**Кл. час. Урок-викторина «Правила ЗОЖ. Личная гигиена»**

**Цель** : формирование потребности у обучающихся вести здоровый образ жизни и ответственно относиться к своему здоровью.

**1. Загадки о спорте и здоровье.**

1) Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,

Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол

И забил в ворота … (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в … (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть … (водопровод).

2. Сказка **«Заяц — сладкоежка»**

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: **«Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело — конфеты грызть»**.

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

Тут и сказочке конец, а кто слушал – молодец

**3. «Художники»** - разрисуйте полезные продукты

**4. «Советы доктора Айболита»**

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам!

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам.

Доктор дал свои советы,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы –

И легко вам будет жить!

**5. Игра «Собери картинку»**

**6. Игра - тест «Вредные и полезные советы»**

 - Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, то ставим «+». Если правило неверное, то « - ». 1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись. 2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей. 3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом. 4. Надо лечь в постель. 5. Если заболел гриппом, ешь мороженое. 6. Принимай лекарства, которые нашел в аптечке сам. 7. Принимай лекарства, назначенные врачом. 8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру. 9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны.

10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу – ты так давно у него не был.

 - А сейчас проверим. Молодцы! Я думаю, что вы запомните только полезные советы – это лечь в постель, вызвать врача на дом, принимать лекарства назначенные врачом, пить больше воды и соков, прикрывать рот платочком при чихании и кашле, не заражать других. Будьте здоровы!





