**Конкурсно-игровая программа «Поезд здоровья»**

**Цель игры**: Повысить уровень знаний мер безопасности детей.  
Оформление и оборудование: название станции, жетоны, сигнальные карточки, конверты с вопросами.  
Участники: В игре принимают участие 2-3 команды по (8-10 чел.)

**Ход игры:**

**Станция «Знайка»**  
(правильный ответ приносит команде -5 баллов.)  
1. Чем грозят человеку грязные руки?.  
(Желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха), туберкулез.)  
2. Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек?  
(возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаями.)  
3. Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор, избегать попадания прямых солнечных лучей)  
4. Почему нельзя пить из реки или озера? (Холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллез и др.)  
  
**Станция «Вредные привычки»**  
(правильный ответ приносит команде -5 баллов.)  
Верите ли вы, что…?  
1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)  
Комментарий: жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щетка.   
  
2. Правда ли бананы поднимают настроение? (да)  
Комментарий: настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотанин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.  
Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу, или мелису. Из зелени - салат, укроп, шпинат. Из ягод - черная смородина, клубника.  
  
3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)  
Комментарий: морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.   
Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка, и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.  
  
4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)  
Комментарий: нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время вредное воздействие проявлялось.  
  
5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (нет)  
Комментарий: никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные ни чудодейственные пилюли, ни медики.  
6. Правда ли что вейп( электронные сигареты безвредны)? (нет)  
Комментарий: Ученые обнаружили в вейпе - так называется электронный испаритель, которым заправляются электронные сигареты - формацельдегид и нитрозамин. Это канцерогены, которые ведут к образованию злокачественных опухолей. В ароматизаторах найден также диацетил и ацетилацетон - они вызывают заболевания бронхов.   
  
**Станция «ЧС»**  
Вопросы стоимостью 5 баллов.  
1. Что означают цифры? 01, 02, 03, 04?  
2. Прибор для определения сторон света. (компас)  
3. С помощью его дыма можно подать сигнал о помощи. ( костер)  
4. Опасность зимних водоемов. ( тонкий лед)  
5. Природное явление, при котором возможны разрушения зданий. ( землетрясение)  
6. Средство индивидуальной защиты органов дыхания. (противогаз)  
7. Ситуация криминального характера в жилище.(проникновение злоумышленника в квартиру)  
  
**Станция «Зеленая аптека»**  
(правильный ответ приносит команде -5 баллов.)  
1. Какие растения используют для остановки кровотечения? (пастушья сумка, крапива, тысячелистник)  
2. Какие растения используют для лечения нарывов?  
(алоэ, каланхоэ – комнатное растение; подорожник, календула, капуста.)  
3. Какие растения используют при сердечном приступе? (настойка ландыша, корней валерианы, пустырника.)  
4. Какие растения используются как жаропонижающие средства? (малина, лимон.)  
5. Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечника? (Подорожник, плоды черемухи, черники.)  
6. Оказать первую помощь при укусе ядовитыми животными.  
7. Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударах.  
8. Какие растения используются для снятия зубной боли, боли от ушибов?  
9. Остановить кровотечение с помощью жгута.  
10. Оказать первую помощь при переломе.

**Станция «Лекарственные животные»**  
(Вопросы стоимостью 5 баллов)  
1. Какими лекарствами делится с человеком пчела?  
(Мед излечивает простудные и кожные заболевания, пчелиный яд - обезболивающее средство, прополис снимает воспаление.)  
2. Зачем детям прописывают невкусный рыбий жир?  
(Рыбий жир содержит витамин Д, который необходим для правильного формирования скелета.)  
3. Какое животное лечит от рака?   
(Для лечения опухолей современная медицина использует акулий хрящ.)  
4. От чего может вылечить домашняя кошка?   
(В семьях, где живет кошка, реже бывает сердечно-сосудистых заболеваний.)  
5. Какое лекарство изготавливают из рогов северных оленей?  
( Пантокрин. Это вещество используют для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.)  
6. Каких ядовитых змей и для чего выращивает человек?   
(Яд кобры является хорошим болеутоляющим средством и помогает больным, страдающим бронхиальной астмой, стенокардией; яд гремучей змеи используют при лечении эпилепсии; яд гадюки обладает кровоостанавливающими свойствами.)