**Викторина «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Станция “Зеленая аптека”**

***Вопросы викторины:***

1. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой?

2. У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия?

3. У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища?

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?

5. У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды?

6.Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными?

7. Это прозвище недаром у красивого цветка.

 Капля сочного нектара и душиста, и сладка.

 От простуды излечиться

 Вам поможет…

8. Появились бубенчики –

 Белые горошки.

 Распустились колокольчики

 На зелёной ножке.

9. Почему в бане парятся берёзовым веником?

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

**Станция “Мойдодыр”**

***Вопросы викторины:***

1. Как в лесу обойтись без мыла?

2. Чем чистить зубы в лесу?

3. Как спастись от комаров?

4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин?

5. Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой.

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

7. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе.

8. Листья этого растения обжигают нас,

 Сок из листьев этого растения спасает нас.

 Весной его используют на суп.

 Голову мыть его отваром – волосы растут.

9. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании – кожа становится нежной, бархатистой. Назовите его.

10. Масло этого растения втирают в кожу голову, чтобы волосы лучше росли.

**Станция “Скорая помощь”**

1. Какие растения используют для остановки кровотечения?

2. Какие растения используют для лечения нарывов?

3. Какие растения используют при сердечном приступе?

4. Какие растения используются как жаропонижающие средства?

5. Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечника?

6. Какие растения используются для снятия зубной боли, боли от ушибов?

***Вопросы викторины:***

1. Назвать виды спорта, входящие в зимние Олимпийские игры.

*(Хоккей, фигурное катание, прыжки с трамплина на лыжах, биатлон и т. д.)*

2. Назовите летние виды спорта.

*(Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипедные гонки.)*

3. Что такое колонетика, стретчинг?

*(Упражнения на растягивание мышц и суставов тела.)*

4. Что такое культуризм?

*(Вид спорта, при котором, чаще с помощью статических упражнений, развиваются определенные мышцы тела.)*

5. Кто такие йоги? Что вы знаете о гимнастике йогов?

**Станция “Неболейка”**

***Вопросы викторины:***

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

2. Назовите болезни “грязных рук”.

3. Почему аристократы в любое время года ходили в перчатках?

4. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?

5. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду?

6. Назовите меры предосторожности, которые нужно предпринимать, чтобы не заразиться туберкулёзом, дифтерией?

7. Как избежать заболевания педикулёзом?

8. Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек?

9. Признаком какого заболевания может быть покраснение, зуд руки, желание постоянно чесать это место?

10. Как избежать солнечного удара?

**Станция “Вредные привычки”**

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки?

2. Почему нельзя курить?

3. Как влияет на здоровье и внешний вид человека употребление алкоголя*?*

4. Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики?

5. Как часто и зачем нужно мыть голову?

6.Объясните, почему нельзя грызть ногти?

7. К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?

18 Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?

**Станция “Клуб закаливания”**

***Выберите правильный ответ.***

1) Вы решили закаливать свой организм. С чего вы начнете?

 а) посоветуетесь с врачом и родителями;

 б) начнете обливание холодной водой всего тела;

 в) будете купаться на реке, пока не замёрзнете.

2) В какое время года лучше всего начинать закаливание?

 а) зимой;

 б) летом;

 в) в любое время года.

3. Расставьте последовательность процедур закаливания, используя буквенную нумерацию:

а) умывание холодной водой лица;

б) купание в водоеме;

в) растирание до пояса варежкой с холодной водой;

г) контрастный душ;

д) обливание тела водой. (*а*, *в*, *г*, *д*, *б*.)

4. Расскажите, кто такой Порфирий Иванов, что вы знаете о его последователях.

*(Это человек, которого гитлеровцы облили водой и возили на мотоцикле по городу в мороз. Почти сутки он был в ледяном панцире и выжил. Он создал “Детку” – правила жизни и закаливания. Его последователи есть по всей стране.)*

5. Кто такие “моржи”? Можно ли без подготовки купаться зимой в водоеме?

(*“Моржами” называют людей, купающихся зимой в проруби. Для того чтобы стать “моржом”, нужно подготовку к купанию в мороз начинать летом, за полгода до зимы.*)