

## **Профилактическая игра «Молодежь за ЗОЖ!»**

**Пропаганда здорового образа жизни**

### **Задание 1. «Выучи пословицу».**

**Ребята!** Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Это задание пословиц о здоровье. «Хорошая пословица поднимет любого молодца. Пословицы:

- Двигайся больше — проживёшь (дольше).
- Чисто жить — здоровым (быть).
- Кто аккуратен — тот людям (приятен).
- 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).
- Курильщик — сам себе (могильщик).
- Если хочешь долго жить — (брось курить).
- Кто спортом занимается — тот силы (набирается).
- Здоровье сгубишь — новое (не купишь).
- Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

### **Задание 2. Викторина «Мозговой штурм»**

Задана серия вопросов викторины на темы, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ»..

- Что на свете дороже всего? (здоровье)
- Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)
- Площадка для бокса (ринг)
- Сочный съедобный плод садовых деревьев (фрукт)
- Сколько колец в символе Олимпийских игр? (пять)
- Спортивный вид, называемый «королевой спорта» (лёгкая атлетика)
- Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? (смородина)
- Прибор для измерения температуры (термометр)
- Вобла — это рыба или овощ? (рыба)
- Варёные в воде фрукты (компот)
- Орган вкуса (язык)
- Сколько у здорового человека зубов? (32)

- Специалист по поднятию тяжестей (штангист)
- Из какого растения получают пшено? (из проса)
- Какое растение «от семи недугов»? (лук)
- Сушёный виноград (изюм)
- Люди, не употребляющие пищу животного происхождения (вегетарианцы)
- Спортивный переходящий приз (кубок)
- Какое лекарственное животное рекламирует Дуремар в сказке А. Толстого? (медицинскую пиявку)
- Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье (Смех)
- Лёд, снег, чай, пар, туман одним словом. (Вода)
- Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить (рыбий жир — витамин Д)
- Главный командный пункт человеческого организма (головной мозг)
- Совокупность предупредительных мероприятий (профилактика)
- Синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД)
- Болезнь заядлых курильщиков (бронхит)
- Теннисная площадка (корт)
- Для футбола — мяч, для бадминтона (волан)
- Какой ценный продукт даёт человеку пчела? (мёд)
- Какие болезни может лечить кошка? (сердечно-сосудистые)
- Девиз Олимпийских игр («Быстрее! Выше! Сильнее!»)
- Ледовая площадка (каток)
- Она является залогом здоровья (чистота)
- Наука, изучающая строение тела человека (анатомия)
- Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь» (витамины)
- Сладкий напиток из разбавленного водой варенья (морс)
- Из чего готовят манную крупу? (из пшеницы)
- Трава от девяноста девяти болезней (зверобой)
- Живой мотор, приводящий в движение кровь человека (сердце)
- Вид спорта, в который «играют настоящие мужчины» (хоккей)
- Сушёный абрикос без косточки (курага)
- Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам (наркоман)
- Из скольких человек состоит футбольная команда? (из 11)
- Ощущение большого душевного удовлетворения, чувство веселья (радость)
- Физическая или нравственная стойкость, выносливость (закалка)
- На квадратиках доски короли свели полки — игра (шахматы)

- Европа — голубое Олимпийское кольцо, Азия — жёлтое, Африка — чёрное, Австралия — зелёное, Америка - ? (красное)
- Ковёр для борьбы дзюдо (татами)

Ребята! Вы сейчас находитесь на очень важном жизненном рубеже. Недалёк тот день, когда вы вступите во взрослую жизнь. И встретить её должно во всеоружии, хорошо подготовленными и физически, и морально.

Так не позволяйте вредным привычкам портить вам жизнь. Позаботьтесь и о себе, и о других. Давайте уже сейчас задумаемся, ведь жить здоровым, бодрым и весёлым гораздо лучше.

**Выбирайте здоровый образ жизни! Помните: ваше здоровье - в ваших руках!**