

«Щасливий випадок»

Для гри формують дві команди з 10–12 учнів. **Гейм «Далі, далі...»**

Запитання задають спочатку першій команді (друга команда в цей час відсутня, потім – другій).

1. Його не купити ні за які гроші (здоров'я).
2. Що дає людині енергію? (їжа).
3. Що миліше за все на світі? (сон).
4. Масове захворювання людей (епідемія).
5. Раціональний розподіл часу (режим).
6. Тренування організму холодом (загартування).
7. Рідина, що переносить в організмі кисень (кров).
8. Частина тіла, кратна 32 (зуби).
9. Наука про дотримання чистоти, догляд за своєю шкірою, волоссям та ін. (гігієна).
10. Орган, що виконує в організмі роль насоса (серце).
11. Найдрібніший організм, що переносить інфекцію (мікроб).
12. Добровільне отруєння нікотинном (куріння).
13. Місце, де міститься «мікробне гніздо» (горло).
14. Орган, що регулює температуру тіла (шкіра).

Гейм «Заморочки з бочки»

Команди по черзі вибирають номер запитання, за кожну правильну відповідь присуджується 2 очки, у разі неправильної відповіді відповідає інша команда або глядачі.

1. Наші предки – слов'яни – робили лазні у вигляді тимчасових куренів із гілок і листя різних дерев. Аромат там залежав від вибраного дерева. Мились у спеку, а потім обливалися холодною водою. У стародавньому Новгороді будували лазні дерев'яні, «нагрівали їх наскільки можливо, били себе гілками й обливалися потім крижаною водою». Із тих пір змінилась і форма лазні, і способи миття, але від предків нам дісталася одна дуже важлива звичка. Що це за звичка? (паритися віником).

2. Цього билинного героя вилікували «живою водою», яка після розшифрування її складу виявилася соком очитка великого або «заячою капустою». Герой цей просидів на печі 30 років і три роки (Ілля Муромець).
3. На Русі для здоров'я й довголіття часто використовували «загартовуючі подушки», які робили із запашної богородької трави. У цій траві міститься ефірна олія, що не поступається за дією новітнім антибіотикам й уражує мікроби на відстані. Яка це за трава, якщо відомо, що росте вона в степу та цвіте майже все літо? (чебрець).
4. Гілки цього дерева українські козаки використовували для знезараження болотної води. Через деякий час вода втрачала навіть свій болотний запах і годилася для пиття. Про яке дерево йдеться? (горбина).
5. Цей російський полководець у дитинстві був дуже слабкою дитиною. Але він прекрасно загартував себе. Найкращим засобом загартування він уважав лазню. Там витримував високу температуру на полиці, після цього на нього виливали відер 10 холодної води й завжди два відра раптово (Суворов).
6. Цю рослину називають скарбничкою вітамінів. Вітаміну С у ній у два рази більше, ніж у смородині, вітаміну А більше, ніж у моркві та обліписі, є в ній і вітаміни В, Е, К. Вона зупиняє кров і підвищує рівень гемоглобіну. У Японії сік із листя цієї рослини використовують замість йоду. Що це за рослина? (кропива).
7. А цю рослину називають «помічником сільського трудівника». Якщо ви поранили руку, досить розім'яти листя й прикласти до рани, щоб вона загоїлася. Приємний запах дрібних білих або рожевих листочків квітів, зібраних у кошики, заспокоює нервову систему, а настій очищає шкіру. Молоді листочки, якщо їх розтерти, допоможуть зупинити кровотечу з носа (деревій).
8. Стародавні римляни називали цю рослину «годинник – календар». Її квіти нагадують сонце, розкриваються зі

сходом сонця й закриваються після заходу. А перша її назва походить від слова календар. Її насіння схоже на кігтики тварини, а звідси – її друга назва. Сік цієї рослини заживляє рани, і в роки війни вона врятувала від рубців багатьох воїнів (календула – нагідки).

9. Щасливий випадок (2 очки додаються без запитання, команда має право дістати другу бочечку з номером).

Гейм «Темна конячка»

Як «темна конячка», запрошується валеолог (лікар-травматолог), який пропонує такі запитання.

1. Яка з команд перша правильно покаже, як визначити пульс?
2. Назвіть основні компоненти здорового способу життя.
3. Із якими правилами гігієни ви знайомі?
4. Як ви розумієте поняття «раціональне харчування»?
5. Яких речовин найбільше міститься в овочах і фруктах?
6. Недолік якого вітаміну може бути причиною затримки фізичного росту?
7. Назвіть методи, завдяки яким можна позбавитися від напруги й розумової втоми, отримати позитивні емоції.
8. «Сильна людина – здорова людина». Із команди запрошується по три хлопчики для змагань в армрестлінзі. За таку перемогу присуджується очко.

Гейм «Гонка за лідером»

Запитання для першої команди:

1. Які екологічні фактори впливають на дотримання ЗСЖ?
2. Які соціальні причини перешкоджають дотриманню ЗСЖ?
3. Які хвороби найбільш поширені в наш час у світі?
4. Головна ознака травми (біль).
5. «Зелений змії» (алкоголь).
6. «Чума ХХ століття» (СНІД).
7. Дзеркало душі (очі).
8. Любитель нюхати шкідливі речовини (токсикоман).
9. Прилад, на який садять наркомана (голка).
10. Коричнева незаражувальна речовина (йод).
11. Замінник йоду в умовах походу (кропива).

12. Летючий шприц (комар).
13. Із високим умістом у їжі якого компонента пов'язане захворювання на діабет? (цукру).
14. Яка частина тіла найбільше продувається? (вухо).

Запитання для другої команди:

1. Що таке здоров'я?
2. Які фактори сприяють його збереженню й зміцненню?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Смердюча шкідлива звичка (куріння).
5. Бджола в тільнику (оса).
6. Найпростіший спосіб очистки води (кип'ятіння).
7. Любитель зимового плавання (морж).
8. Дзеркало шлунка й кишок (язик).
9. Гумовий ремінь для зупинки крові (джгут).
10. Протизапальна трава (кропива).
11. Отруйний метал у лампах денного світла (ртуть).
12. Улюблена квітка наркоманів (мак).
13. Біла смерть ХХ століття (наркоманія).
14. Що таке гіподинамія?

Підбиваються підсумки всієї гри, нагороджуються переможці.