**Составитель: Любименко Н.В.**

ВИКТОРИНА

«О ПОЛЬЗЕ ЗАКАЛИВАНИЯ»

**Цели:**

Учить учащихся использовать различные методы закаливания для укрепления своего здоровья.

Воспитать интерес к закаливанию

**Ведущий:**

Почему люди простужаются? Дело в том, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, более серьёзным последствиям, необходима тренировка тела к холодным воздействиям.

Блиц-опрос.

1. Как часто в этом году у вас была простуда?

0 – ни разу

1 – от 1 до 4 раз

2 – более 4 раз

2. Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания (бронхит, ринит, ларингит и т.д.)

0 – нет

1 – одно заболевание

2 – комплекс заболеваний

3. бывают ли у вас дни общего недомогания (вялость, упадок сил, сонливость)

0 – крайне редко

1 – часто

2 – очень часто.

       Если вы набрали 0-1 балл, то ваше здоровье в порядке, 2-4 балла – вы в группе риска, 5-6 баллов – ваш организм ослаблен.

**Ведущий:**

Подводя итоги опроса, мы увидели, что среди нас многие имеют ослабленное здоровье. Как помочь себе? Ответ один – закаливание. Но, начиная закаливаться, нужно помнить, что:

Сначала нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспалённых миндалин и т.д.

Закаливание должно быть постепенным

Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня

Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, ведь разные люди по-разному реагируют на низкие температуры

Нужно использовать любую возможность для закаливания

ВИКТОРИНА.

Назовите средства закаливания.

(Солнце, воздух, вода)

Приведите пример общих закаливающих процедур

(Душ, купание, загорание)

Приведите пример местных закаливающих процедур

(Умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком и т.д.)

Как возобновить закаливание, если по какой-либо причине оно было прервано?

(Нужно «вернуться на шаг назад», например, если до перерыва в занятиях вы обливались водой 20 гр., то после перерыва будете пользоваться водой до 24 гр.)

Какие процедуры можно принимать не выходя из своей комнаты?

(При открытом окне – солнечные и воздушные ванны)

Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания?

(Положительно, так как в процессе занятий спортом «приучение» организма к воздействию холода идёт быстрее)

В каком возрасте можно начинать закаливание?

(С рождения)

8. Как умение одеваться может помочь в закаливании?

(Одежда должна соответствовать сезону, нельзя «кутаться» но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде)

9. Можно ли соревноваться в закаливании?

(Нет, у каждого – свой ритм и график)

10. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости и упорства?

(Потому, что главное в закаливании – систематичность процедур)

Подводим итоги опроса.

**ПАМЯТКА.**

**ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.**

Утром, после того, как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.

Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.

Перед сном мойте ноги прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

В летнее время старайтесь больше ходить босиком.

Летом носите легкую, открытую, светлую одежду из натуральных тканей.

Загорать нужно в утренние часы до 11.00 и после обеда с 15.00, время загара увеличивать постепенно, начиная с 10 минут.

Необходимо регулярно проветривать комнату. Спать лучше при открытой форточке.

Соблюдайте режим дня.

Обязательно делайте утреннюю гимнастику.

Очень полезны занятия каким-либо видом спорта.

 Выбирайте вид закаливания, посоветовавшись с доктором.

Закаливание должно быть постепенным  и регулярным.

Помните волшебные слова:

                                  Я здоровье сберегу,

                                  Сам себе я помогу.

**Б УД Ь Т Е    З Д О Р О В Ы !**

ВИКТОРИНА

«ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ЖИВОТНЫЕ»

**Цели:**

Развивать интерес учащихся к своему здоровью

Воспитать культуру здоровья

Уметь работать со справочной литературой.

       Давным-давно, когда не было ни аптек, ни поликлиник, заболевшие люди обращались к знахарям и шаманам. Чем же лечились в те давние времена? Лекарства тогда делали из минералов, трав и животных. Безусловно, всем вам известны лекарственные растения, а есть ли лекарственные животные? Современная медицина использует животных для профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для изготовления лекарств.

ВИКТОРИНА

Какими лекарствами делится с человеком пчела?

(Мёд излечивает простудные и кожные заболевания, пчелиный яд – обезболивающее средство, прополис снимает воспаление)

От чего может вылечить домашняя кошка?

(В семьях, где живёт кошка, реже бывают сердечно-сосудистые заболевания)

3. Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар?

(Медицинскую пиявку. Высасывая кровь, они способствуют снижению кровяного давления. Кроме того, они вырабатывают вещество герудин, предотвращающее свёртывание крови)

4. Чёрная икра – роскошь или лекарство?

(Она повышает количество гемоглобина в крови, кроме того, её употребляют для восстановления сил прооперированных больных)

5. Зачем детям прописывают невкусный рыбий жир?

(Он содержит витамин Д, который необходим для правильного формирования скелета)

6. Какое животное лечит от рака?

(Для лечения опухолей современная медицина использует акулий хрящ)

7. Из шерсти каких животных человек изготавливает лечебную одежду?

( Шерстяные жилеты и платки из собачей и верблюжьей шерсти помогают от приступов радикулита)

8. Какое лекарство изготавливают из рогов северных оленей?

(Пантокрин. Это вещество используют для лечения болезней желудочно-кишечного тракта)

9. Каких ядовитых змей и для чего выращивает человек?

(Яд кобры является хорошим болеутоляющим средством и помогает больным, страдающим бронхиальной астмой, стенокардией; яд гремучей змеи используют при лечении эпилепсии; яд гадюки обладает кровоостанавливающими свойствами)

10. При лечении каких заболеваний используют животные жиры?

(Суслиным жиром растирают тело во время простуды, гусиный жир наносят на обморожённые участки кожи)

ВИКТОРИНА О КОСМЕТИКЕ

«СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ…»

**Цели:**

Научить учащихся определять тип кожи и правильно подбирать косметические средства

Воспитать культуру использования косметики.

       Можно ли пользоваться маминой или подружкиной косметикой? (Нет). Почему? (У каждого человека свой тип и цвет кожи, поэтому тона и свойства косметики тоже должны быть отличающимися)

Блиц – анкета.

Определите тип лица своей кожи. Ответы пишутся цифрами: 1,2,3.

**Справка:**зона «Т» - это область, начинающаяся над бровями и заканчивающаяся на кончике носа, имеющая форму буквы «Т»

I. Ваше лицо блестит или есть ощущение жирности кожи?

1. На всём лице

2. В зоне Т

3. Лишь в некоторых местах

II. На вашей спине, груди или шее появляется сыпь?

Часто

С последующим появлением болезненной чувствительности

Иногда или никогда

III. В зоне Т появляются угри или сыпь?

Часто

Иногда или никогда

С воспалением

IV. Поры на вашем лице

Крупные, неровные, расположенные в зоне Т

Комбинация мелких и крупных пор

Мелкие, едва заметные

V. Вызывают ли некоторые применяемые вами очищающие средства покраснение кожи, сыпь или зуд?

1. Редко или никогда

2. Иногда

3. Часто

VI. Появляется ли ощущение сухости или жжения кожи после использования масла и других очищающих средств?

Редко или иногда

Иногда

Часто

VII. Появляются ли на коже вашего лица сухие, зудящие участки?

Редко или никогда

Иногда

Часто

Подсчитайте число цифр 1,2,3

Если у вас больше всего цифр 3, то у вас чувствительный тип кожи, если кроме чувствительного есть ещё какие-то цифры, тип кожи всё же остаётся чувствительным. Если больше всего цифр 2,  то у вас комбинированный (нормальный) тип кожи. Если больше всего цифр 1, то у вас жирный тип кожи.

         А теперь проверим, какие знания у вас есть о строении кожи.

1. Какой орган тела самый большой

(Кожа взрослого человека составляет 10 кв.м.)

2. Как называется жирное вещество, поддерживающее влажность нашей кожи

(Это кожное сало, выделяемое сальными железами, благодаря которому кожа сохраняет влажность)

3. Какая самая важная функция кожи?

(Защита тела от грязи, бактерий, солнца, инфекций)

4. От чего зависит цвет, тон кожи?

(Кожа имеет большой диапазон цветов благодаря разному содержанию в ней меланина, пигмента, вырабатывающего в эпидермисе кожи)

5. Сколько раз в день необходимо умывать лицо?

(Если умываться чаще трех раз в день, то высушивающий эффект приводит к тому, что кожа начнет вырабатывать еще больше кожного сала)

6. Какие группы косметики вы знаете?

(1 – косметика для гигиены лица и тела: очищающие лосьоны, гели, скрабы, маски; 2 – увлажняющие и питающие кремы, маски, тоники; 3 – специальная косметика (лечебная): солнцезащитная, для удаления волос, морщин, пятен, прыщей; 4 – декоративная: тушь, тени, пудра, дезодоранты, духи, туалетная вода, помада, румяна, тональный крем)

7. Какие средства для ухода за ногтями вы знаете?

(Лечебные лаки, декоративные, защитные, кремы)

8. Зачем нужен мусс для волос?

( Нужен для создания объема и укладки волос, рекомендуется для тонких и ослабленных волос, мусс–колор – изменяется оттенок волос до следующего мытья головы)

9. Чем отличается гель от мусса?

(Гель создает эффект мокрых волос)

10. Когда полезен, нужен увлажняющий крем молодым?

(Летом, когда кожа пересушивается)

11. Почему нельзя наносить увлажняющий крем в мороз?

(Избыток влаги ведет к обморожению, повреждению клеток кожи)

12. Как наносятся духи на тело?

(Духи наносятся на отдельные участки кожи: мочка уха, ключица, локоть)

13. Что делать если водостойкая тушь не смывается?

(Купить средство для снятия макияжа)

14. Как наносить крем?

(Крем наносится по кожным линиям, через некоторое время избыток снимается промокательной салфеткой)

15. Где хранить косметику?

(Если нет специальных указаний, то следует хранить в сухом, темном месте при темп. +20 гр., нельзя хранить в холодильнике)

16. Какой процент молодёжи имеет проблемы с кожей?

(Примерно 70%)

17. Как вы будете подбирать моющие средства для своего типа кожи?

(На всех косметических средствах указано: для жирной, нормальной (комбинированной), чувствительной (сухой) кожи)

18. Какие средства по уходу за волосами вы знаете?

(1. Моющие шампуни, бальзамы, кондиционеры. 2. Лечебные: дрожжи для волос, масло репейное, бальзамы, лаки. 3. Средства для укладки: мусс, гель, спрей)

19. Что такое антиперсперанты?

(Вещества, подавляющие выделение пота)

20. Почему чаще всего для праздничной причёски используют спрей?

(Спрей, или лак, долго удерживает объём и форму причёски, может быть разной степени фиксации, может быть с блеском и разного оттенка для украшения причёски)

21. Почему ночной крем нельзя накладывать днём?

(Ночной крем содержит много жирных компонентов для питания кожи, поэтому кожа будет блестеть, и кроме того, он будет впитывать в кожу все вредные вещества, находящиеся в воздухе)

22. Какую косметику накладывают в мороз?

(Содержащую натуральные жиры, предотвращающую обморожение кожи)

23. Запах, который издаёт здоровая, чистая кожа, отличается от запаха немытой кожи. Можно ли использовать духи, туалетную воду, чтобы заглушить эти запахи?

(Нет, так как запах пота искажает запах духов)

24. Всегда ли самая дорогая косметика самая лучшая?

(Нет, так как отечественная косметика дешевле и содержит только натуральные экстракты и жиры, а импортная в основном из синтетических материалов)

25. Почему декоративная косметика вызывает покраснение век, кожи лица?

(Это означает, что красители, содержащиеся в ней, искусственные и раздражают кожу. Иногда бывает аллергическая реакция на определённые травы, использованные в креме. Нужно сменить косметику)

26. Как бороться с тёмными кругами под глазами?

(Прежде всего соблюдать режим дня, достаточно спать и гулять.)

27. Как сохранить кожу здоровой и загореть?

(Нужно использовать специальные солнцезащитные кремы, молочко. Фотозащитный фактор указан на упаковке, колеблется от 1 до 20-30, редко 60. чем больше число, тем больше можно загорать без вреда.)

28. Если вы «обгорели» на даче, что можно сделать?

(После душа нанести увлажняющее молочко, крем после загара, нанести на полчаса маску из сметаны или кефира)

29. Почему нужны солнцезащитные кремы?

(Они задерживают ультрафиолетовые лучи А и В, поражающие кожу. На ней возникают пигментные пятна, родинки, бляшки)

30. Какую помаду нужно покупать для губ?

(Увлажняющую, с питательным кремом, небольшим количеством красителя, на натуральной жировой основе)

**На земле он всех сильней,**

**Потому что всех умней**

**(человек)**

**Горшочек умен,**

**Семь дырочек в нем.**

**(голова)**

**На красных холмах**

**Тридцать белых коней**

**Друг другу навстречу**

**Помчаться скорей.**

**Ряды их сойдутся,**

**Потом разойдутся-**

**И смирными станут**

**До новых затей.**

**(зубы)**

**В одной комнатушке**

**Соседи живут:**

**Одни все кусают,**

**Другие - жуют.**

**(зубы)**

**При необычном каком – то явлении**

**Его открываем мы от удивления.**

**(рот)**

**Дом, где наш язык живет,**

**Называем все мы …**

**(рот)**

**Просят беленькие зубки:**

**“Улыбайтесь чаще …”**

**(губки)**

**Не любитель он молчать.**

**Даже может заскучать,**

**Если держат за зубами.**

**Кто же он, скажите сами?**

**(язык)**

**Первым пробовать привык**

**Угощенья все …**

**(язык)**

**На ночь два оконца**

**Сами закрываются,**

**А с восходом солнца**

**Сами открываются.**

**(глаза)**

**Есть у каждого лица**

**Два красивых озерца.**

**Между ними есть гора.**

**Назови их детвора.**

**(глаза)**

**Верный друг у наших глаз,**

**Не пропустят пыль и грязь.**

**(ресница)**

**Я румяная девица:**

**С молоком смешали кровь.**

**Огоньком глаза сверкают**

**И дугой над каждой …**

**(бровь)**

**Вот гора, а у горы**

**Две глубокие норы.**

**В этих норах воздух бродит,**

**То заходит, то выходит.**

**(нос)**

**Меж двух озер стоит утес,**

**В нем две пещеры, это - …**

**(нос)**

**Он нужен для дыхания,**

**Еще – для обоняния.**

**(нос)**

**Их не сеют, не сажают,**

**Они сами вырастают.**

**Не в лесу, не на опушке –**

**На затылке, на макушке.**

**(волосы)**

**Не считать морщинки чтоб,**

**Ты ни морщи  часто …**

**(лоб)**

**Головой верти сильнее –**

**Быть без дела скучно …**

**(шее)**

**У зверушки – на макушке,**

**А у нас - ниже глаз.**

**(уши)**

**Назовите орган слуха.**

**Дружно, хором! Это - …**

**(ухо)**

**Я у Хомки - хомяка брал вчера уроки**

**Как получше набивать угощеньем …**

**(щеки)**

**День и ночь в груди оно,**

**Как часы, заведено.**

**Будет плохо, если вдруг**

**Прекратиться этот стук.**

**(сердце)**

**Разных групп она у нас,**

**Но на цвет у всех одна.**

**(кровь)**

**Кто для блага всех людей**

**Кровью делится своей.**

**(донор)**

**Любят труд, не терпят скуки,**

**Все умеют наши …**

**(руки)**

**Пять сыночков у руки,**

**Добрые все мальчики.**

**Дружбой славятся они,**

**А зовут их …**

**(пальчики)**

**Только сильная рука**

**Этой мышцею играет.**

**Развивается она,**

**Если тяжесть поднимает.**

**(бицепс)**

**Превратятся скоро в когти**

**Неподстриженные …**

**(ногти)**

**Мы на них стоим и пляшем,**

**Ну а если им прикажем,**

**Нас они бегом несут,**

**Подскажи, как их зовут?**

**(ноги)**

**Чтоб ходить и прыгать мог,**

**У меня есть пара …**

**(ног)**

**Быть сутулой не должна**

**Наших школьников …**

**(спина)**

ВИКТОРИНА

«КОЖА  –  ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ»

ПОДГОТОВКА МЕРОПИЯТИЯ

      Для проведения викторины необходимо заготовить из цветной бумаги кружочки двух цветов – красного и зелёного, можно добавить третий цвет жёлтый. Если ответ положительный, «правда», то поднимается зелёный кружочек, если ответ отрицательный, «ложь», то поднимается красный кружочек, если возможны варианты ответа или возникли сомнения, - жёлтый кружочек. Перед викториной каждому учащемуся раздают комплекты кружочков. При чтении вопроса они опущены, после окончания чтения все показывают один из кружочков. Первые, кто подняли зелёные или красные кружочки, отвечают на вопросы, если ответ неверен, то продолжают другие.

     Помощники за каждый правильный ответ дают фишку. По окончании игры учащимся, набравшим наибольшее количество фишек, вручаются призы: витамины, средства гигиены, детская косметика в зависимости от средств школы, класса. На сцене, на доске класса располагаются наборные мозаики (см.приложение). При правильном ответе накладываются листки цветика-семицветика. В конце викторины все лепестки закрыты рисунками.

**Ведущий:**

Знаете ли вы, что…?

Масса кожи составляет приблизительно 15% массы среднего человека 12-ти лет

На каждые 6,45 кв.см. кожи приходится в среднем 94 сальные железы, 65 волосяных мешочков и 650 потовых желёз.

Если кожу взрослого человека среднего роста разложить на земле, она займёт приблизительно 10 кв.м.

Кожа имеет большой диапазон цветов благодаря разному содержанию в ней меланина, однако функции её остаются неизменными независимо от цвета

Не имеют волосяного покрова губы, ладони и пятки. Всё знать, конечно, невозможно, но некоторые сведения об уходе за кожей знать необходимо всем! Проверим, что вы знаете и расскажем отдельные неизвестные для вас сведения.

(Далее сообщаются правила проведения викторины, изложенные выше) Мы излагаем факты, мнения об уходе за кожей, определите, что правда, а что ложь?

От курения кожа и зубы становятся жёлтыми? (Правда)

Кожа становится сальной и угреватой, если человек ест много жирной, мучной, острой пищи, особенно на ночь. (Правда, так как жиры в этом случае не используются для получения энергии, а откладываются в подкожной клетчатке)

Чёрные угри содержат грязь. (Ложь. Чёрные угри образуются при окислении верхней части сгустка кожного сала, закупоривающего поры. Регулярная очистка кожи гелем предотвращает закупоривание пор)

От употребления алкоголя на лице появляются красные прожилки, а нос краснеет? (Правда)

Кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой. (Ложь, при занятиях спортом, физической культурой улучшается кровоснабжение кожи и всех органов тела, поэтому кожа будет здоровой, упругой)

При постоянном употреблении овощей кожа становится упругой, эластичной. (Правда, так как пополняется запас внутриклеточной воды, витамины А, В, С влияют на состояние кожи)

Чтобы кожа выглядела красивой, надо совсем исключить жиры и мучное из рациона. (Ложь, нельзя совсем исключать из рациона жиры. Питание должно быть сбалансированным: углеводов – 4 части, белков – 1 часть, жиров – 1 часть, иначе кожа и волосы будут тусклыми, невзрачными)

Использование косметики может привести к появлению прыщей (Да и нет. Жирная, нанесённая толстым слоем косметика может блокировать поры. Это может случиться, если косметика не смывается ежедневно вечером лосьоном, косметическим молочком или гелем. Правильно подобранная косметика для детского и юношеского возраста не вызывает угревой сыпи)

Выдавливание угрей, прыщей поможет быстрее избавиться о них. (Ложь. Выдавливание прыщей может привести к возникновению и распространению инфекции, вплоть до гибели от заражения крови. На коже при этом остаются раневые рубцы)

Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос (Ложь. Стрессы, частые скандалы и ссоры ведут к сужению сосудов, нарушению регуляции обмена веществ, кожа становится сухой, волосы ломкими)

Общение с животными не влияет на состояние кожи человека (Неверно, если гладить незнакомых кошек и собак, то возможно заразиться лишаями (грибковыми заболеваниями)

Закаливание влияет на состояние кожи, она становится упругой и эластичной (Правда, так как улучшается кровоснабжение кожи)

Неважно, сколько спишь, а важно сколько за кожей следишь. (Неверно, сон в проветренном помещении улучшает внешний вид кожи. Если спать мало, в непроветренном помещении, то внешний вид кожи ухудшается)

Веду спокойный образ жизни, никаких стрессов, сижу спокойно у телевизора, ем хорошо, сплю много, а кожа все больше покрывается угрями да блестит. (Правда. Гиподинамия, избыточное питание и сон вызывают эти заболевания кожи)

Говорили, что маски из клубники, огурца отбеливают кожу. Я что-то не верю, что отвар петрушки выводит веснушки. (Правда)

Правда ли, что у многих портится кожа при цветении тополя, лебеды? (Правда. Так как у людей возникает аллергическая реакция в виде сыпи, покраснения кожи, слизистых оболочек глаз)

При побелении кожи на морозе, нужно быстро растереть кожу до покраснения варежкой или снегом (Правда, только если снег и варежка чистые, мягкие, не повредят кожу)

Наркотические вещества делают кожу румяной, здоровой (Ложь. Употребление наркотиков сопровождается резким покраснением, а затем кожа сморщивается, человек резко худеет)

Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи (Правда)

Можно ли накрасить ресницы и не смывать их несколько дней (Нет, можно получить заболевание глаз. Необходимо пользоваться специальными средствами для снятия макияжа ежедневно)

**Ведущий:**

Мы с вами очень интересно провели время, многое узнали, но вы растёте изменяетесь, поэтому для вас нужны будут всегда гигиенические правила и процедуры, а выбор средств для ухода за кожей, лекарств для лечения кожных заболеваний вам подскажут косметологи и дерматологи, журналы «Здоровье», «Лиза» и др.

Гигиена и здоровье,

Спорт, закаливание, труд,

Травы, овощи и фрукты

Рука об руку идут.

Маски, ванны и массажи

Нам полезны, спора нет,

Ну а лень, обжорство, пьянство

Оставляют тоже след.

Кожа – зеркало здоровья!

Все недаром говорят.

Ты запомни это точно.

Это важно для ребят.