

МЫ за здоровый образ жизни!



**Своя
игра**



**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики



**Правильный
Режим труда и отдыха**



Мифы о здоровье	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Лекарственны е травы	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Вредные привычки	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Продукты питания	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Режим дня и личная гигиена	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Здоровые зубы	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>

Мифы о здоровье 10

**Лекарства
на травах
безвредны**

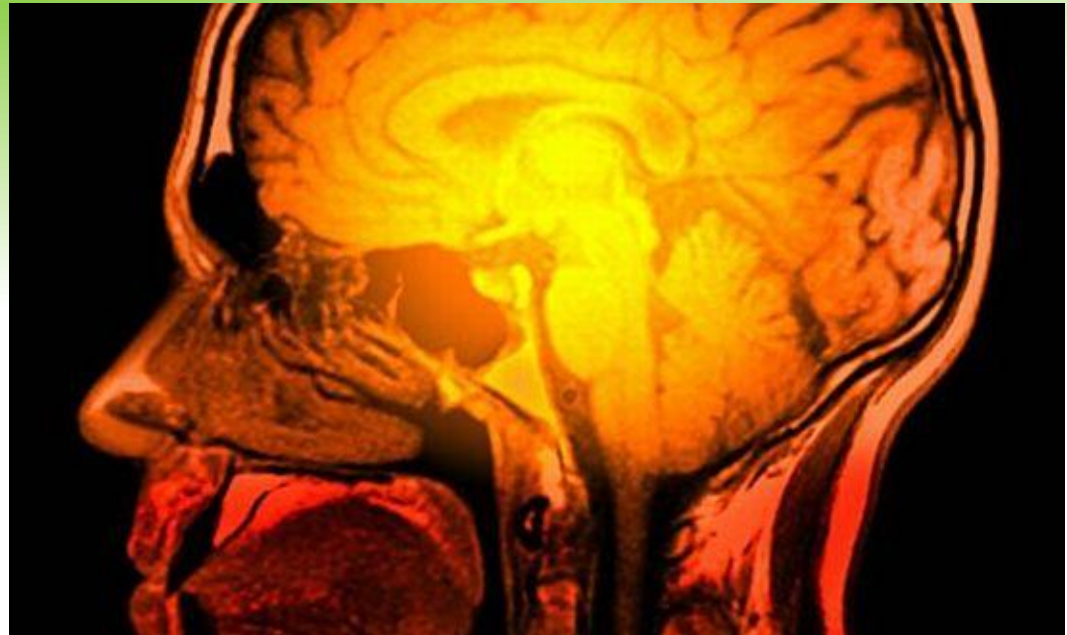


Ответ

**Употребление любого
лекарства, даже на
натуральной основе,
не проходит
бесследно.**

Мифы о здоровье 20

**Человек
использует только
10% ресурсов
своего
мозга**



Ответ

**Согласно последним
данным, в течение дня
мы задействуем около 80
процентов клеток мозга
для решения
повседневных проблем.**

**Мифы о
здоровье 30**

**Морковка может
улучшить зрение**



Ответ

Морковь на самом деле содержит витамин А, но потребление большого количества этого витамина не улучшает наше зрение.

Мифы о здоровье 40

**Волосы и ногти продолжают расти
и после смерти**

Ответ

Об этом много раз упоминались в фильмах, но на самом деле это неправда. Это всего-навсего оптическая иллюзия – тело человека высыхает после смерти и это создает видимость того, что волосы и ногти стали длиннее.

Мифы о здоровье

50

Мы должны пить по крайней мере 8 стаканов воды в день



Ответ

Вовсе не обязательно пить одну воду – необходимая для нормальной деятельности организма жидкость содержится в любых напитках (соках, чае, молоке) и пище (супы)



К вопросам

Лекарственные травы 10

Это растение очень часто можно увидеть вдоль дорог. Кроме того, он любит пустыри, поляны и луга. В официальной медицине экстракт листьев и семян этого растения входит в состав сиропов от кашля. Он используется для лечения ушибов, укусов и прочих ран, обладает прекрасными противовоспалительными, кровоостанавливающими и антисептическими свойствами.

Ответ

Подорожник



К вопросам

Лекарственные травы 20

Это растение известно под названиями: булдырьян, балдриан, аверьян, ладаница, лесной ладан, маун и др. Существует две версии относительно происхождения названия растения. Первая: оно получило свое название в честь римского императора; вторая — от латинского слова «valere» — быть здоровым.

Применяется как успокоительное. Считается, что его запах очень любят представители кошачьих.

Ответ

ВАЛЕРИАНА



К вопросам

Лекарственные травы 30

Считалось, что ее боятся злые духи. Так, ребенка, который был слишком непослушным, стегали этим жгучим растением не для того, чтобы причинить боль, а для изгнания из него нечистого.

Её успешно применяется в медицине и кулинарии – она входит в состав многих аптечных сборов, из нее изготавливают сотни вкуснейших блюд. Во время ВОВ блюда из этого растения спасали людей от голода.

Ответ

КРАПИВА



К вопросам

Лекарственные травы 40

Растет вдоль дорог, по огородам, полям, садам. Цветочные корзинки желтовато-зеленых цветов, некрупные, без краевых белых цветков. Всё растение сильно пахнет.

Цветки этого лекарственного растения широко применяют в народной медицине.

Водный настой - как болеутоляющее, успокаивающее, при болях в желудке. Настой - для полоскания горла и промывания гнойных ран, язв и нарывов. При мытье светлых волос настой этого растения придает им красивый золотистый цвет

Ответ

Ромашка пахучая



К вопросам

Лекарственные травы 50

Род растений семейства Яснотковые. Все виды сильно ароматичны, большинство из них содержит много ментола. Ее добавляют в чай, прохладительные напитки, сиропы, мороженое и конфеты. Растение обладает успокаивающим, сосудорасширяющим, болеутоляющим и противовоспалительным действием.

Ответ

Мята



К вопросам

Вредные привычки 10

Какую зависимость изобразил художник?



Ответ

Интернет-зависимость (компьютерная зависимость)



К вопросам

Вредные привычки 20

Результат какой вредной привычки мы видим на фотографии?



Ответ

Привычка
грызть ногти



К вопросам

Вредные привычки 30

А что здесь происходит?



Ответ

Привычка щёлкания суставами и её результат



К вопросам

Вредные привычки 40

Расскажите, кому же вредит
эта вредная привычка?



Ответ

ВСЕМ

- 1. Курильщику**
- 2. Кто находится рядом с
курильщиком**
- 3. Будущим детям и тех, и
других**

К вопросам

Вредные привычки 50

Ринотиллексомания

**О какой вредной привычке
большинства малышей и
некоторых взрослых
идет речь?**

Ответ



К вопросам

Продукты питания 10

По народному поверью, он отпугивает вампиров. Ученые добавляют к вампирам бактерии и вирусы, которые точно так же не переносят его аромат, обусловленный содержанием в нём эфирных масел и фитонцидов. Он незаменим при лечении простудных заболеваний. Кроме того, его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника, улучшает работу пищеварения и защищает от риска сосудистых заболеваний.

О каком полезном продукте питания идёт речь?

ОТВЕТ



ЧЕШОК

К вопросам

Продукты питания 20

В переводе с английского название этого продукта - буквально «горячая собака» - булочка с сосиской. Это своего рода символ американского общепита и фастфуда.

По утверждению медиков он так же опасен для здоровья, как и сигареты.

В частности, он способен провоцировать развитие рака прямой и толстой кишок.

Назовите этот продукт.

Ответ



К вопросам

ХОТ-ДОГ

Продукты питания 30

Белая смерть

Ответ

СОЛЬ
ЭКСТРА

ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ВЫВАРОЧНАЯ ВАКУУМ

БАЛВАРИНСКАЯ

СОЛЬ
ЭКСТРА

ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ВЫВАРОЧНАЯ ВАКУУМ

К вопросам

Продукты питания 40

**Смесь сахара,
ХИМИИ И ГАЗОВ.**

Вредный продукт питания.

Ответ



К вопросам

Продукты питания 50

Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред нашему организму. Но многие очень любят эти сухие, хрустящие, требующие горячей воды вредные продукты. Иногда пытаются употреблять их и в сухом виде.

Ответ



К вопросам

Режим дня и личная гигиена 10

**Наиболее благоприятное
время ложиться спать**



Ответ

между 21 – 22 часами



К вопросам

Режим дня и личная гигиена 20

**Это необходимо
принимать перед сном
ежедневно, а в жаркую
погоду – утром и
вечером.**

Ответ

Душ



К вопросам

Режим дня и личная гигиена 30



Для среднестатистического взрослого человека время сна составляет...
А для ученика начальных классов...

Ответ



**Для взрослого человека
продолжительность сна составляет
7-8 часов, для ученика начальных
классов – 9-10 часов**

К вопросам

Режим дня 40

**Сколько раз в день
необходимо принимать
пищу?**

Ответ

4 раза: завтрак, обед, полдник и ужин



К вопросам

Режим дня и личная гигиена 50

Как часто рекомендуется мыть голову?



Ответ

**По мере загрязнения, но не реже,
чем раз в десять дней.**



К вопросам

Здоровые зубы 10

Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?



Ответ



2-3

МИНУТЫ

[К вопросам](#)

Здоровые зубы 20

Каков срок службы зубной щетки?



Ответ



1-3 месяца

[К вопросам](#)

Здоровые зубы 30

**Какое количество зубной пасты
надо наносить на зубную
щетку?**



Ответ



С горошину

[К вопросам](#)

Здоровые зубы 40

**Как иначе называется
флосс, используемый для
чистки зубов?**

Ответ

Зубная нить



[К вопросам](#)

Здоровые зубы 50

**Это средство может
действительно служить
профилактикой кариеса, однако
чрезмерное его употребление
приводит к перенапряжению
слюнных желез, желез желудка и
кишечника.**

Ответ

Жевательная резинка

Вред для организма.	Польза для организма
При длительном жевании ухудшается состояние десен	Освежает дыхание!
Если жевать на голодный желудок происходит избыточное выделение желудочного сока, а поскольку пища в желудок не поступает, это может оказать вредное влияние на желудок.	При жевании жевательной резинки после еды, в течение 5-10 мин, происходит очищение зубов и дополнительное выделение желудочного сока, который необходим для переваривания пищи
Некоторые вещества, входящие в состав жевательной резинки могут вызвать головную боль, звон в ушах и даже рак мозга	Удаляет мягкий налет с поверхности зубов!
Жевание снижает умственную активность	Жуя, человек успокаивается
Содержание сахара в жевательной резинке способствует развитию кариеса.	
Некоторые наполнители могут вызвать аллергические реакции.	
У постоянно жующих ребят может появиться неправильный прикус	

[К вопросам](#)