муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа №153»

e-mail:  school@153nsk.ru

сайт:153nsk.ru

# Викторина «Жизнь без вредных привычек»»

Составитель: Н.Л. Есауленко,

куратор начальных классов

высшей квалификационной категории

**Новосибирск-2025**

**Викторина «Жизнь без вредных привычек»**

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

воспитать у детей ответственное отношение к своему здоровью в противовес нарастающей в среде школьников табако -, нарко- и алкогольной зависимости;

Привлечение внимания студентов к проблеме сбережения и укреплении своего здоровья, на примере внеурочных образовательных технологий, адекватных возрасту .

**Задачи:** Показать многогранность целей здоровьесбережения .

Продемонстрировать возможности студентов влиять на становление здорового образа жизни.

Расширить и актуализировать знания подростков о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье.

Дать возможность студентам проявить свои творческие способности; вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

**Оформление.** «Привычка принуждает нас ко многим глупостям:
самая большая глупость — стать её рабом» Н. Бонапарт.

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство» Л. Н. Толстой.

## Ход мероприятия

Привычка – это тоже ведь зараза,
Привычка - тоже некая болезнь,
Она болит и заживет не сразу,
С ней очень трудно жить, поверь!
Она растет микробом в теле,
Она, как рана, у тебя внутри.
Ее не видно, но на самом деле
Она испепеляет и горит.
Ей зародиться ничего не стоит,
Но виноват ты в этом только сам.

Наша сегодняшняя викторина направлена на профилактику вредных привычек У нас сформировалась команда «Адреналин» и команда «Витамин».

Итак, мы начинаем викторину «Жизнь без вредных привычек».

Проблема «болезней поведения», или вредных привычек, была есть и остается актуальной для молодого поколения.

Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье.

Здоровый образ жизни.

- Это социальное поведение - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)
- Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.
- Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.
- Двигательный режим. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Давайте, сейчас вместе с вами определим ***составляющие элементы ЗОЖ.***

Команды получают по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ».

*На лепестках ромашки напишите составляющие , по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ.*

(Даётся 2 минуты на обдумывание и выполнение задания.)

Итак, *здоровый образ жизни составляют:*

- **отказ от вредных пристрастий** (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
- **оптимальный двигательный режим**;
- **закаливание**;
- **рациональное питание**;
- **личная гигиена;**

- **положительные эмоции.**

**Основная часть викторины**

***Конкурс 1. Интеллектуальная разминка «Альтернатива»***

**Ведущий:** Это игра в слова. Командам предлагается разгадать по две анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

Первое загаданное слово означает «вид массовых состязаний, соревнований», второе - «болезнь, вызванная вредными пристрастиями».

Анаграммы команде «Адреналин»:

- ТАРПИДАСАКА (спартакиада)
- ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

Анаграммы команде «Витамин»:

- ДАЛИПОМИА (олимпиада)
- ИМЯНАКРОНА (наркомания)

Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека. [2].

ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

***Конкурс 2. «Хорошая пословица поднимет любого молодца»***

**Ведущий:** На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить.

Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);

- Профилактика старенья— в бесконечности (*движенья*);
- Чисто жить — здоровым (*быть*);
- Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
- Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
- Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);
- Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);
- Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);
- Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);
- Слабеет тело без (*дела*);
- Без дела жить — только небо (*коптить*);

- Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);
- Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);
- Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);
- Курильщик — сам себе (*могильщик*);
- Если хочешь долго жить — (*брось курить*);
- Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);
- Спорт — эликсир (*жизни*);
- Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);
- Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).

***Конкурс 3. Викторина «Мозговой штурм»***

Командам будет задана серия вопросов викторины на темы, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ». За правильный ответ — 1 балл. Победит та команда, которая за 2 минуты ответит правильно на большее количество вопросов.

***Вопросы команде «Адреналин»:***

1. Что на свете дороже всего? *(здоровье)*
2. Вирус иммунодефицита человека *(ВИЧ)*
3. Площадка для бокса *(ринг)*
4. Сочный съедобный плод садовых деревьев *(фрукт)*
5. Сколько колец в символе Олимпийских игр? *(пять)*
6. Спортивный вид, называемый «королевой спорта*» (лёгкая атлетика)*
7. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? *(смородина)*
8. Прибор для измерения температуры *(термометр)*
9. Вобла — это рыба или овощ? *(рыба)*
10. Варёные в воде фрукты *(компот)*
11. Орган вкуса *(язык)*
12. Сколько у здорового человека зубов? *(32)*
13. Специалист по поднятию тяжестей *(штангист)*
14. Из какого растения получают пшено? (*из проса)*
15. Какое растение «от семи недуг»? (*лук)*
16. Сушёный виноград *(изюм)*
17. Вино, все спиртные напитки (алкоголь)

18.Люди, не употребляющие пищу животного происхождения *(вегетарианцы)*

19.Спортивный переходящий приз *(кубок)*

20.Какое лекарственное животное рекламирует Дуремар в сказке А. Толстого? *(медицинскую пиявку)*

21.Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье *(Смех)*

22.Лёд, снег, чай, пар, туман одним словом. *(Вода)*

23.Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить *(рыбий жир* — витамин Д*)*

24.Главный командный пункт человеческого организма *(*головной *мозг)*

25.Совокупность предупредительных мероприятий *(профилактика)*

26.Наше тело состоит из клеток (да, нет)

27.Летом можно накопить запас витаминов на целый год (да, нет)

28.Уже есть вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции (да, нет)

29.У курильщиков поражаются, прежде всего, лёгкие (да, нет)

30.Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся «кладбище нервных клеток» (да, нет).

***Вопросы команде «Витамин»:***

1. Синдром приобретённого иммунодефицита *(СПИД)*
2. Что без языка сказывается (чувствуется)? *(болезнь)*
3. Болезнь заядлых курильщиков (*бронхит)*
4. Теннисная площадка (*корт)*
5. Для футбола — мяч, для бадминтона *(волан)*
6. Какой ценный продукт даёт человеку пчела? *(мёд)*
7. Какие болезни может лечить кошка? *(сердечно-сосудистые)*
8. Девиз Олимпийских игр *(«Быстрее! Выше! Сильнее!»)*
9. Ледовая площадка *(каток)*
10. Она является залогом здоровья *(чистота)*
11. Наука, изучающая строение тела человека *(анатомия)*
12. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь» *(витамины)*
13. Сладкий напиток из разбавленного водой варенья *(морс)*

14.Из чего готовят манную крупу? *(из пшеницы)*

15.Трава от (99) девяноста девяти болезней *(зверобой)*

16.Живой мотор, приводящий в движение кровь человека *(сердце)*

17.Вид спорта, в который «играют настоящие мужчины» *(хоккей)*

18.Сушёный абрикос без косточки *(курага)*

19.Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам *(наркоман)*

20.Из скольких человек состоит футбольная команда? *(из 11)*

21.Ощущение большого душевного удовлетворения, чувство веселья *(радость)*

22.Физическая или нравственная стойкость, выносливость *(закалка)*

23.На квадратиках доски короли свели полки — игра *(шахматы)*

24.Европа — голубое Олимпийское кольцо, Азия — жёлтое, Африка — чёрное, Австралия — зелёное, Америка - ? (*красное*)

25.Ковёр для борьбы дзюдо *(татами)*

26.Жвачка сохраняет зубы (да, нет)

27.Есть безвредные наркотики (да, нет)

28.Никотин — это яд, который особенно влияет на рост организма (да, нет)

29.Недостаток солнца вызывает депрессию (да, нет)

30.Наркотик в переводе с греческого «одурманивающий» (да, нет).

**Игра «Полезно - вредно»**

Правила игры: учащимся зачитываются предложения, а они решают, полезно ли то, о чем говорится или нет, поднимают руку и дают ответ.

- Выполнять утреннюю гимнастику;
- Соблюдать режим дня;
- Грызть ногти;
- Долго смотреть телевизор;
- Употреблять алкоголь;
- Правильно питаться;
- Общаться с людьми;
- Говорить неправду;
- Постоянно употреблять жевательную резинку;
- Ходить в поход;

- Пропускать занятия в школе (без причины);
- Заниматься музыкой

***Конкурс 7. «Хочу быть здоровым!» для болельщиков***

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
2. Когда закаляться лучше всего? (летом)
3. Каким спортом можно заниматься зимой? (произвольный ответ)
4. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
5. Можно ли пить из лужи? (нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)
6. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)
7. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
8. Вреден ли макдоналдс? (не вреден при очень редком употреблении в ограниченном количестве)
9. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)
10. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
11. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
12. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
13. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
14. Какая возрастная группа виновата в ежегодных вспышках эпидемий гриппа? (Школьники)
15. Самая распространенная на всей плане заразная болезнь? (Насморк)
16. А незаразная? (кариес)
17. Как называется положение тела при любом действии? (осанка)

Ведущий: Посмотрим что получилось.

**Жюри подводит итоги** командных конкурсов.

**Награждение команд**

**Ведущий:**

Если говорить языком цифр, то здоровье человека зависит:

15% - медицина;

15% - наследственность;

15% - экология;

50% - образ жизни. Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное

Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный , здоровый выбор!

Помните: ваше здоровье - в ваших руках!

Здоровыми быть превосходно,
Не нужно с лекарствами жить,
С друзьями общаться свободно,
Про беды свои позабыть.
Здоровая жизнь интересней,
Пусть кто – то меня не поймет.
Пусть будет у нас все чудесно,
Пусть в людях здоровье живет.
Представила я перед вами
Образы жизни людской.
Свой выбор вы делайте сами,
Здоровье в ваших руках!

А теперь посмотрим кто их вас быстрее ответит на вопросы ?

- Что загрязняется от курения ? ***(воздух)***
- Что замедляется у подростков, которые курят ? ***(рост)***
- Что желтеет у заядлых курильщиков *?* ***(зубы)***
- Болезнь, о которой говорят: «Добровольной сумашествие»? (***алкоголизм)***
- Состояние невосприимчивости организма к заболеваниям. ***(Иммунитет)***
- Самое драгоценное для человека. ***(здоровье)***

- Орган милосердия. ***(сердце)***
- Это позорит человека, если он употребляет алкоголь. **(*пьянство)***
- Какое растение используется для изготовления папирос, сигарет *?* ***(табак)***
- Можно ли заразиться ВИЧ, пользуясь с больным СПИДом той же ложкой или стаканом **? (*нет)***
- Можно ли заразиться ВИЧ, если больной СПИДом будет возле вас чихать или кашлять ? (***нет)***
- Передается ли ВИЧ кровососущими насекомыми ? ***(нет)***
- Можно ли заразиться, купаясь в одном бассейне с больным СПИДом ? ***(нет)***
- Первого числа какого месяца отмечается Всемирный день профилактики СПИДа ? ***(1 декабря)***
- Можно ли заразиться СПИДом при дружеском поцелуе с больным человеком ? **(*нет)***
- Что изменяется у курильщиков ? **(*голос)***
- Какой орган человека больше всего страдает от курения ? ***(легкие)***
- Передается ли вирус от матери ребенку во время беременности ? **(*да)***
- Передается ли вирус через кровь зараженного человека ? (***да)***
- СПИД – болезнь, которую можно вылечить **? (*нет)***
- Домашние животные распространяют вирус СПИДа ? **(*нет)***