

Викторина «Здоровое поколение»

Цель мероприятия:

- пропаганда здорового образа жизни

Задачи мероприятия:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний детей о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции.

Участники: дети лагеря

Ведущий: Сегодня у нас викторина «Здоровое поколение»!

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В тёплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!

Ведущий: Дорогие ребята, вам предстоит отвечать на вопросы викторины

«Медсанбат» (выходит ребёнок -Медицинская сестра)

Медицинская сестра: Здравствуйте! Как вы уже поняли по названию, медицинские санитарные части предназначаются для того, чтобы оказать медицинскую помощь при различных поражениях

Сейчас вам предстоит ответить на вопросы и практически оказать помощь «условному пострадавшему».

Вопросы викторины:

1. Правила наложения жгута (выше при артериальном кровотечении, ниже – при венозном кровотечении или; на одежду; как накладывать: быстро; как снимать: медленно).
2. Можно ли растирать пораженный участок при обморожении? (Нет)
3. Правила оказания первой помощи пострадавшему при обморожении (занести в теплое помещение, дать теплый чай, накрыть пледом).
4. Из каких подручных материалов можно сделать шины?
5. Первая помощь при обморочном состоянии. (положить человека на ровную поверхность, ноги поднять, намочить ватку нашатырным спиртом и дать понюхать человеку, также нужно протереть ваткой виски и затылочную часть).

Практическая часть:

Тема: Оказание первой помощи при травмах:

- Лучезапястный сустав;
- Локтевой сустав;
- Коленный сустав;
- Позвоночник

«Народная мудрость» (выходит мудрец)

Ребята! С давних времён наши предки замечали, что помогает сохранить здоровье, а что разрушает нашу жизнь. Народная мудрость накопила немало пословиц и поговорок на тему здорового образа жизни. Хорошо ли вы ориентируетесь в них.

Я вам раздам карточки где есть начало поговорок и пословиц, ваша задача их закончить (соединить).

1. Закаляй свое тело с пользой для дела.
2. Холода не бойся, сам по пояс мойся.
3. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
4. Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
6. И смекалка нужна, и закалка важна.
7. В здоровом теле здоровый дух.
8. Паруса да снасти у спортсмена во власти.
9. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
10. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
11. Крепок телом – богат и делом.
12. Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
13. Пешком ходить — долго жить.
14. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Спасибо, вы очень хорошо справились с заданиями! До свидания!

«Вредные привычки и организм человека»

Оборудование: доска с нарисованным силуэтом человека, рисунки органов (сердце, легкие, печень, мозг, желудок).

Дети должны отгадать загадку и найти ответ среди предложенных рисунков, правильно закрепить рисунок на силуэте человека (расположить все органы на свои места) и назвать вред, который пагубные привычки причиняют тем или иным органам.

Загадки:

Два воздушных лепестка,
Розовых слегка,
Важную работу выполняют,

Дышать нам помогают. (*Легкие.*)

Висит мешочек небольшой:

То полный, то пустой.

В него вагончики бегут,

Пищу, жидкости везут.

Кипит работа целый день,

Нам помогать ему не лень.

Готовит пищу, нас питает,

А что не нужно – выгоняет. (*Желудок.*)

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук. (*Сердце.*)

Он все запоминает,

Смотреть, слушать, говорить,

Видеть помогает.

Работой всего нашего организма управляет. (*Мозг.*)

Чудо фабрика у нас,

Очищает кровь и газ.

Яды все она съедает

К сердцу их не отпускает.

(печень)

Последствия вредных привычек:

Алкоголь

Механизм отравления основан на влиянии такого ядовитого вещества как этанол или этиловый спирт. Он начинает свое коварное действие уже спустя минуту после попадания в желудок. Однако пищеварительный тракт – это далеко не единственная система, которая страдает от выпитого спиртного. Мозг – один из важнейших органов человека. Алкоголь оказывает негативное влияние на печень, которая берет на себя основной удар. Цирроз печени – это медленная, но неизбежная смерть.

Наркотики

Наркотики поражают нервную систему, происходит полное изменение здорового организма в худшую сторону. Человек, принимающий наркотики, со временем становится зависимым от того состояние, в котором он пребывает, забывая об опасности вредных веществ. При постоянном приеме доз развивается хроническое отравление организма, возникают такие болезни: поражение внутренних органов; нарушение работы нервной системы; атрофирование головного мозга; нарушение выработки гормонов; печеночная и сердечная недостаточность. Это риск заражения СПИДом и другими инфекциями, которые передаются через кровь.

Курение

Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред при данном процессе наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. Употребление табачных изделий, как и употребление алкоголя, негативно влияет на все системы человеческого организма.

- Никотин имеет возбуждающий эффект, при котором центральная нервная система не может функционировать полноценно. В мозг поступает меньшее количество крови с пониженным в ней содержанием кислорода, что чревато снижением умственной активности курильщика.
- Дыхательная система человека тоже страдает, ибо из-за вдыхания табачного дыма у курильщика начинается раздражение слизистых оболочек полости рта, гортани, носа, трахеи и бронхов. В результате чего у человека развивается воспаление дыхательных путей. Курение так же является одним из факторов развития болезней, включая в себя астму и воспаление легких.
- При курении возможны риски для системы кровообращения: повышенное артериальное давление, нарушение кровообращения клеток мозга и деятельности сердца, что может привести к инфаркту или инсульту. При постоянном курении сердце начинает сокращаться чаще, что приводит к постоянному напряжению.
- Система пищеварения так же находится под угрозой – вместе со слюной в желудок попадает большая часть токсических веществ. Так же разрушается эмаль зубов, образуется кариес. Возможно образование язвы желудка.
- При курении у человека снижаются вкусовые ощущения и острота обаяния.
- Курение провоцирует развитие рака.

«Спортики»

Ведущий: Следующий этап викторины «Спорт». Мы с вами будем разминать наше тело, для того, чтобы появилось больше энергии, повысилось настроение и до конца дня вы чувствовали себя бодро!

Ведь ни для кого не секрет, жизнь – это движение и чтобы прожить эту жизнь радостно и полными сил, нам нужно тренировать свое тело.

Ребята, а вы занимаетесь каким-то видом спорта? Или может тренируетесь самостоятельно дома?

Наш организм служит нам всю нашу жизнь, давайте отблагодарим его и выработаем у себя привычку заботиться о себе ежедневно.

Давайте начнем нашу разминку начиная с шеи, я делаю и вы повторяйте за мной.

Задание: Ведущий показывает детям движения, обговаривает их, а остальные повторяют. Разминка начинается сверху от шеи, далее махи руками, наклоны вниз, разминаем спинку, туловище и переход к ногам.

«Правильное питание»

Оборудование: подборка книг по теме, продукты, картинки.

Ведущий: Следующий этап викторины «Правильное питание человека – залог здоровья»! Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Верно ли что «Правильное питание людей – залог здоровья и долголетия»? Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и на 50% – образом жизни

Задание: Ребятам нужно будет приготовить пару блюд из правильных продуктов (рисунки в виде продуктов) и дать им название. Далее, обсудить что в них вкладывали и рассказать какая польза есть в продуктах.

«Зеленая аптека»

Участники получают подсказку для правильного приготовления фиточая, отгадывают названия лекарственных растений по изображению и описанию.

Выходит Аптекарь

Как вы видите, я- аптекарь. У меня в аптеке имеются не только различные таблетки, но и лекарственные растения, которые я собираю. Здорово, что вы заглянули ко мне. Я должна проверить, знаете ли вы лекарственные растения.

1 задание: вам необходимо из предложенных трав сотворить вкусный и ароматный фиточай (плоды шиповника и рябины, сушеные листья душицы, земляники, зверобоя, мяты, цветки календулы)

2 задание: вам предложено описание растения, вы должны узнать его и назвать целебные свойства.

Описание №1. Я и сорняк, и лекарственное растение одновременно. Моё русское название происходит от древнерусского слова «коприна»-шелк. Из моих стеблей получали волокно для выработки тканей. Даже в сказках об этом говорится. Вспомните сказку Андерсена «Дикие лебеди». Весной, когда витаминов мало, из меня можно приготовить не только вкусные, но и полезные блюда. (Крапива, останавливает кровотечение, содержит витамины).

Описание №2. Это ягода – одна из любимейших ягод в Сибири, называют её виноградом Севера. И, действительно, по пищевым и лечебным целям она не уступает солнечной ягоде. В Сибири растет в зоне хвойных лесов. Собирают ягоды 2 раза в год – осенью и весной. (Клюква, ягоды используют для понижения температуры тела).

Описание №3. В былые времена на Руси- это растение считалось «травой от 99 болезней». Специальным царским указом растение везли из Сибири в Москву. Однако, как оказалось, зря. Её много в лесах Европейской части России. Народная молва наделила траву «страшной» силой – дескать, косит она всякое зверье направо и налево. Отсюда и название травы. (Зверобой, используют в качестве антибактериального антисептического, болеутоляющего, ранозаживляющего, противоглистного средства).

Аптекарь: Молодцы.

(Оглашаются итоги квеста. Награждение победителей).