**Станция «Чистота-залог здоровья».**

 Для старших классов.

Вопросы викторины:

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

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

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

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 голову, чтобы волосы лучше росли. (Репейное масло.)

ДЛЯ МЛАДШИХ УЧАСТНИКОВ МАРАФОНА

таблички «Личная гигиена»

1) Умывание холодной водой лица.

2) Умывание холодной водой до пояса.

3) Обливание холодной водой всего тела.

4) Холодные ванны для ног.

5) Контрастный душ.

6)Расчёсывание

Каждая команда выбирает (как билет) перевернутые таблички-рисунки «Личная гигиена».

 Затем отбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах соблюдения личной гигиены.