

# 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  
?*



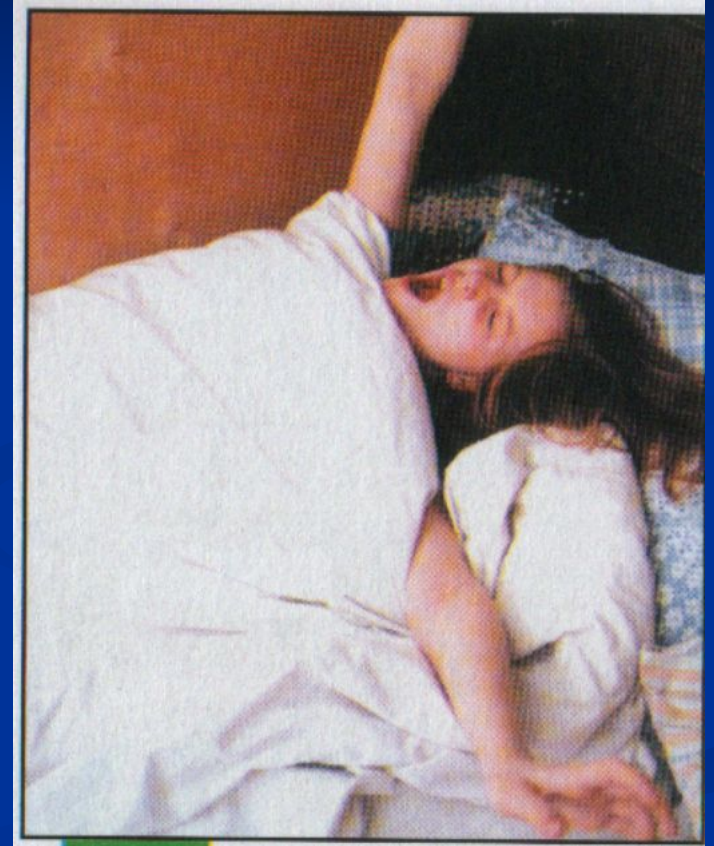
5. Работоспособность человека в течение суток меняется и имеет два подъёма. *Исходя из этого назовите самое удобное время для приготовления уроков.*





# 6. Существуют два вида сна.

*Как они называются и какой сон проходит со сновидениями?*



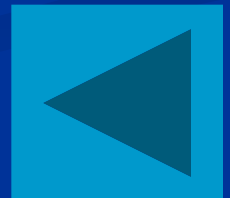
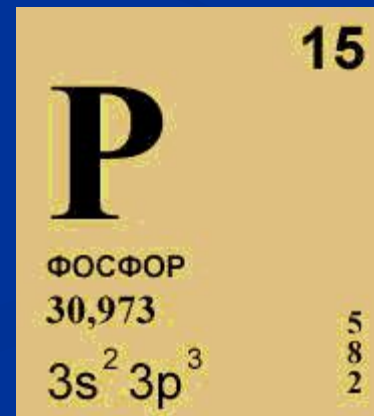
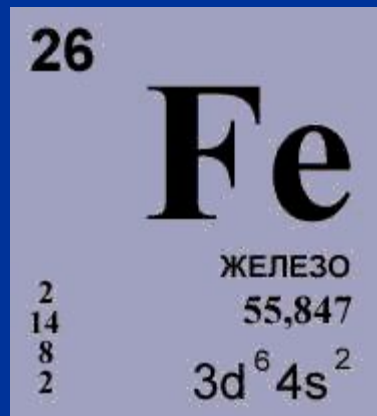
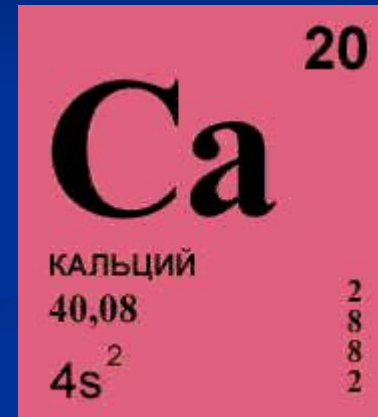
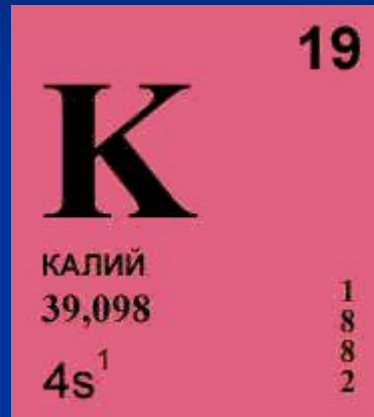
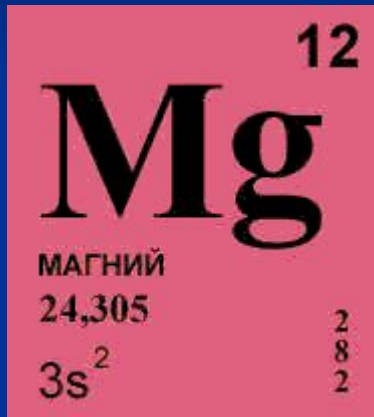
1. *За сколько часов до сна должен быть последний приём пищи?*



*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**

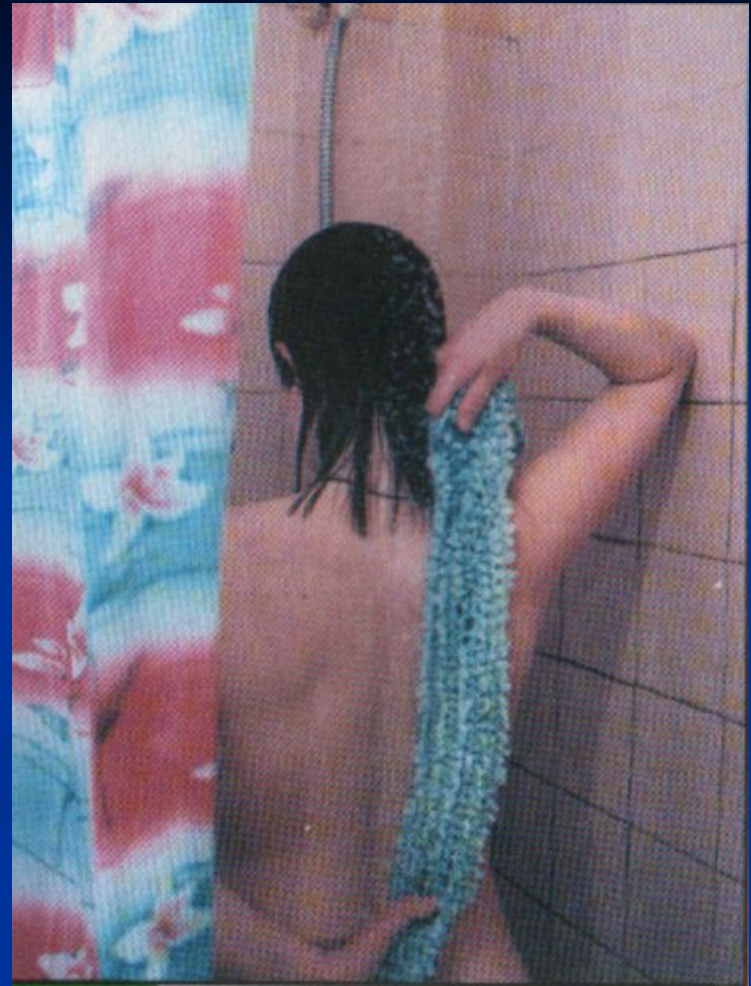
**E 300-399      E 121      E 123**

**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,

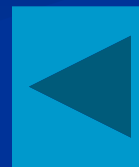
Овцу в нём видела овца

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»?



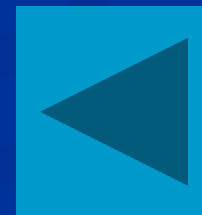
4. Почему ВОЛОСЫ  
МОЖНО  
безболезненно  
стричь?



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»?





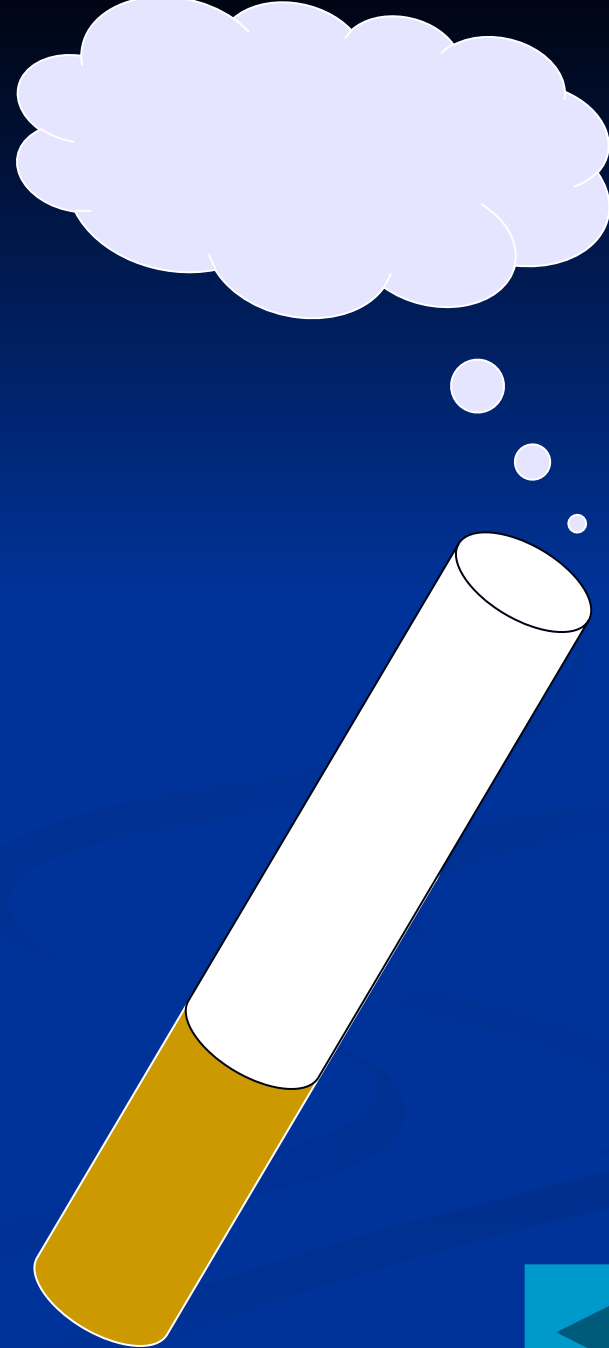
4. Что такое  
«абстинентный  
синдром»?



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.



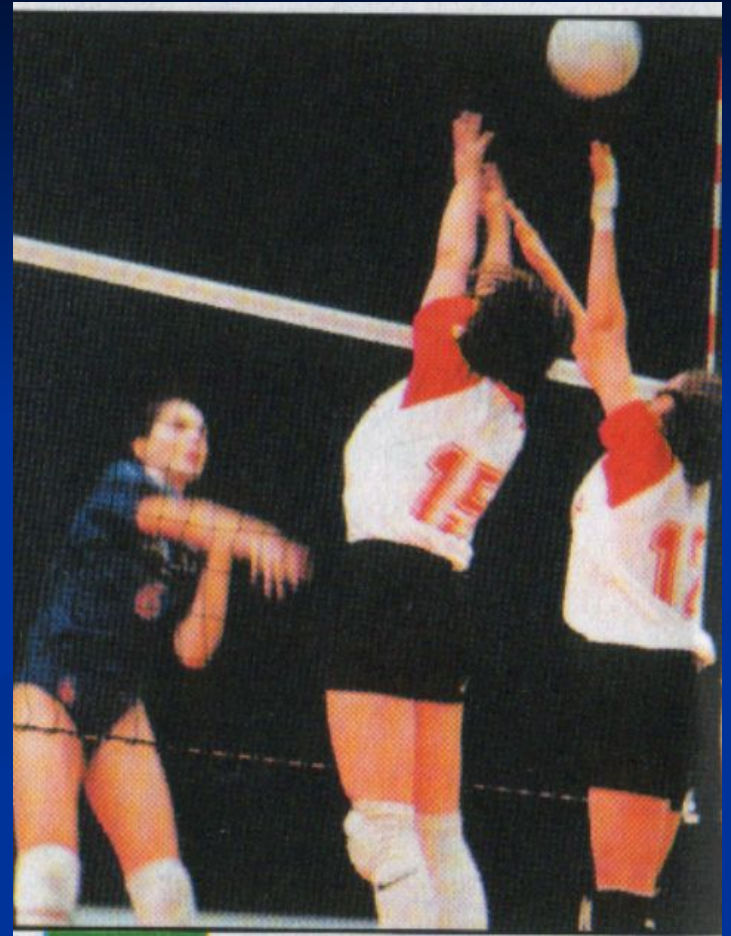
### 3. Для развития выносливости наиболее полезны:

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*).

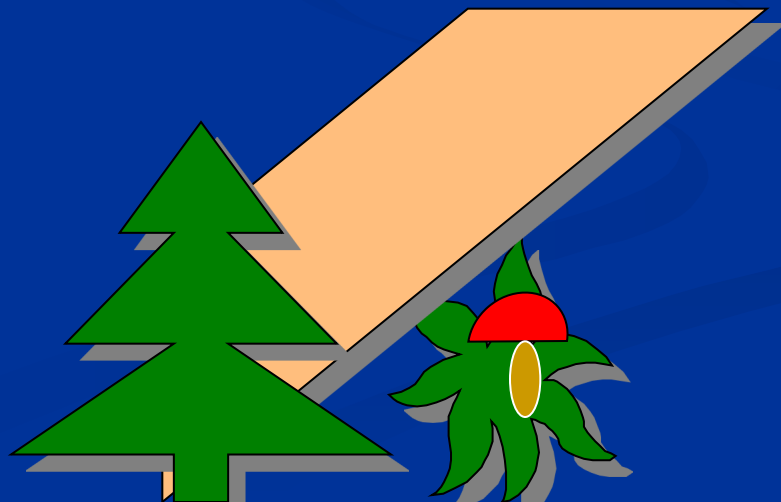




6. Назовите условие, при котором занятия физической культурой помогают повысить уровень здоровья.

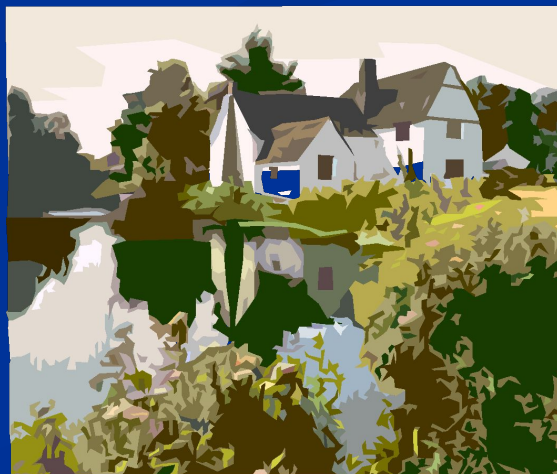


1. Почему не следует  
собирать грибы и  
ягоды, растущие  
вдоль автомобильных  
дорог?  
дорог?

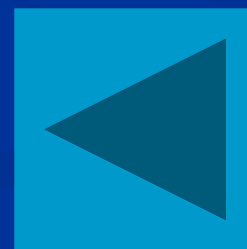


2. « Чтобы не убирать – не сорите,  
Улучшайте мир вокруг себя  
озеленяя его»

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?*

