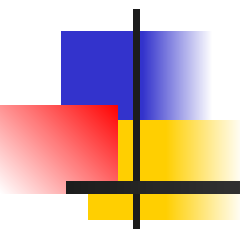


«Здоровый образ жизни»

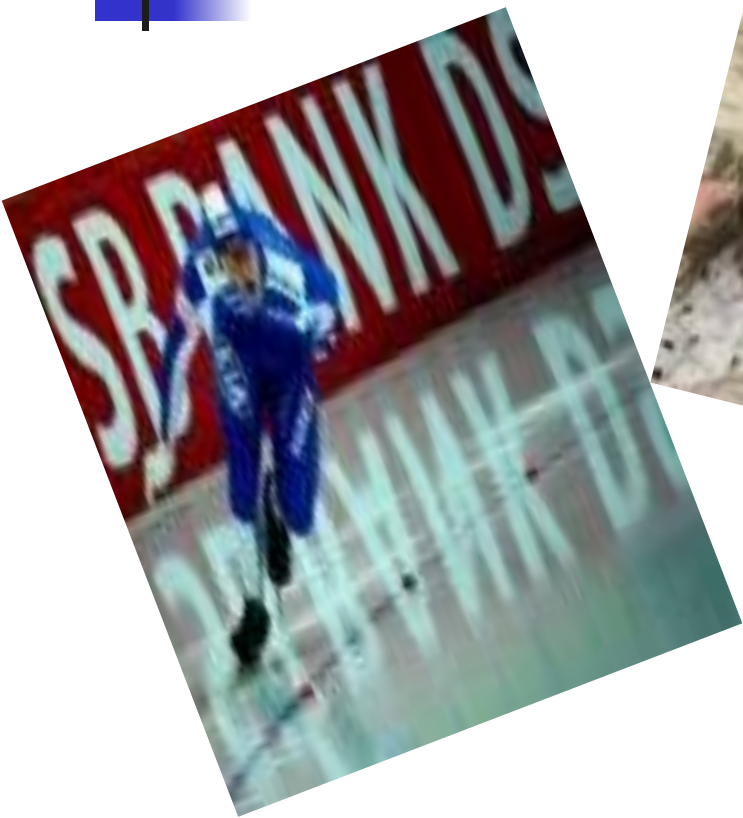
Викторина



Отгадайте загадку:

- 
-
- - *Что на свете дороже
всего?*

Здоровье






- А что такое здоровье?

- **Здоровье** — это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.



Здоровье – это здоровый образ жизни.

- Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово «здоровье» как и слово «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.**




Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.

- Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. ***"Здоровый нищий счастливее больного короля"*** (цитата Шопенгауэра).

1. Насколько сокращает жизнь одна выкуренная сигарета?





*«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
(английская народная поговорка)*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с
творческой работой»
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак.*

*Каждая сигарета отнимает
от 5 до 15 минут жизни!*



Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.

**Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты,
должен так себе сказать:**

“Я выбрал сам дорогу к свету

Я, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я человек. Я должен сильным быть!”



5. Что такое витамин?



лат. *vita* — **ЖИЗНЬ**

- группа органических соединений, ускоряющих биологическую активность



6. Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?



***В сырых овощах и фруктах больше
ВИТАМИНОВ, чем в вареных!!!***



7 вопрос

- Хозяйка покрошила для борща капусту, а кочерыжку съела. Правильно ли она поступила? Почему?

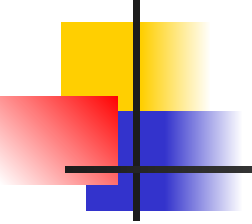


**Больше всего витамина С
содержится в кочерыжке, поэтому
ее не надо выбрасывать.**



Функциональные продукты



- 
- **К функциональным продуктам** питания относятся все пищевые продукты, которые имеют клинически доказанное положительное влияние на здоровье, работоспособность, выносливость и иммунитет человека, а также способствуют профилактике распространенных заболеваний и сохранению красоты и молодости тела. Как правило, при производстве такие продукты обогащаются витаминами, микроэлементами, антиоксидантами, пребиотиками, пробиотиками, микроорганизмами (бифидо- и лактобактериями), отрубями, морскими водорослями и т. д.

10. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?



Можно отравиться ботулином

- **Ботулин** – это **сильнодействующий пищевой яд**



- ***11. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами.***



**Диоксины, канцерогены,
радионуклиды,**



12. Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.



Вымачивание, отваривание, маринование



13. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?



**Чтобы избавиться от хлора, который
улетучивается через 2 часа**



**14. Из повседневных
продуктов питания какие
самые опасные для
здоровья?**



Соль и сахар



**15. Какая поговорка учит нас
правильному режиму питания?**



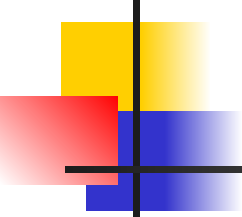
Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу



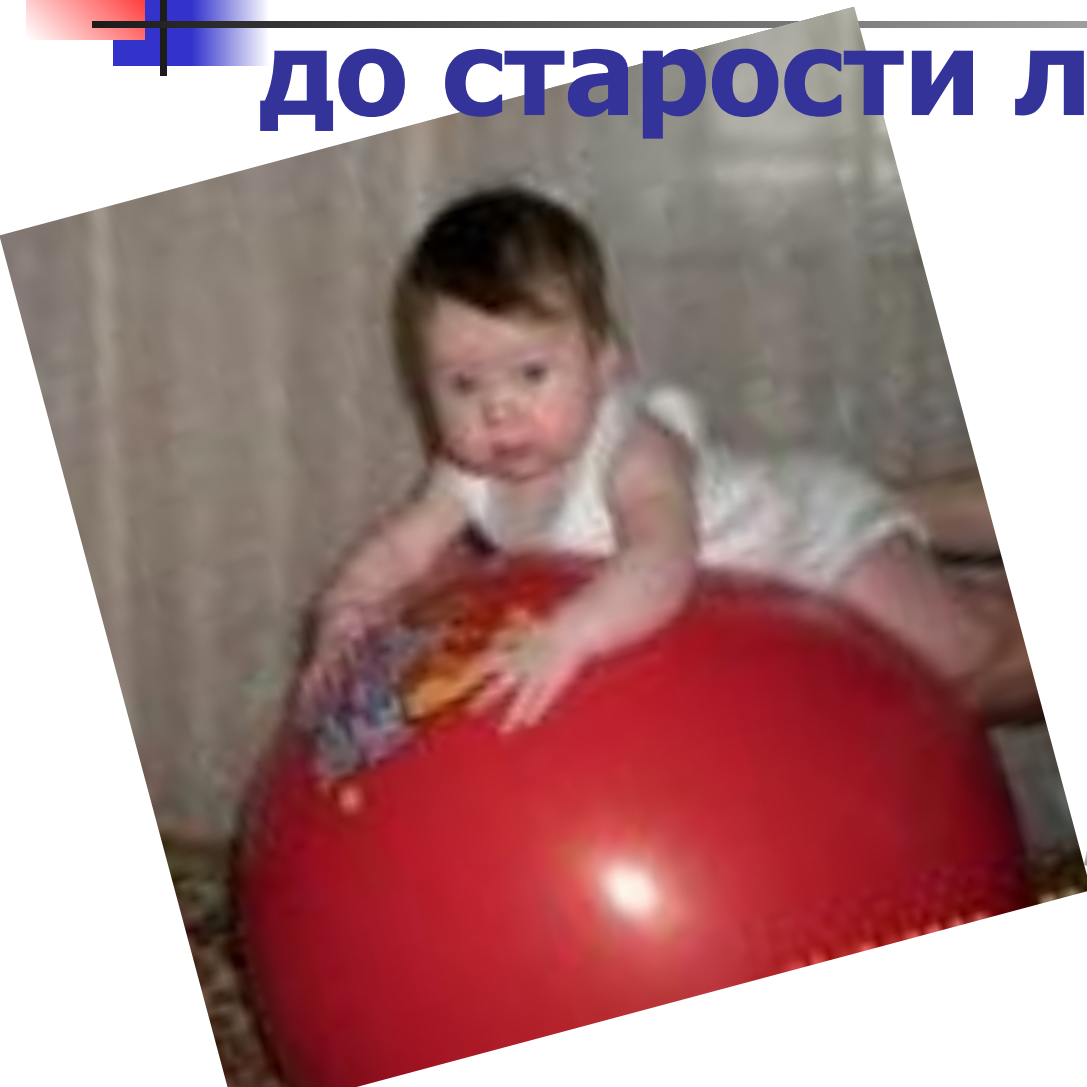
- 
-
- **Продолжите пословицу:**
 - **1) Здоров будешь -**

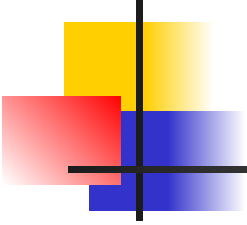
1) Здоров будешь – все добудешь



- 
-
- **Продолжите пословицу:**
 - **2) Лучше средства от хвори
нет -**

**2) Лучше средства от
хвори нет: делай зарядку
до старости лет.**

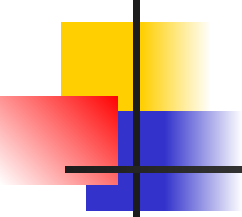




-
- **Продолжите пословицу:**
 - **3) Двигайся больше –**

**3) Двигайся больше –
проживешь дольше.**



- 
-
- **Продолжите пословицу:**
 - **4) Держи голову в холоде,
ЖИВОТ В**

**4) Держи голову в холоде,
живот в голоде, а ноги в
тепле.**



- 
-
- **5) В здоровом теле -**

**5) В здоровом теле -
здоровый дух.**



- 
-
- **6) Аппетит от больного бежит, а**

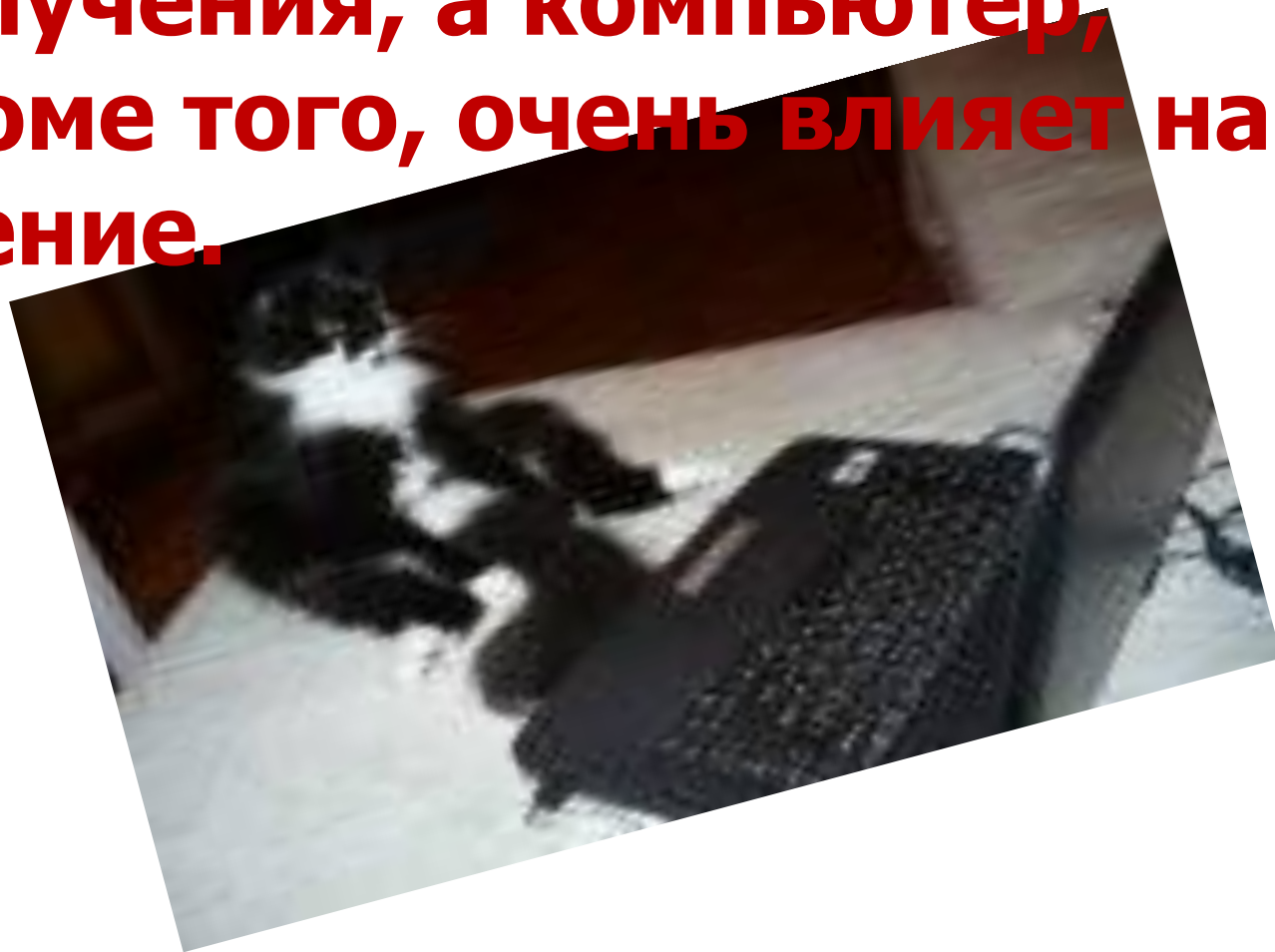
5) Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.



17. Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов. - А они вредны для здоровья? Чем?



- **От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение.**





Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

- ***30 минут работы на компьютере, перерыв не мене 30 минут.***
- ***Не смотреть телевизор более 2 часов.***
- ***Не носить телефон на теле.***

18. К чему ведет снижение витамина С в организме?

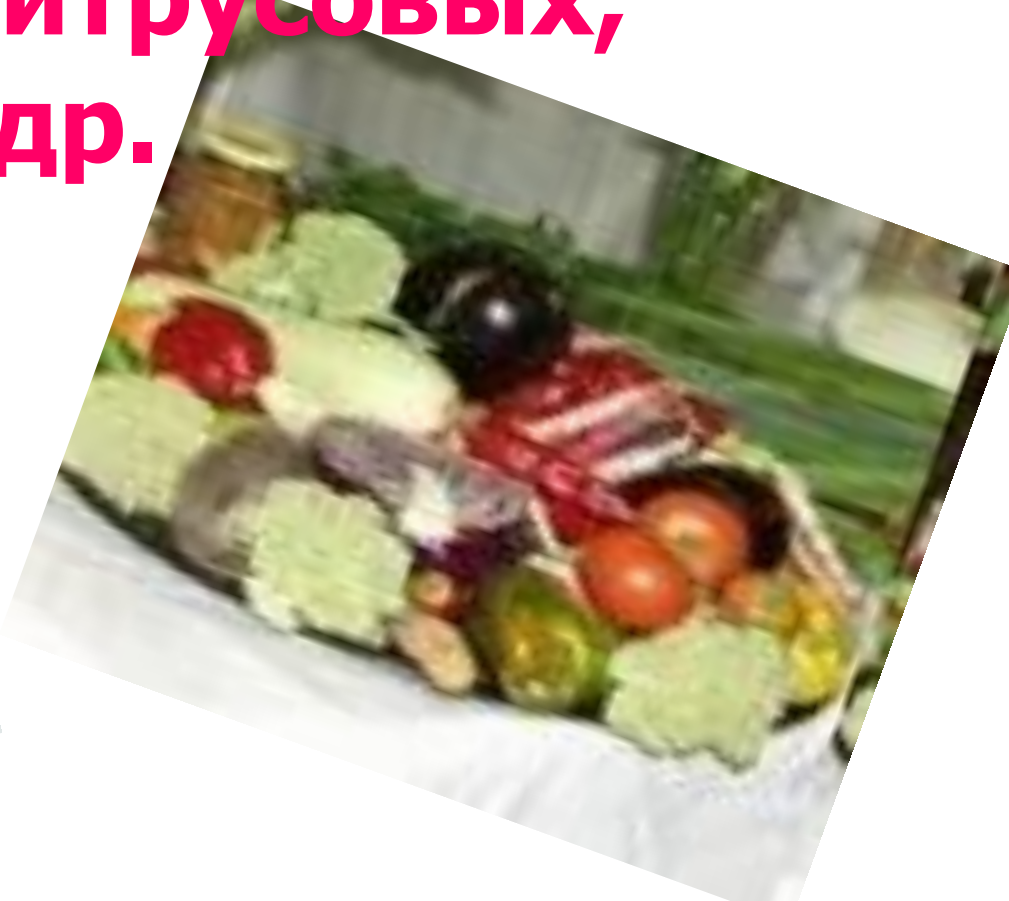


- **Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме (гиповитаминозы). Они носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости, снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям.**

19. В каких продуктах содержится много витамина С

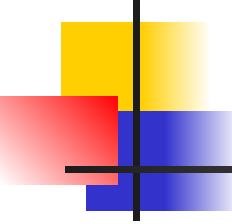


Витамин С содержится в шиповнике, облепихе, черной смородине, капусте, помидорах, цитрусовых, картофеле и др.

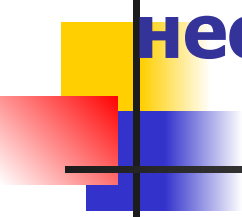


20. Чем вредны газированные напитки???



- 
- *Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы способствуют развитию диабета. В газировки для уменьшения калорий добавляют различные подсластители. Они вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.*

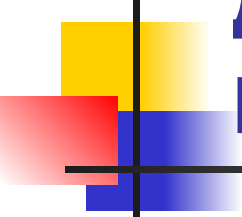
Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:



- **1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.**
- **2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.**
- **3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.**
- **4. Не давайте газировку детям до 3 лет.**

21. Чем вредны чипсы и сухарики?





Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов

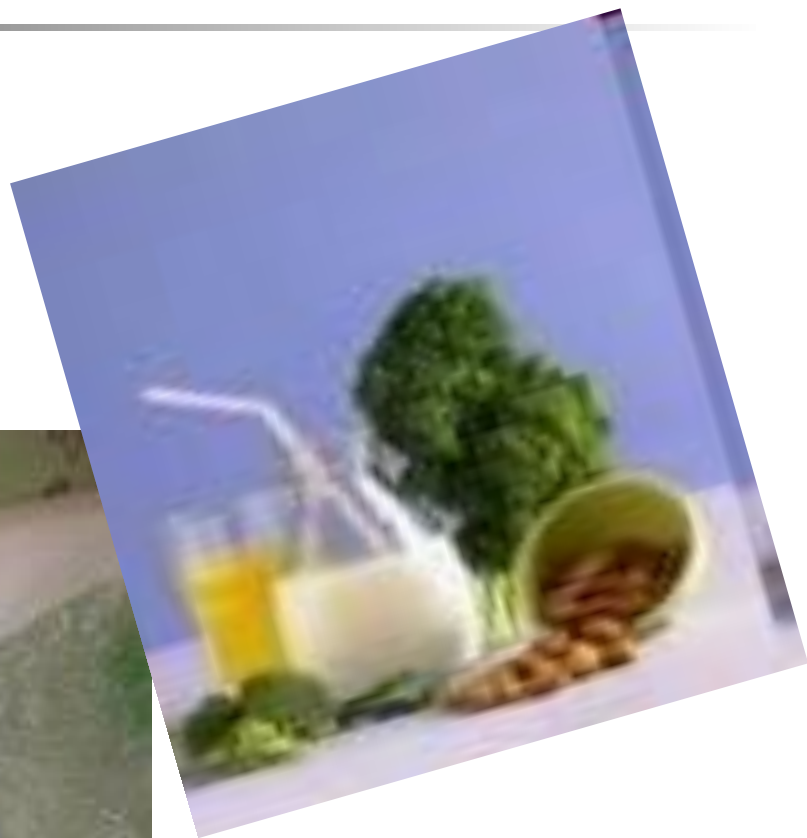
- Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов.**

22. Объясните смысл народной поговорки:

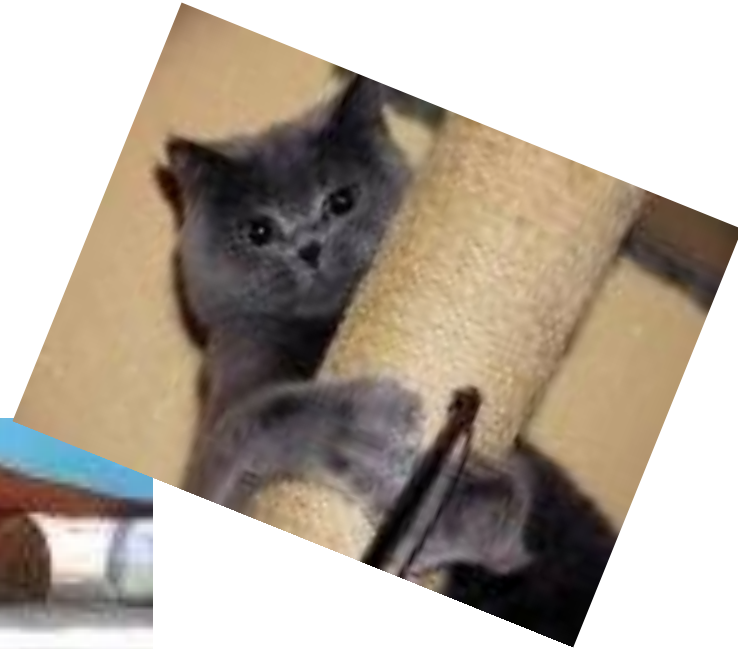
- **«Обжора роет себе могилу зубами»**

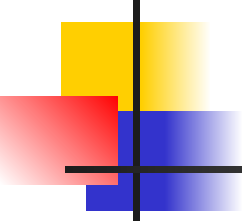


Правильное питание— основа здорового образа.



23. Почему после общения с животными всегда необходимо мыть руки?

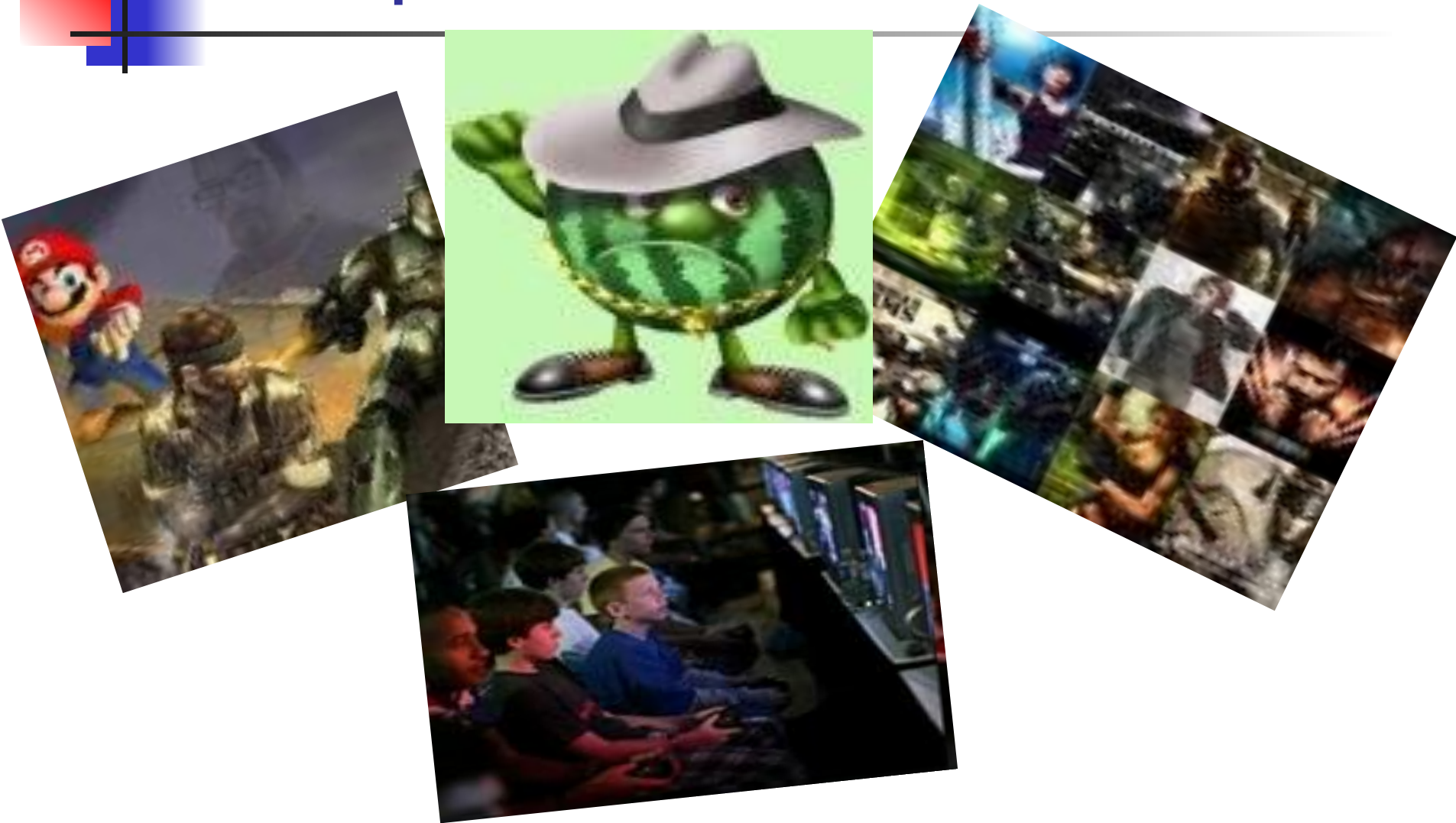


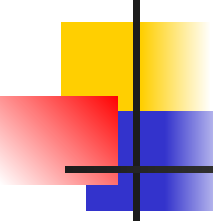


24. Назовите виды и средства закаливания

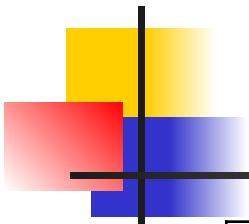


25. Чем опасна игромания и интернет-зависимость?



- 
- **Человек выглядит вполне здоровым, но ему необходима помощь, потому что сам игрок уже не может себя контролировать. Он готов днями и ночами сидеть у игрового автомата, непрерывно подпитывая себя «гормонами радости» — эндорфинами. При этом организм, испытывая нервное перенапряжение, истощается, человека начинают мучить кошмары, бессонница, гипертония, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы. Возникает склонность к депрессиям, повышается риск психоза. У поклонников «одноруких бандитов», незаметно для них, начинается деградация, распад личности. При всем при этом они еще тратят деньги, нанося серьезный ущерб себе и бюджету семьи».**

28. Заполните таблицу:

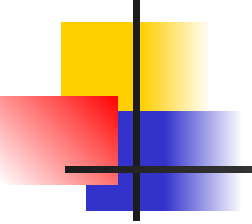


ДА Мы будем :	НЕТ Мы никогда не будем:
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

Правила здорового образа

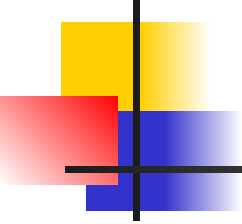
ЖИЗНИ:

- ***1. Правильное питание;***
- ***2. Сон;***
- ***3. Активная деятельность и активный
отдых;***
- ***4. Вредные привычки.***

- 
- **Чтоб мудро жизнь прожить,**
 - **Знать надобно немало.**

 - **Два главных правила запомни для начала:**
 - **Ты лучше голодай, чем, что попало есть,**
 - **И лучше будь один, чем с кем попало.**

Желаю вам:

- 
-
- **Никогда не болеть;**
 - **Правильно питаться;**
 - **Быть бодрыми;**
 - **Вершить добрые дела.**
 - **В общем, вести здоровый образ жизни!**