

# МЫ за здоровый образ жизни!



**Своя  
игра**



**Рациональное  
Питание**



**Закаливание и  
занятия спортом**



# Здоровый Образ Жизни.

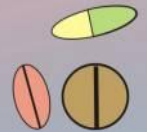


**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



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

# Мифы о здоровье 10

**Лекарства  
на травах  
безвредны**



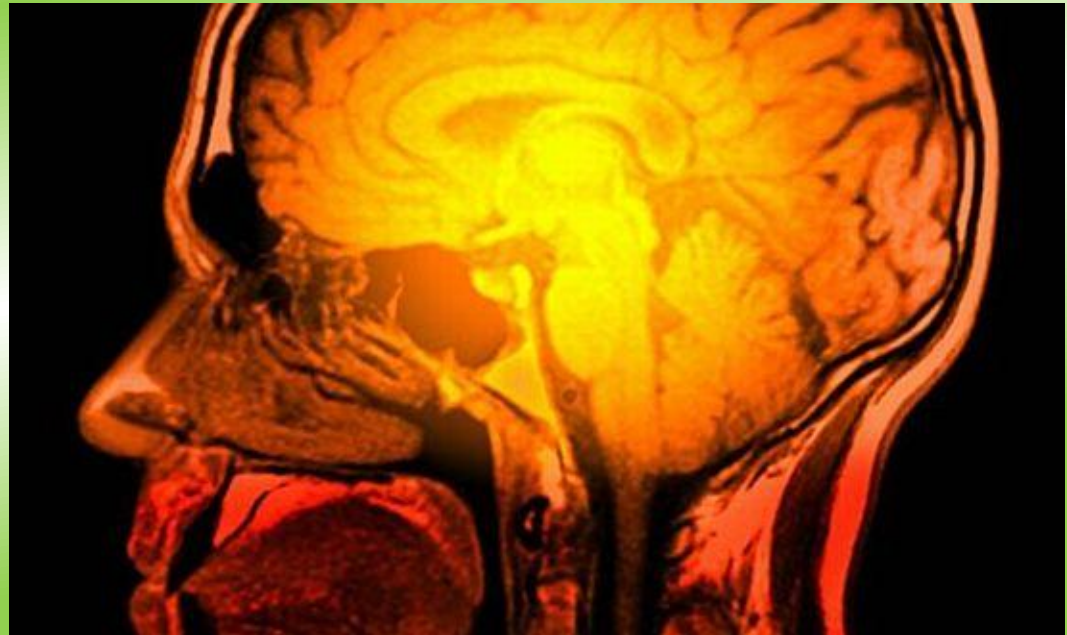
# Ответ

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



# Мифы о здоровье 20

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



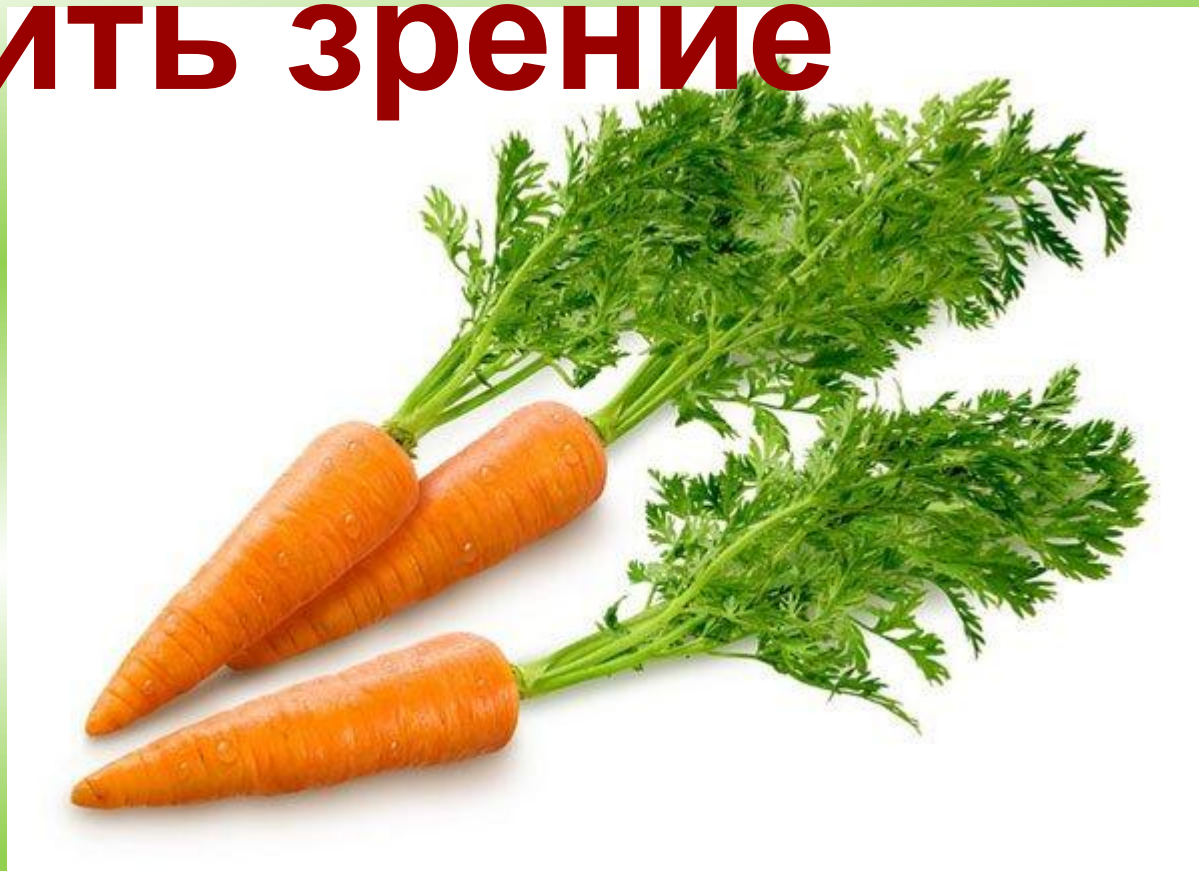
# Ответ

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

**К вопросам**

**Мифы о  
здоровье 30**

**Морковь 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.**

**К вопросам**

# 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**

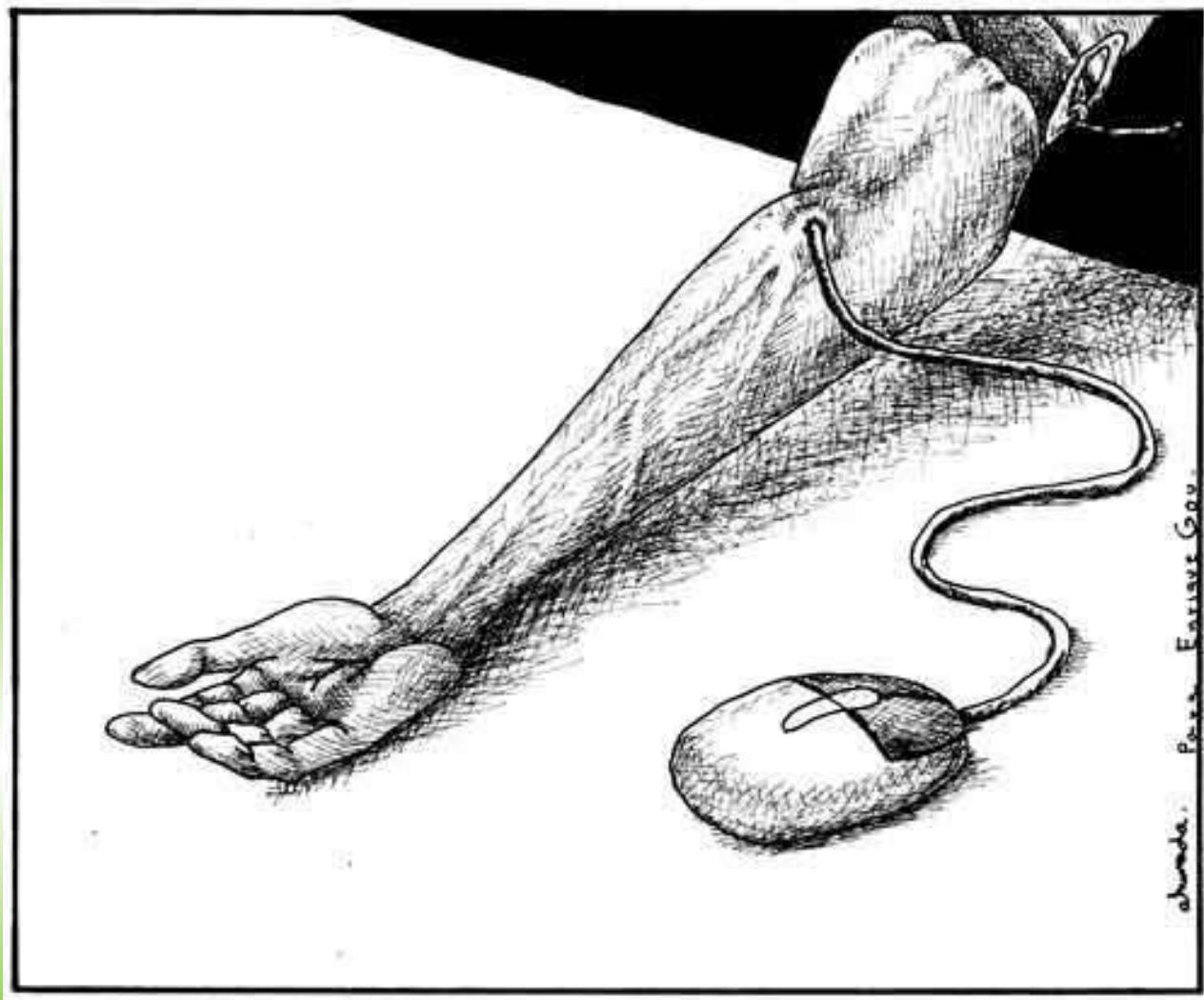


**К вопросам**



# 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](#)