

Ярмарка здоров'я.

Гра «Веселий експрес»

Мета: дати учням корисні поради щодо збереження й зміцнення здоров'я, учити цінувати власне життя та здоров'я, розвивати творче мислення, комунікативні навички, вміння долати труднощі, виховувати розуміння необхідності вести здоровий спосіб життя та здоров'я.

Місце проведення: актові зала, спортивна зала, класні кабінети школи.

Обладнання: мультимедійний проектор, ноутбук, мультимедійна презентація, роздаткові картки.

*Головним скарбом життя є не землі, що ти
завоював, не багатства, що в тебе в скринях...*

*Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб
його зберегти, потрібно багато що знати.*

Авіценна

Хід заходу.

(Захід розпочинається в актовій залі)

Ведучий 1. Дорогі друзі! Шановні гості! Вітаємо Вас на нашому ярмарку.

Ведучий 2. Здоров'я це сила!

Здоров'я – це клас!

Хай буде здоров'я у вас і у нас.

Ведучий 1. Бо здоров'я, любі друзі, у світі головне.

А здоровий і веселий – щастя не мине.

Ведучий 2. Як говорить східна мудрість: «У кого є здоров'я, у того є надія, у кого є надія, у того є все».

Ведучий 1. Отже, епіграф нашого ярмарку; «Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що в тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати.» - так сказав мудрий Авіценна.

Ведучий 2. Тож сьогодні на нашому ярмарку ви отримаєте багато знань, порад, пам'яток.

Ведучий 1. Вони допоможуть вам зрозуміти, як стати здоровими й зберегти своє здоров'я.

Ведучий 2. А отримати цю цікаву інформацію ви зможете в павільйонах нашого ярмарку.

Ведучий 1. На ярмарку працюють такі павільйони: «Абетка здоров'я», «Зелена аптека», «Чистота – запорука здоров'я», «Загартуйся, як сталь», «Скажемо наркотикам: «Ні!», «Їжа – джерело росту і здоров'я», «Перша допомога».

Ведучий 2. Наш ярмарок буде проходити за правилами гри «Веселий експрес». Тож уважно слухайте.

Ведучий 1. Увага! Увага! На сцену запрошуються капітани команд.

(Учні заздалегідь об'єднуються в команди. Капітани отримують маршрутні листи, у яких є порядок прибуття в різні павільйони.)

Ведучий 2. А зараз я вас познайомлю зі складом журі:

- 1.
- 2.
- 3.

Лунає сигнал, команди вирушають до павільйонів ярмарку.

Павільйон «Зелена аптека»

1-й учень: Ми вітаємо вас, дорогі учні, зичимо, щоб ви росли здоровими, слухняними та поважали рідну природу. Запрошуємо в чарівний ліс, у світ лікарських рослин.

2-й учень: Аптека зелена, зелена аптека!

Від тебе і мене вона недалеко.

Зелену аптеку слід кожному знати –

Це наш помічник і хороший наш друг.

1-й учень: Скільки цілющої сили мають природні скарби!

2-й учень: Ось шипшина – натуральний вітамін С. А це глід – він незамінний при хворобах серця.

1-й учень: А ось сестричка калина. Усю зиму палають її кетяги на кущах, засипаних снігом, і пташок годують, і людей лікують від кашлю, лихоманки та застуди. А ви знаєте лікарські рослини? Зараз ми проведемо гру: «Впізнайте лікарські рослини»

Гра «Впізнайте лікарські рослини»

(За цікавими історіями та певними особливостями учні впізнають лікарські рослини.)

Дуже неприємна рослина, точніше неприємні її опіки. Її листки і молоді пагони їстівні, багаті вітамінами. Вона зупиняє кровотечу, з її коріння готують жовту, а з листків – зелену фарбу. А спробуйте помити посуд цією рослиною – він заблещить! (Кропива.)

В порадах старовинної книги записано: «Із свіжих плодів виготовляють напій, для цього нарізають декілька шматочків і добавляють у склянку цукру за смаком. Такий напій корисно пити хворим, у яких підвищена температура. (Лимон.)

Ця рослина рідкісна і оточена багатьма легендами. Її називають «коренем життя». Чародійною і чаклунською силою наділили люди цю

рослину тому, що корінь її нагадує фігуру людини. Ця рослина покращує роботу усього організму, підвищує імунітет. (Женьшень.)

□ Як декоративну рослину її вирощували ще у XIV ст.. Вся рослина отруйна, але з листків і квітів одержують ліки, які покращують роботу серця. Зараз ця рослина рідкісна, заборонена для збирання. Її ще використовують для виготовлення одеколону, духів. (Конвалії.)

□ Ця лікарська рослина була відома ще у Древній Греції. В перекладі з латинської означає «здорова». А ще її називають кошачою травою. Лікувальні її корні. Якщо хтось чимось схвильований чи засмучений, якщо у нього болить серце чи голова, йому радять випити настойку. (Валеріана.)

□ Сніг на полях розтав. На дні глибоких ярів жовтіють квітучі пагони. В перекладі з лат. означає «кашель». Ще в давньому минулому застосовували під час лікування кашлю, широко використовують і в наші дні. Її листя входить до складу так званого «грудного чаю». (Мати-й-мачуха.)

□ У народній медицині застосовують при лікуванні гнійних ран. В Японії цю рослину використовують на городах як овочеву культуру. Свіже листя їдять у салатах, у супах. Дуже корисно промивати волосся. (Лопух.)

Павільйон «Чистота – запорука здоров'я»

Учень: Чи знаєте ви, що:

- В 1 мг зубного нальоту – до 8 млн бактерій;
- В 1 г бруду, що міститься під нігтями людини, - до 380 млн мікробів;
- На чистій шкірі людини за 10 хв гине 85% хвороботворних бактерій, а на брудній – лише 5%;
- На немитих овочах і фруктах є велика кількість хвороботворних бактерій, яєць паразитичних червів.

Гра «Шифрувальник»

Учні отримують аркуші з правилами гігієни, текст яких зашифрований. Правила гігієни зображені у вигляді набору цифр, кожна з яких означає літеру, яка знаходиться в українському алфавіті під даною цифрою.

| | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| А - 1 | Б - 2 | В - 3 | Г - 4 | Ґ - 5 | Д - 6 | Е - 7 | Є - 8 | Ж - 9 | З - 10 |
| И - 11 | І - 12 | Ї - 13 | Й - 14 | К - 15 | Л - 16 | М - 17 | Н - 18 | О - 19 | П - 20 |
| Р - 21 | С - 22 | Т - 23 | У - 24 | Ф - 25 | Х - 26 | Ц - 27 | Ч - 28 | Ш - 29 | Щ - 30 |
| Ь - 31 | Ю - 32 | Я - 33 | | | | | | | |

1. 30-19-21-1-18-15-24 24-17-11-3-1-14-22-33, 17-11-14 3-24-26-1 23-1 29-11-32.

Щоранку умивайся, мий вуха та шию.

2. 28-11-22-23-31 10-24-2-11 3-21-1-18-27-12 23-1 3-3-7-28-7-21-12.

Чисть зуби вранці та ввечері.

3. 15-19-21-19-23-15-19 19-2-22-23-21-4-1-14 18-12-4-23-12.

Коротко обстригай нігті.

4. 18-19-22-11 3 29-15-19-16-24 4-21-7-2-12-18-7-27-31 12
18-19-22-19-3-24 26-24-22-23-11-18-24.

Носи в школу гребінець і носову хустинку.

5. 21-7-23-7-16-31-18-19 17-11-14 19-3-19-28-12 23-1
25-21-24-15-23-11.

Ретельно мий овочі та фрукти.

6. 18-7 22-17-19-15-28-11 23-1 18-7 4-21-11-10-11 21-12-10-18-12
20-21-7-6-17-7-23-11, 20-1-16-31-27-12, 18-12-4-23-12.

Не смокчи та не гризи різні предмети, пальці, нігті.

7. 17-11-14 21-24-15-11 20-7-21-7-6 13-6-19-32, 20-12-22-16-33 2-24-6-31---33-15-19-4-19 10-1-2-21-24-6-18-7-18-18-33, 19-2-19-3-‘-10-15-19-3-19 20-12-22-16-33 23-24-1-16-7-23-24.

Мий руки перед їдою, після будь-якого забруднення, обов’язково після туалету.

Павільйон «Загартуйся, як сталь!»

Учень: Повітря, сонце і вода –

Для всіх хвороб просто біда.

Тож гартуватись, друже слід,

Щоб врятуватися від бід.

На сонце личко підставляй,

Водою тіло обливай,

Морозу, холоду не бійся,

А для сміливості ти смійся.

Гра «ТАК – НІ»

- ✓ Щоб не перегрівалася голова, її потрібно захищати капелюхом або білою хусткою. ТАК.
- ✓ Тривалість купання може бути 2 -3 години. НІ.
- ✓ Що холодніша вода, то менша тривалість процедур. ТАК.
- ✓ Моржування – це результат правильного загартовування. ТАК.
- ✓ Заходити у воду можна розігрітим і відразу після їжі. НІ.
- ✓ Найкраще засмагати під час різноманітних фізичних вправ. НІ.
- ✓ Щоб швидко загартуватися, треба одразу обливатися дуже холодною водою, приймати повітряні ванни за низької температури. НІ.
- ✓ Привчати організм до дії сонця треба поступово. ТАК,

Павільйон «Скажемо наркотикам «Ні!»

Учень: Щоб завжди світлий розум мати,

Наркотиків не слід вживати!

Страшна у цих розвагах суть –

Вони хворобу й смерть несуть!

А щоб у цьому добре розбиратися, подивімося презентацію: «Наркотики чи здоров'я – вибирай сам».

(Демонстрування презентації)

Учень: З кожним роком коло ваших знайомих розширюється, з'являється більше друзів. Серед них можуть виявитися підлітки з наркотичною залежністю.

Вправа «Як розпізнати людину з наркотичною залежністю»

(Учні одержують аркуші з текстом, який треба закінчити. Потім по черзі читають.)

- На шкірі з'являються сліди від *(ін'єкцій)*
- Поверхневі вени *(змінюються)*
- Колір шкіри стає різко *(блідим, сіруватим, червоним)*
- Розмір зіниць різко або *(розширюються, звужуються)*

Павільйон «Їжа - джерело росту і здоров'я»

Учень: Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам'ятати про вітаміни.

(Кожна команда презентує свою корисну страву)

Павільйон «Перша допомога»

(Учнів зустрічає учитель фізичної культури. Команда ділиться на чотири групи, які беруть участь у грі «Перша допомога»)

Гра «Перша допомога»

Завдання групі 1. Якщо ви натерли ногу, наприклад, у туристичному поході, і не маєте ні бинта, ні йоду, що будете робити, щоб рана швидше загоїлась й зупинилася кровотеча?

Завдання групі 2. Як надати першу допомогу при сонячному ударі?

Завдання групі 3. Ваші дії в разі харчового отруєння?

Завдання групі 4. Що потрібно зробити при отруєнні грибами?

(Журі підбиває підсумки)

Ведучий 1: Увага! Слово надається журі ярмарку.

(Оголошення результатів, нагородження)

Ведучий 2: Наш ярмарок закінчився. Але не забувайте про своє здоров'я. Бережіть і зміцнюйте його.

Ведучий 1: Адже здоров'я – найкращий скарб і від вас залежить, чи зумієте ви вберегти його на довгі роки.

Ерудити молодшої школи єднайтесь

(Розгадування кросвордів у загадках)

Супроводжується презентацією



1. Навесні вона в теплі

Проростає з-під землі.

Має запах, має вроду,

І дарує насолоду. *(Квітка)*

2. Дзвіночки в лісі ніжні-ніжні,

Немов сніжинки білосніжні.

В зеленім листі спочивають,

П'яний весняний запах мають.

(Конвалії)

3. Має гарні жовті вічка

Й фіолетову спідничку.

Запах ніжний і духмяний

Наповняє ліс весняний. *(Фіалка)*

4. Я на інших геть не схожий:

Кучерявий та пригожий.
Постелю під голе віття
Фіолетові суцвіття. (*Ряст*)

5. Я – дуже ніжна квітка,
Струнка, як кипарис.
Чудовий маю запах, а звуть мене ...
(*Нарцис*)

6. Лист зелений і міцний,
Сніг для нього не страшний,
А коли весну стрічає,
Сині очі розкриває. (*Барвінок*)

7. Де вона проходить, -
Там травиця сходить,
Квіти розцвітають,
Солов'ї співають. (*Весна*)

8. Навесні я зацвітаю
Синім цвітом серед гаю.
Відгадайте, що за квітка,
Бо мене не стане влітку. (*Пролісок*)

9. На квітник погляньте, діти,
Там козак стоїть між квітів.
Весь червоний – гордий пан,
Не козак це, а ... (*Тюльпан*)

10.3-під снігу з'явився ,

Прокинувся од сну,

Усіх запросив

стрічати весну. (Підсніжник)



1. Запалали в чистім полі

Квіти гарні, всі червоні.

То палає влітку так

Польовий червоний ... (Мак)

2. Сині зірочки пухнасті,

Виглядають з жита,

Мов веселі оченята,

Як їх не любити? (Волошки)

3. Хто з вас, діти, нас не знає?

Ми у лісі проживаєм,
Дзвоном сонце зустрічаєм,
Маєм гарні сині очки,
Називаємось ... (*Дзвіночки*)

4. Яскраві пелюстки

І запах пречудовий.
І хочеться усім
Побачити їх знову. (*Квіти*)

5. Барвистими стрічками

Знов квіти зацвіли.
Відгадайте, хто вони? (*Півники*)

6. Сонечко в траві зійшло,

Усміхнулось, розцвіло,
Потім стало біле-біле
І за вітром полетіло. (*Кульбаба*)

7. Одяглась у біле плаття,

Примостилась на лататті,
Задивилася у воду
На свою дівочу вроду. (*Лілея*)

8. Що за квіточка пахуча:

І червона і колюча? (*Троянда*)

9. Неначе сонце, серединка,

Пелюстків біла хустинка.

Знає бджілка і мурашка,

Що звать квіточку... *(Ромашка)*



1. На городі молода
пишні коси розпліта,
у зеленії хустинки
золоті хова зернинки. *(Кукурудза)*

2. Без рук, без ніг,
а в'ється на батіг. *(Квасоля)*

3. Сидить дівчина в коморі,
а коса її надворі. *(Морква)*

4. Що то за голова,

що лиш зуби і борода. (*Часник*)

5. У нашої Іванки на вибір одяганки:

і свитини й сорочки.

Як почне усі знімати,

можна гору наскладати. (*Капуста*)

6. І печуть, і варять мене,

і хвалять, і їдять мене,

бо я добра. (*Картопля*)

7. Сидить Марушка

в семи кожухах.

Хто її роздягає,

той сльози проливає. (*Цибуля*)

8. Він схожий на квасоллю –

поживний та смачний,

красується на полі:

вгадайте, хто такий. (*Біб*)

9. Круглий, як сонце,

смугастий, бокатий,

дуже солодкий

і трішки хвостатий. (*Кавун*)



1. Тут всі ростуть

Як кажуть, душа в душу:

Малина, абрикоси, виноград,

Горіхи, сливи, яблуні та груші

І все це зветься просто... *(Сад)*

2. Сам жовтенький, соковитий

достигає серед літа.

Він у джемі, у варенні

І солодкий, і приємний. *(Абрикос)*

3. Червоний колір, солодкий смак,

кам'яне серце, чому то так? *(Черешня)*

4. Яскраві пелюстки,

І запах пречудовий.

І хочеться усім
побачити їх знову. (*Квіти*)

5. Намистинки зелененькі –
Дрібні ягідки смачненькі.
Протягни за ними ручки –
Покусаються колючки. (*Агрис*)

6. На лозі, росою вмиті,
Зріли грона соковиті.
В сонця силоньку черпали,
Золотистим соком стали. (*Виноград*)

7. – Вона червона?
- Ні, чорна.
- Чому ж вона біла?
- Тому, що зелена. (*Смородина*)

8. У міцній хатинці
Сидить на зернинці.
Спробуй-но дістати,
Будеш ласувати. (*Горіх*)

9. Поміж листя оксамиту
Дозрівають серед літа,
мов сережки, червоненькі,
дрібні ягідки смачненькі. (*Вишні*)



1. Чорний, а не крук,
Рогатий, а не віл.
Шість ніг без копит. (Жук)
2. Наче птиця, крила має,
Все літає та співає:
- Я медок вам наношу,
Не чіпайте, бо вкушу. (Бджола)
3. Летить дід, сів на цвіт,
волосинки розгортає,
солоденького шукає. (Джміль)
4. Хто літає над лужком.
Наче вертоліт,
За горюче п'є нектар
Й знову у політ. (Бабка)

5. Є у лісі хата,
В ній кімнат багато.
Тут живе опара
Добрих санітарів.
Ти цю хату не чіпай –
Санітарам спокій дай. (*Мурахи*)

6. В довжину стрибати хоче
І до цього ще стрекоче.
Трохи схожий на коня,
Але не його рідня.
Стрибунець, що має дзвоник, -
Це лише звичайний ... (*Коник*)