**Игра**

**по станциям по здоровому образу жизни**

Игру проводят учащиеся 6б класса.

Ход занятия

I. Организационный момент.

- Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здо­ровье». Путешествие наше будет, как и на любой детской же­лезной дороге, - по кольцу.

II. Проведение викторины (путешествие по станциям).

Станция «Зеленая аптека».

Одуванчик, подорожник,

Василек, шалфей и мята –

Вот зеленая аптека

Помогает вам, ребята!

*Вопросы викторины:*

 1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой тра­вой? *(Валериана, сердечные болезни.)*

 2) У каких растений в качестве лекарственного сырья ис­пользуют цветы или соцветия? *(Липа, первоцвет весенний, тмин песчаный, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца.)*

 3) У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища? *(Аир, валериана, девясил, женьшень, родиола розо­вая, лопух, солодка.)*

 4) Родовое латинское название этого растения «центауре» произошло от древнегреческого мифического существа Центав­ра (Кентавра), который соком растения залечивал раны, нане­сенные Гераклом. А как по-русски называется это растение? *(Василек.)*

 5) У каких растений в качестве лекарственного сырья ис­пользуются плоды? *(Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина.)*

 6) Какие ядовитые растения являются одновременно лекар­ственными? *(Белладонна, дурман обыкновенный, болиголов пят­нистый, клещевина, ландыш майский, наперстянка красная.)*

7) Это прозвище недаром у красивого цветка.

Капля сочного нектара и душиста, и сладка.

От простуды излечиться

Вам поможет... *(медуница).*

 8) Появились бубенчики –

Белые горошки.

Распустились колокольчики

На зеленой ножке. *(Ландыш майский.)*

 9) Почему в бане парятся березовым веником? *(Листья бе­резы убивают болезнетворные микробы.)*

 10) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успо­каивающих ванн. Назовите его. *(Сосна.)*

Станция «Мойдодыр».

*Вопросы викторины:*

1) Как в лесу обойтись без мыла? *(Трутовики, «собачье мы­ло», зола, мыльнянка.)*

 2) Чем чистить зубы в лесу? *(Древесным углем, мятой, рас­щепленной веточкой сосны, ели, дуба.)*

 3) Как спастись от комаров? *(Дымовая завеса, ветка луговой ромашки, запах гвоздики, черемухи.)*

 4) Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? *(Кора дуба.)*

 5) Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой. *(Земляника лесная.)*

6) Сок этого растения используют вместо йода, для выведе­ния бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. *(Чистотел.)*

7) Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. *(Лопух, подорожник.)*

 8) Листья этого растения обжигают нас,

Сок из листьев этого растения спасает нас.

Весной его используют на суп.

Голову мыть его отваром - волосы растут.

*(Крапива - кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос.)*

 9) Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании - кожа становится нежной, бархатистой. Назовите его. *(Цветы ромашки.)*

 10) Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы во­лосы лучше росли. *(Репейное масло.)*

 3. Станция «Скорая помощь».

1) Как остановить кровотечение с помощью жгута?

2) Как оказать первую помощь при переломе?

 3) Какие растения используют для остановки кровотечения? *(Пастушью сумку, крапиву, тысячелистник.)*

 4) Какие растения используют для лечения нарывов? *(Алоэ,                 каланхоэ - комнатные растения; подорожник, календула, ка­пуста.)*

 5) Какие растения используют при сердечном приступе? *(Настойку ландыша, корни валерианы, пустырник.)*

 6) Какие растения используют как жаропонижающие средст­ва? *(Малину, лимон.)*

 7) Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечника? *(Подорожник, плоды черемухи, черники.)*

 8) Как оказать первую помощь при укусе ядовитыми живот­ными?

 9) Как оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударах?

4. Станция «Неболейка».

*Вопросы викторины:*

1) Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?

 2) Назовите болезни «грязных рук». *(Желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха), туберкулез.)*

 3) Почему аристократы в любое время года ходили в перчат­ках? *(Чтобы избежать заражения туберкулезом или, как то­гда называли, чахоткой, а также других болезней «грязных рук».)*

 4) Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? *(Холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллез и др.)*

 5) Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? *(Потому что резкое охлаждение на фоне об­щего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей.)*

 6) Назовите меры предосторожности, которые нужно пред­принимать, чтобы не заразиться

туберкулезом, дифтерией? *(Мыть руки, не есть и не пить из чужой посуды.)*

 7) Как избежать заболевания педикулезом? *(Мыть чаще го­лову. Не пользоваться чужими расческами, не ложиться в по­стель чужого человека без смены белья.)*

 8) Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек? *(Возможно заражение гельминтозом, блохами, лишаями.)*

 9) Признаком какого заболевания может быть покраснение, зуд руки, желание постоянно чесать это место? *(Возможно, что это чесотка, которая вызывается проникновением под кожу человека чесоточного кпеща. Необходимо срочно обратиться к дерматологу.)*

 10) Как избежать солнечного удара? *(Носить головной убор, в жару нельзя находиться на солнце.)*

 5. Станция «Вредные привычки».

 1) Почему нельзя курить? *{Желтые зубы; запах изо рта; за­болевания сосудов, которые могут привести к хромоте; рак лёгких, кашель.)*

2) Как влияет на здоровье и внешний вид человека употреб­ление алкоголя? *(Расширяются сосуды - красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка.)*

 3) Как можно догадаться, что человек употребляет наркоти­ки? *(Красный цвет лица и глаз, зрачки расширенные, агрессив­ность, худоба, бледность, зрачки прыгающие.)*

4) Как часто и зачем нужно мыть голову? *(Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши, мыть 1 раз в 5-7 дней.)*

 5) Подружка просит вас дать ей свою расческу, чтобы она могла поправить свою прическу. Что вы сделаете? *(Вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расчес­ками.)*

 6) Объясните, почему нельзя грызть ногти. *(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов.)*

 7) Как избавиться от привычки или желания ковыряться в носу? *(Смазывать внутри маслом или вазелином и затем чис­тить нос 1—2 раза в день ватным жгутиком, увлажнять воздух в комнате.)*

 8) К чему может привести привычка брать в рот несъедоб­ные предметы? *(Можно проглотить предмет, молено перекрыть вход в трахею, можно проколоть небо или щеку, зара­зиться болезнями.)*

 9) Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? *(Можно заразиться кожными, инфекционны­ми заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями.)*