

СВОЯ ИГРА

**«Здоровье-это
здорово!»**

СВОЯ ИГРА

Здоровье	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>	<u>500</u>	<u>600</u>
Организм человека	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>	<u>500</u>	<u>600</u>
Вредные привычки	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>	<u>500</u>	<u>600</u>
Питание	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>	<u>500</u>	<u>600</u>
Нездоровье	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>	<u>500</u>	<u>600</u>

ЗДОРОВЬЕ 100

- Это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Что это?

Здоровь

е



ЗДОРОВЬЕ 200

- Способность организма защищать собственную целостность и биологическую индивидуальность.

Иммуните

Т



ЗДОРОВЬЕ 300

- Закончите фразу Генриха Гейне:
«Единственная красота, которую я знаю, -
это ?»

Здоровь

е



ЗДОРОВЬЕ 400

- Перечислите факторы, оказывающие влияния на здоровье человека.

- 1) Качество питания
- 2) Качество среды обитания
- 3) Образ жизни.



ЗДОРОВЬЕ 500

- Расшифруйте: ВОЗ

Всемирная
Организация
Здравоохранения



ЗДОРОВЬЕ 600

- Не секрет, что водопроводная вода содержит большое количество примесей. Одни люди эту воду отстаивают, другие кипятят. Кто прав?

Водопроводную воду нужно отстаивать обязательно, независимо от того, будете ли вы ее кипятить.



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 100

- Хоть острым взглядом нас природа одарила,
Но близок оногo конец имеет сила,
Сколь много ? нам тайностей открыл,
Невидимых частиц и тонких в теле жил.
М.В.Ломоносов

Микроско

п



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 200

- Чем отличается календарный возраст от биологического.

Календарный возраст- число прожитых лет.

Биологический- состояние организма.

Иногда биологический возраст может превышать календарный и наоборот.

Это зависит от индивидуальных особенностей организма.



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 300

- Докажите важное значение правильной осанки

Нарушение осанки не только приводит к внешним нарушениям, которые потом очень трудно исправить, но и вызывает расстройства в работе



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 400

- С какого возраста человек может быть донором?

**С 18-ти
лет.**



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 500

- Расшифруйте: ЖЕЛ (анатомия)

Жизненная
ёмкость
лёгких



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 600

- Назовите принципы закаливания – три П.

**Постоянно,
последовательн
о, постепенно.**



ПИТАНИЕ 100

- Какую диету не должен соблюдать молодой растущий организм ?

**Белковая
диета.**



ПИТАНИЕ 200

- Назовите питательные вещества.

Белки, жиры и углеводы.



ПИТАНИЕ 300

- Как называется болезнь ,связанная с катастрофической потерей веса.

Анарексия



ПИТАНИЕ 400

- ▣ Объясните причину преобладания жирной пищи в рационе питания жителей Крайнего Севера.

Там очень холодно, нужно согреться;
организму для выработки дополнительной энергии нужны очень калорийные продукты,



ПИТАНИЕ 500

Объясните это процентное соотношение:
25%,40%,15%,20%.

25%-

завтрак


40%-обед

15%-



ПИТАНИЕ 600

- В старину моряки, отправляясь в дальнее плавание, брали с собой на борт несколько бочек с кислой капустой. Зачем?

Чтобы спастись от
цинги,
которая возникает
от недостатка витамина 

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ 100

- Расшифруйте: ЗОЖ

**Здоровый образ
жизни.**



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ 200

- Какой закон регламентирует поведение граждан в общественных местах и с какой из вредных привычек он связан ?

**Закон «О штрафах за
курение»**

**в общественных местах.
От 15 ноября 2013 года.**



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ 300

- К наркогенным веществам относятся _____
Табак, алкоголь,
наркотики,
токсины(яды).



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ 400

- Расшифруйте: гиподинамия. Чем она опасна?

Малоподвижный образ жизни; опасна тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, ожирению, заболевания сердца и т.д.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ 500

- На своих заводах в Детройте Генри Форд – младший категорически запретил ЭТО всем в течение всего рабочего дня. Каждый рабочий должен был дать расписку в том, что в случае нарушения запрета согласен быть уволенным. Производительность труда на его заводах сразу выросла на 8%. Назовите этот запрет.

Запрет на

курение



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ 600

- Назовите пословицу (поговорку) о вредных привычках.

Курить – здоровью
вредить!

Пьянству – бой!



НЕЗДОРОВЬЕ 100

- Расшифруйте: СПИД.

Синдром
приобретённого
иммунодефицита.



НЕЗДОРОВЬЕ 200

- Как называются болезни, передающиеся половым путем.

Венерические
заболевания
(сифилис, гонорея)



НЕЗДОРОВЬЕ 300

- Назовите заболевание , эпидемия которого сейчас зарегистрировано в А.О.

Кор

ь



НЕЗДОРОВЬЕ 400

- Сахарный диабет это болезнь или образ жизни.

Заболевание,
связанное
с нарушением ЗОЖ.



НЕЗДОРОВЬЕ 500

- Почему в древней Руси молодым за свадебным столом не разрешалось употреблять спиртные напитки?

Для нормального развития
оплодотворенной яйцеклетки.
В случае аномалии возможно
рождение
ребёнка с отклонениями от нормы.



НЕЗДОРОВЬЕ 600

- В городе Саутпорт (Англия) в городском храме искусств неимоверно расплодились мыши. Никакие традиционные меры не дали желаемых результатов. Тем не менее однажды грызуны пропали. Почему?

В одном из залов состоялся концерт рок - группы. Мыши не выдержали такого шума.

