***Сценарий конкурса «Юное поколение выбирает ЗОЖ»***

Добрый день, друзья! Сегодня мы поговорим о том, что мешает нам быть здоровыми и призовем вас вести здоровый образ жизни! Ученые и медики бьют тревогу. Катастрофически увеличивается количество детей и подростков с серьезными проблемами здоровья.

Человечество оказалось в плену своих изобретений. И сегодня мы хотим поговорить о том образе жизни, который помогает человеку преодолеть свою лень и заняться своим здоровьем. Как вы уже догадались, это - здоровый образ жизни. Давайте попробуем разобраться в этой проблеме.

"Здоровый образ жизни - осмысленная система привычек и поведения человека, обеспечивающая определенный уровень здоровья".

**Здоровый образ жизни предусматривает:**

·  занятия физической культурой и спортом;

·  полноценный сон;

·  активный отдых;

·  прогулки на свежем воздухе;

**·  рациональное питание**

**1 конкурс «Здоровье»** Сейчас я вам раздам листочки с буквами вы должны как можно быстрее собрать это слово и встать каждый человек со своей буквой (слово здоровье)

«Горячая десятка» самых опасных продуктов современной эпохи:

·  Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы»

·  Чипсы и картофель-фри - очень вредны для организма.

·  Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов (Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины)

·  Шоколадные батончики - это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами

·  Колбасно-сосисочные изделия - одни из самых вредных продуктов ·  Майонез – опасен для жизни!

·  К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки

·  Малопригодны в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки.

·  Соль.

·  Алкоголь

Прежде, чем съесть что-то, подумайте несколько раз, употребляйте только полезные продукты и будьте здоровы!

А теперь проверим ваши знания!

**1 команда.** Может ли лакомство быть основным блюдом во время завтрака, обеда или ужина. Почему? Ответ: не может, т. к. сладкое перебивает аппетит, и организм не получит достаточного количества полезных веществ.

**2 команда.** В семье два сына, один из них умывается каждый день холодной водой, другой теплой. Кто из них реже болеет простудой? Почему? Ответ: холодная вода – средство закаливания, поэтому реже болеет первый сын).

**3 команда.** Что входит в понятие «личная гигиена»? Ответ: умываться, купаться, чистить зубы, следить за прической, опрятностью одежды.

**4 команда.** Какие продукты должны входить в рацион питания каждого человека. (белки, жиры и углеводы, овощи и фрукты, как источник [витаминов](http://pandia.ru/text/category/vitamin/) и минеральных солей)

**1 команда.** Сколько раз в день и как долго надо чистить зубы? Ответ: зубы нужно чистить как минимум 2 раза в день – утром и вечером в течение 2-3 минут.

**2 команда.** Как называют людей, которые купаются зимой в проруби? Для чего они это делают? Ответ: моржи, происходит закаливание организма.

**3 команда.** Назовите вещество, капля которого убивает лошадь. Где оно содержится?

Ответ: никотин, в табачном дыме.

**4 команда.** Кто такие пассивные курильщики? Ответ: некурящий человек, который находится рядом с курящим человеком.

**1 команда.** Какие привычки можно назвать вредными? Ответ: курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, грызть ногти, сутулиться и др.).

**2 команда.** Можно ли привычку долго смотреть телевизор или сидеть за компьютером считать вредной? Ответ: да, т. к. при этом портится зрение, развивается утомляемость.

**3 команда**. Опасно ли для здоровья употребление энергетических напитков. Ответ: опасно, т. к. это прямой путь к наркомании.

Категория «Активный отдых»:

**4 команда.** Что входит в режим дня школьника? Ответ: вставать и ложиться спать в определенное время, завтрак, обед и ужин в определенное время, время для отдыха и работы.

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота –  \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)  
В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"

Командам на листочках выдаются вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Вопросы:

Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)

Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)

Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.) Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)

Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

Хорошо потрудились наши команды. И в результате нашей работы мы составили рецепт, как сохранить и укрепить здоровье:

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

Правильно питайся! Вставай всегда в одно и то же время! Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены! Утром и вечером тщательно чисти зубы! Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом! Одевайся по погоде! Делай двигательные упражнения в перерывах между выпол­нением домашних заданий! Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйствен­ных делах! Занимайся спортом, учись преодолевать трудности! Не заводи вредных привычек!

Ребята, к нас остался последний конкурс – домашнее задание, в котором вам нужно было подготовить агитбригаду «Мы за здоровый образ жизни!»

Мед.сестра школы:Чубарова Н.Б