

Игра «Здоровый образ жизни»

«Девять десятых нашего счастья основано
на здоровье» (Артур Шопенгауер)

Правила игры:

- Игровое поле состоит из шести секторов, в каждом секторе по шесть вопросов разной сложности.
- Команды по очереди выбирают сектор и вопрос.
- Если команда отвечает правильно, то она получает количество баллов, равное стоимости вопроса. Вопрос убирается.
- Если команда отвечает неправильно, то она теряет количество баллов, равное стоимости вопроса. Вопрос остаётся.

Режим дня	Питание и здоровье	Личная гигиена	Вредные привычки	Движение и здоровье	Экологическая безопасность
<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>

1. У человека наблюдается
появление ошибок в
работе, нарушение
координации движения.

*Назовите состояние
организма.*

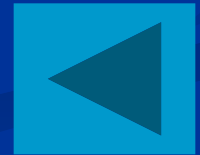


2. Назовите

главную

составляющую в

режиме дня.



3. Назовите
наиболее полезный
ВИД ОТДЫХА.



4. ОДНИ ЛЮДИ
эффективнее
работают в
первой
половине дня,
другие ближе
к вечеру и
даже ночью.

*От чего зависит
работоспособность
человека? Как
называют людей в
зависимости от
подъёма
работоспособности
?*

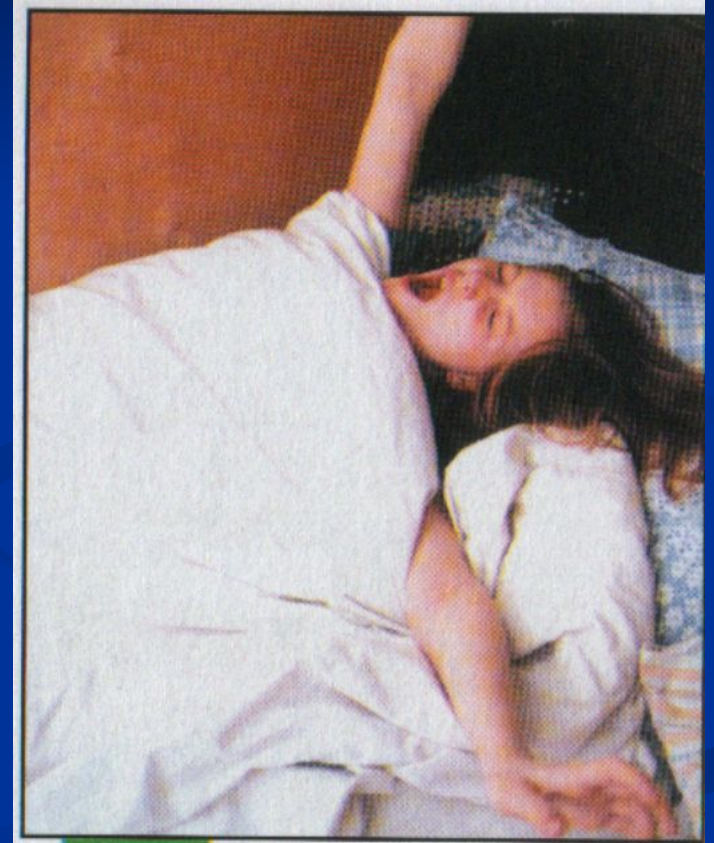


5. Работоспособность человека в течение суток меняется и имеет два подъёма. *Исходя из этого назовите самое удобное время для приготовления уроков.*



6. Существуют два вида сна.

Как они называются и какой сон проходит со сновидениями?



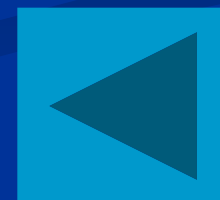
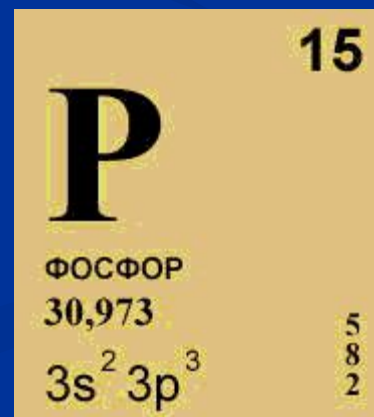
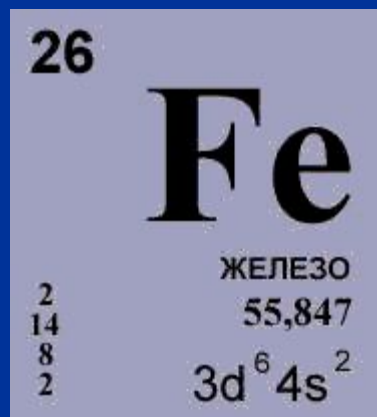
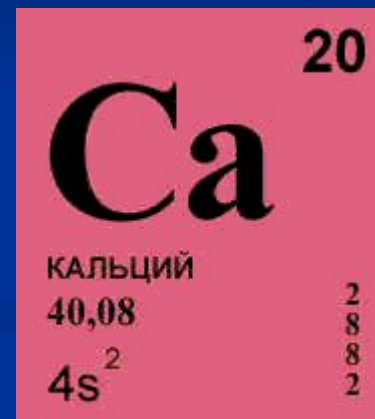
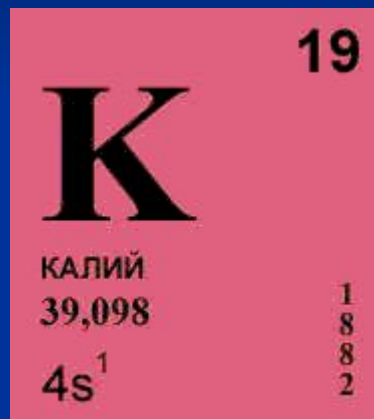
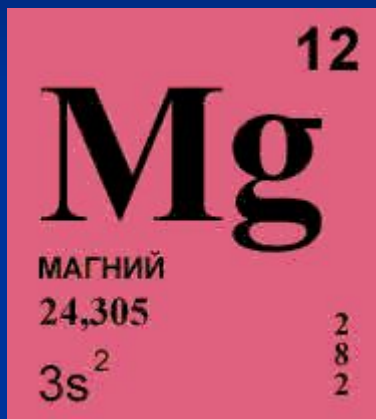
*1. За сколько часов до сна
должен быть последний
приём пищи?*



*Какие продукты
питания
способствуют
здоровью зубов?*



3. Какое из минеральных веществ участвует в кроветворении?

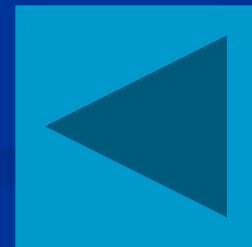


4. Составные
части пищи,
особенно
белки, жиры и
углеводы
должны
находиться в
определённом
соотношении.

*Какое
соотношение
является
наиболее
рациональным?*



*5. Какое оптимально
количество соли необходимо
человеку в сутки?*

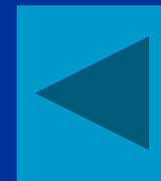


6. Выберите пищевые добавки, которые запрещены в России.

E100-182 E 200-299

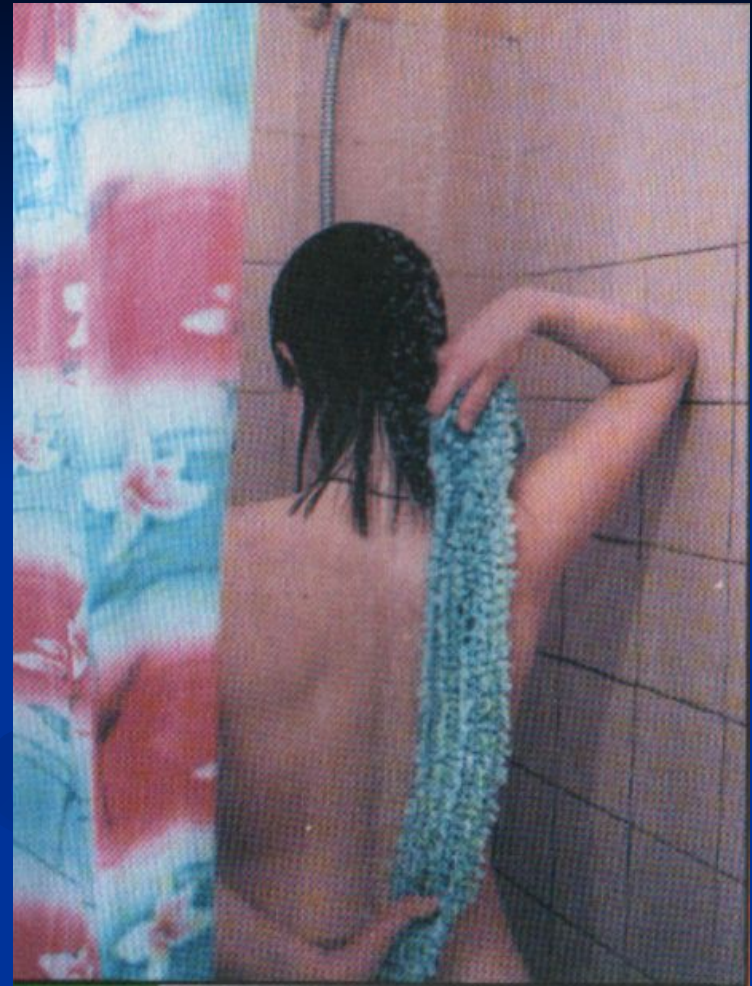
E 300-399 E 121 E 123

E 240 E 400-499



1. Нужно мыться
непрерменно,
Утром, вечером и
днём.
Перед каждою едою,
После сна и перед
сном.

*Как называется
стихотворение и
кто его автор?*



2. Мудрец в нём видит мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нём видела овца

И обезьяну обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Паратова,

И Федя неряху увидел лохматого.

О чём речь в стихотворении?



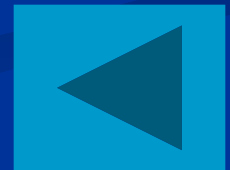
3. Какое заболевание
называют «болезнью
грязных рук»?



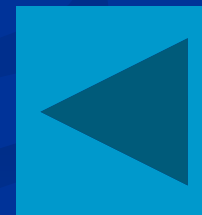
4. Почему ВОЛОСЫ
МОЖНО
безболезненно
стричь?



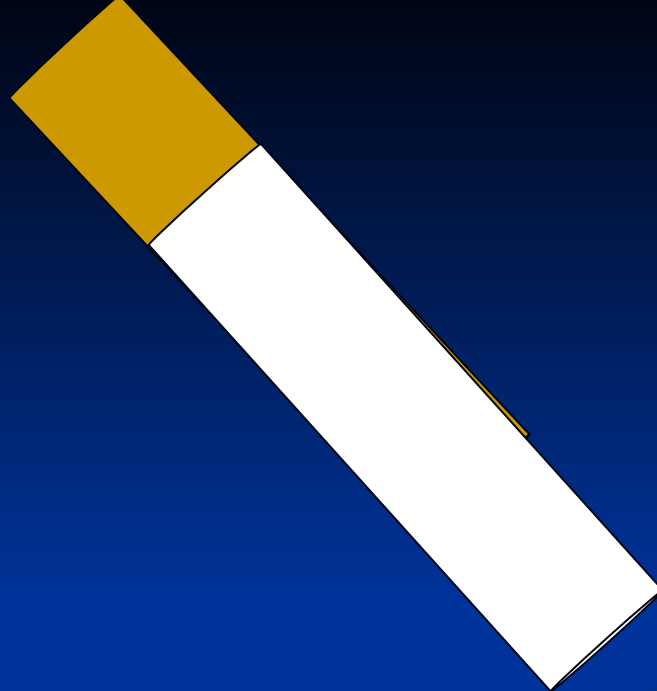
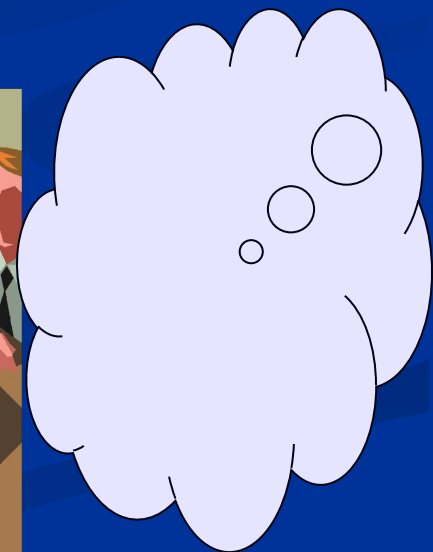
5. Назвать известные
вам типы кожи (не
менее четырёх).



6. Назвать не менее пяти гигиенических требований, входящих в понятие «личная гигиена».



1. Что такое
«пассивное
курение» и как
оно влияет на
здоровье
людей?



2. Как вы понимаете фразу «Был Иван стал болван, а всё вино виновато»?



3. Как вы понимаете
фразу «Пьяному
море по колено»?



4. Что такое
«абстинентный
синдром»?



5. Назвать причины по
которым молодые
люди начинают
принимать наркотики?
(не менее 5)



6. Через 5-9 минут
после выкуривания
только одной сигареты
снижается мускульная
сила, спортсмены
знают об этом и
поэтому не курят. *На
сколько процентов
происходит это
снижение?*



1. Гиподинамия — это:

1. недостаток движения

2. избыток движения

3. физическое перенапряжение
организма



2. Гиподинамия – это закономерность развития человеческого общества или результат лени?
Ответ обоснуйте.



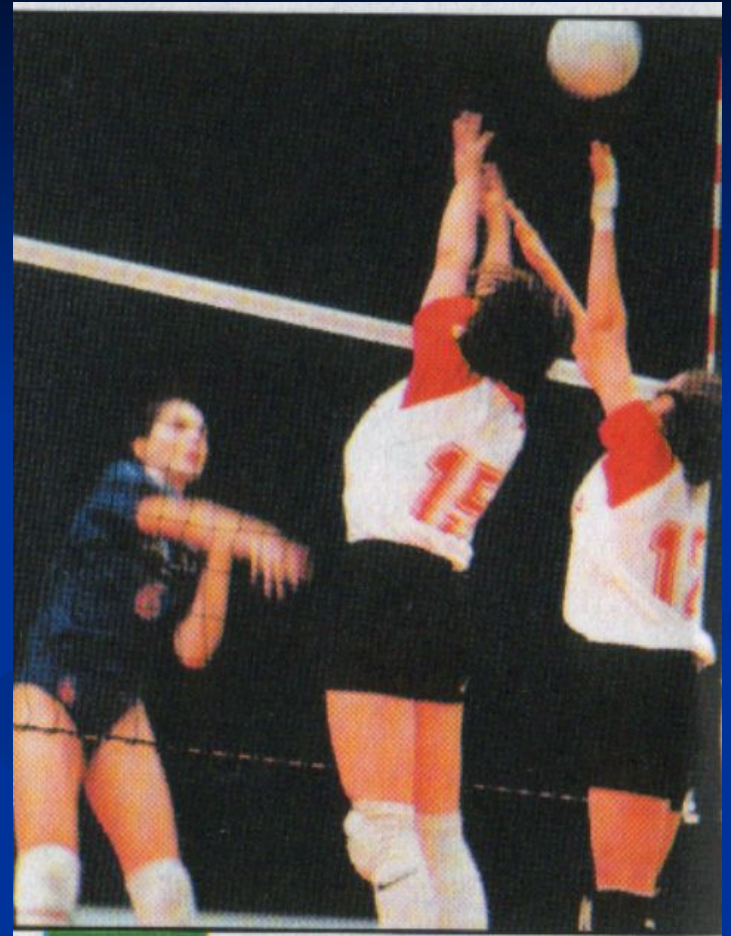
3. Для развития выносливости наиболее полезны:

1. упражнения на растяжку мышц;
2. Силовые упражнения;
3. ходьба, бег, лыжи, плавание.



4. Что на ваш взгляд
более полезно для
здоровья конкретного
человека:

*профессиональное
занятие спортом или
систематические
занятия физической
культурой. Почему?*



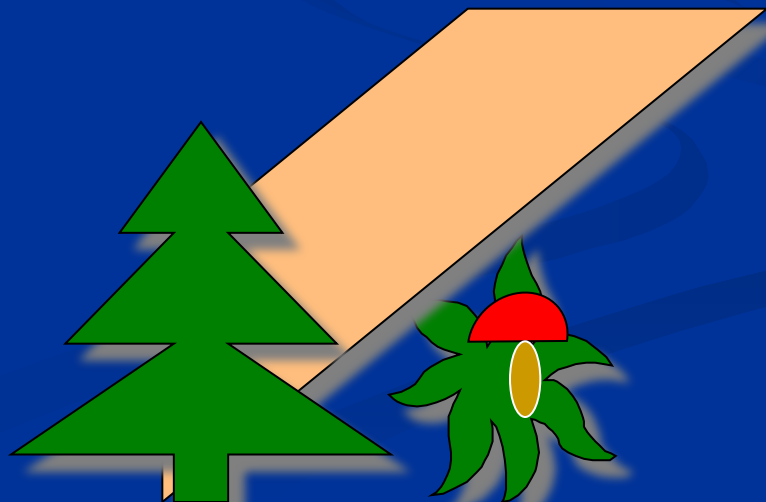
5. Назвать основные упражнения для развития силы мышц (*не менее трёх*).



6. Назовите условие, при котором занятия физической культурой помогают повысить уровень здоровья.



1. Почему не следует
собирать грибы и
ягоды, растущие
вдоль автомобильных
дорог?
дорог?



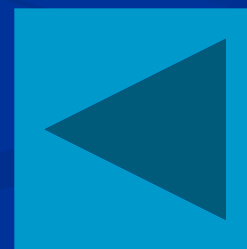
2. « Чтобы не убирать – не сорите,

Улучшайте мир вокруг себя
озеленяя его»

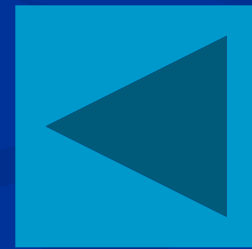
Поясните эту заповедь с точки
зрения экологической
безопасности.



3. Почему не следует
использовать на
приусадебных участках
большое количество
минеральных удобрений?



4. Загрязнение воздуха и воды определяется по превышению ПДК. *Что это такое?*



5. Что такое «мутагенез»?



6. Какие витамины считаются наиболее активными антимутагенами?

