

СВОЯ ИГРА

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО

ЗДОРОВО.

Правила игры

- Команда выбирает категорию и стоимость вопроса.
- При правильном ответе получает баллы, если ответ неполный-половину баллов, неправильно-минус баллы.
- Есть сюрпризы!
- Победителем становится участник набравший наибольшее количество баллов.



<i>Пословицы о здоровье</i>	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<i>Гигиена</i>	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<i>Здоровое питание</i>	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<i>Вредные продукты</i>	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<i>Народная мудрость</i>	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>



Пословицы о здоровье

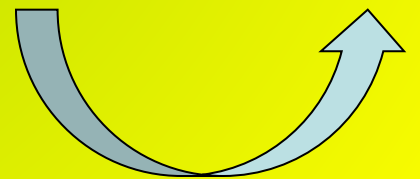
В здоровом теле



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



**здоровый
дух**



Пословицы о здоровье

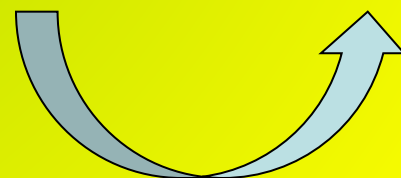
Кто курит табак



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



ТОТ САМ СЕБЕ
ВРАГ



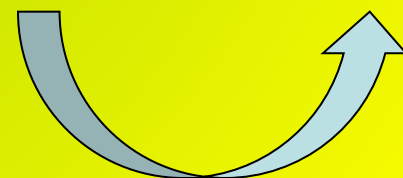
Пословицы о здоровье

Голову держи
в холоде,



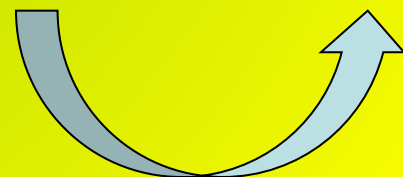
ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

а ноги в тепле.



сюрприз
внутри

Минус 20



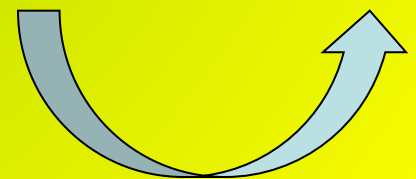
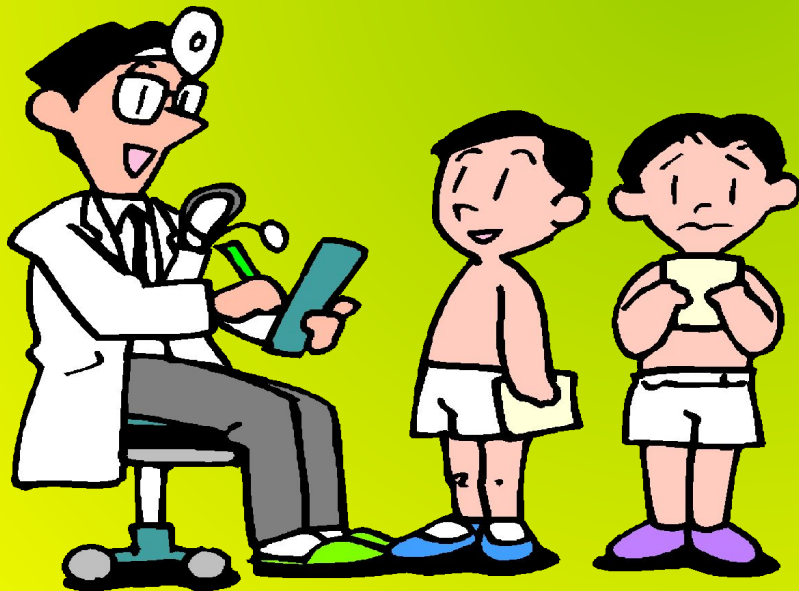
Пословицы о здоровье



Землю сушит
ЗНОЙ,

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

а человека
болезни.



Гигиена

**Почему поиграв
с животными,
необходимо вымыть
руки, даже не
дожидаясь еды?**

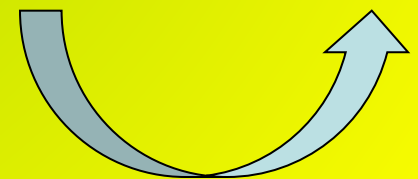


ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



На шерсти животного могут находиться яйца глистов и множество микробов.

Если не вымыть руки, микробы через микротравмы на руках могут проникнуть внутрь организма, а яйца глистов, попав в ротовую полость и затем в кишечник, вызовут заражение организма гельминтами.



Гигиена

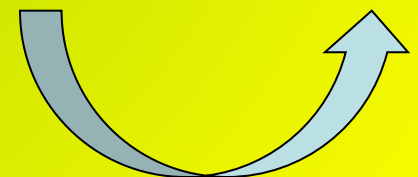
«Обжора роет себе могилу
зубами», - гласит
народная пословица.
Почему?



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



Люди с избыточным весом имеют , как правило, целый ряд заболеваний: гипертонию, сахарный диабет, болезни печени и почек и т.д. – поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальной массой тела.



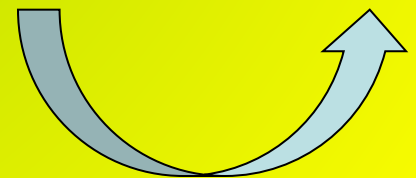
Гигиена



В весенние месяцы повышаются утомляемость, вялость, раздражительность. Кровоточат десны. На коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? Как с этим бороться?

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Это проявление авитаминоза. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить, употребляя в пищу поливитамины или вводя в свой рацион салаты из моркови, яблок, свеклы, капусты, лука, зелени и т.д.



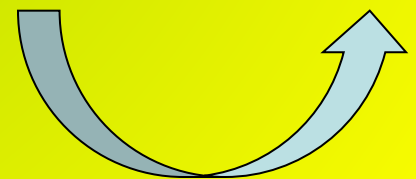


Гигиена

**Комплекс физических
упражнений,
направленные на снятие
усталости.**

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

физминутка

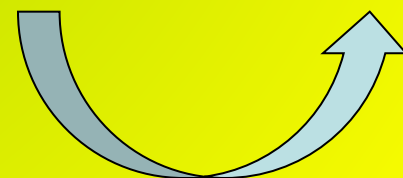


**А, это сюрприз,
быстрее открой
правильный ответ ...**



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Вам в подарок 20 баллов.



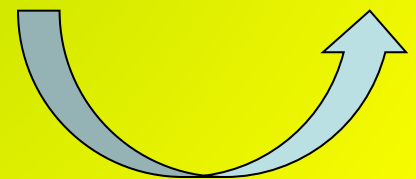
Здоровое питание

**Кальций , содержащийся
в данных продуктах,
укрепляет кости, зубы и
ВОЛОСЫ.**



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Молоко и кисломолочные продукты



Здоровое питание

Еще в древние времена лечили очень многие болезни.

Только у нас на Руси в каждом доме, хате, избе на кухне висели, и до сих пор висят, связки этих овощей.

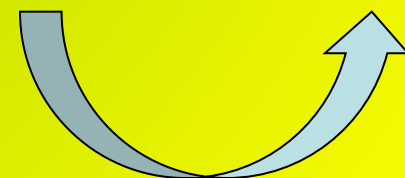
Они очищают воздух, убивают микробов и помогают при выздоровлении больного, а также укрепляет желудок и стимулирует аппетит.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



ЛУК, ЧЕСНОК



Здоровое питание

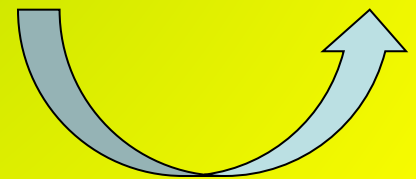
Представитель семейства цитрусовых, а значит, в нем сокрыты целые залежи витамина С.

Но не только... Еще содержится витамин Д, который обладает противорахимным действием, и витамин К, способный обеспечить эластичность кровеносных сосудов.

А вот нитратов не бывает. С кислотой, которые содержатся в этих фруктах, вредоносные вещества не уживаются.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Мандарин, апельсин



Здоровое питание

Удивительная еда — это сказочный фрукт: прекрасно утоляют голод, снабжают организм энергией и полезными веществами.

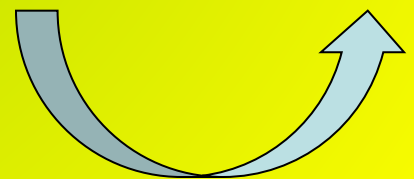
Имеют удобную природную упаковку.

Даже у маленьких детей почти не встречается аллергии. Недаром их часто включают в детское питание. Взрослые тоже их едят с удовольствием — за исключением тех, кому вреден сахар.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



Бананы



Здоровое питание

Вечнозелёное растение в виде небольшого кустарничка, которое испокон веков использовалось при лечении различных заболеваний.

Полезными свойствами обладают не только плоды, но и листья.

Найти ее можно в сырых хвойных, а также в лиственных лесах.

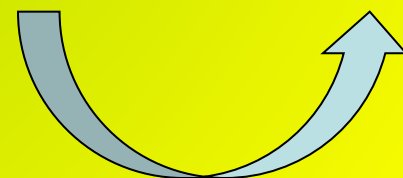
Своим широким распространением обязана главным образом птицам и животным. Семена не перевариваются и таким образом разносятся на огромные расстояния, способствуя увеличению площади распространения.

Наши прадеды частенько называли ягодой бессмертия – ещё бы, ведь в те давние поры она была способна излечивать тяжелые недуги.

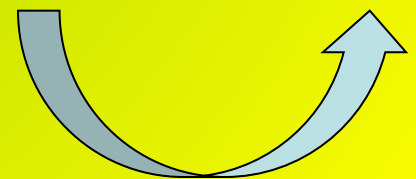
Да и на вкус эти ягоды приятны своей кислинкой.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Брусника



***Вам в подарок
10 баллов.***



Вредные продукты

Сахар, содержащийся в этих напитках, может увеличить инсулин в крови, что со временем может привести к диабету, высокому кровяному давлению, заболеваниям сердца и комплекту веса. Одна банка напитка в день может увеличить ваш вес на 7 кг в год. Фосфорная кислота, содержащаяся во многих видах приторных напитков, препятствует типичному усвоению кальция, вызывая ослабление костей и зубов.

Неудивительно, что США имеют самый высокий процент заболеваний остеопорозом в мире.

Во многих приторных напитках содержится кофеин, тот, что действует как стимулянт.

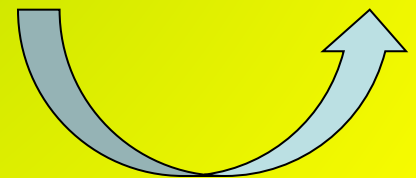
Впрочем кофеин увеличивает выход мочи, тем самым содействуя последующей потере воды.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



сладкие газированные напитки



Вредные продукты

Эти изделия вряд ли можно даже назвать **продуктами питания**, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и желирующих, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и желирующих, эмульгаторов, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и желирующих, эмульгаторов, антиокислителей (антиоксидантов), потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и желирующих, эмульгаторов, антиокислителей (антиоксидантов) и пищевых красителей. Сладости очень популярны, особенно среди детей, и безусловно заслуживают быть внесенными в список **самых вредных продуктов питания**.

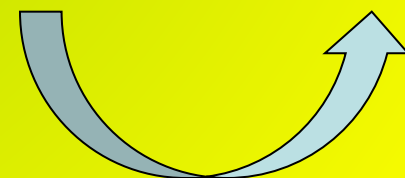


Возможные проблемы:

...одукты питания мо
...живание, болезни поче
заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления,

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Жевательные резинки



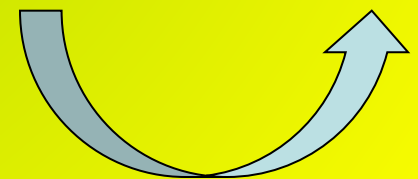
Вредные продукты

Ее часто называют **белой смертью**.
Понижает давление, нарушает соле-
кисловой баланс в организме,
способствует скоплению токсинов.
Поэтому если отказаться от неё вы не в
силах, то, как минимум, старайтесь
меньше употреблять.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Соль.



Вредные продукты

Они содержат так называемые **скрытые жиры** (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется **ароматизаторами и заменителями вкуса**.

Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль, но имеет и обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье.

Так на **80 % (!)** состоят из **трансгенной сои**.

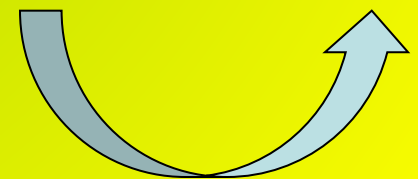
Приносят в организм **холестерин**, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



колбасно- сосисочные изделия



Вредные продукты

Это очень высококалорийный продукт. В 100 г он содержит углеводы и жиры в таких количествах, что для ребенка составляет половину дневной нормы еды. Вот это и способствует ожирению.

Избыток соли мешает нормальному росту костей. Также нарушается обмен веществ и подготавливается почва к сердечному приступу.

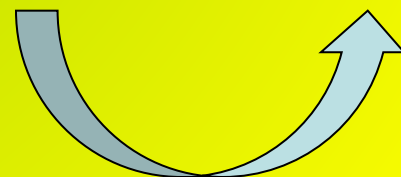
Ароматизаторы и красители - это вкусовые добавки, которые усиливают вкус имитируя грибы, укроп, сметану, бекон и другие. Они очень сильные аллергены.

Ну, и жиры, обладающие канцерогенным действием, очень опасны для человека. Они вызывают раковые заболевания, увеличивают уровень холестерина в крови и повышают вероятность возникновения инфаркта и инсульта в юном возрасте.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

ЧИПСЫ



Народная мудрость.

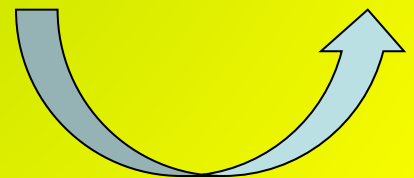
**Кто хочет много знать,
тому надо мало**



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



спать



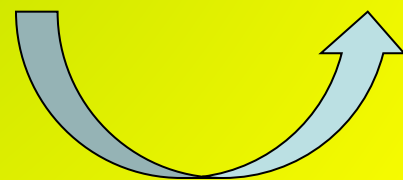
Народная мудрость

Сытое брюхо к ученью ...



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

глухо



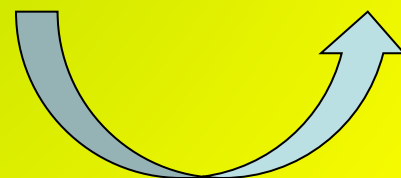
Народная мудрость.

**Не учись
до старости, а
учись ...**



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

ДО СМЕРТИ



Народная мудрость

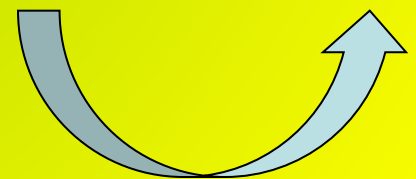
**Мир освещается солнцем,
а человек ...**



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



Знанием



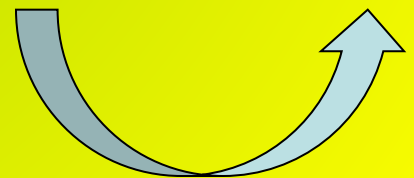
Народная мудрость

**От умного
научишься,
от глупого ...**



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

разучишься



Спасибо за внимание!

