

# МЫ за здоровый образ жизни!



**Своя  
игра**



**Рациональное Питание**

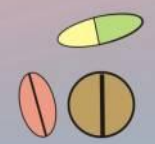


**1. Курение**



**Искоренение Вредных привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и занятия спортом**



**Правильный Режим труда и отдыха**



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

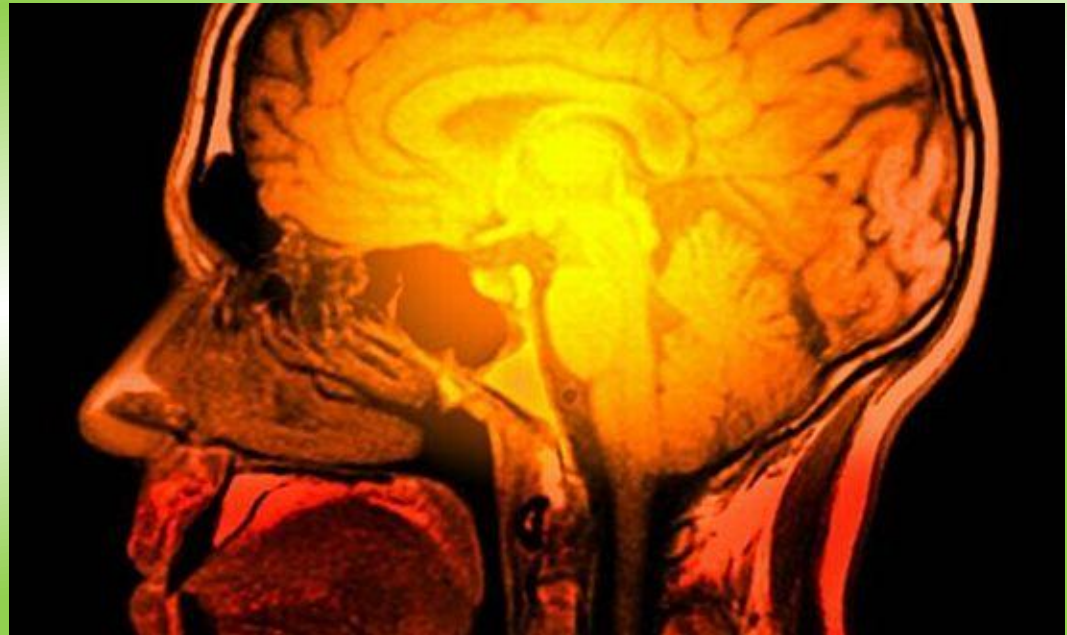


## Ответ

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

# **Мифы о здоровье 20**

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

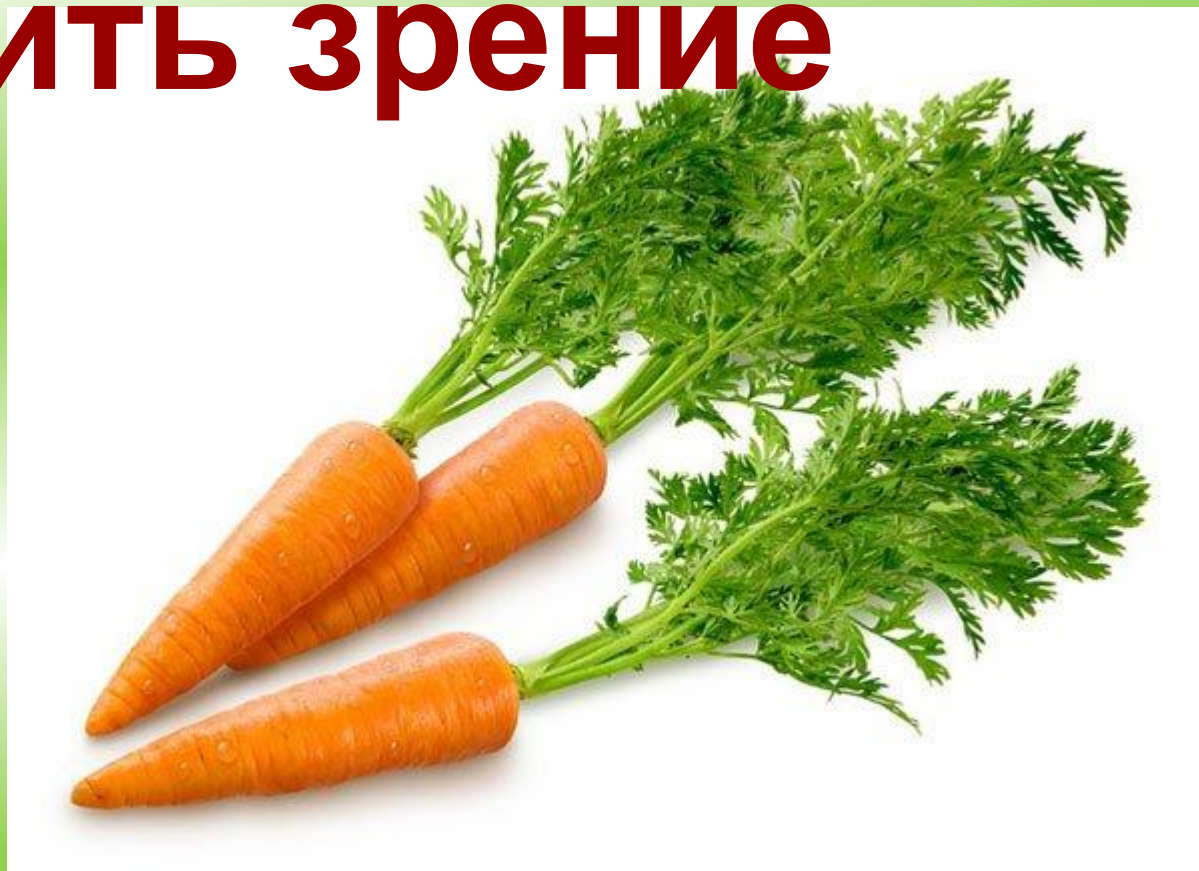


# Ответ

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

**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.**

**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**

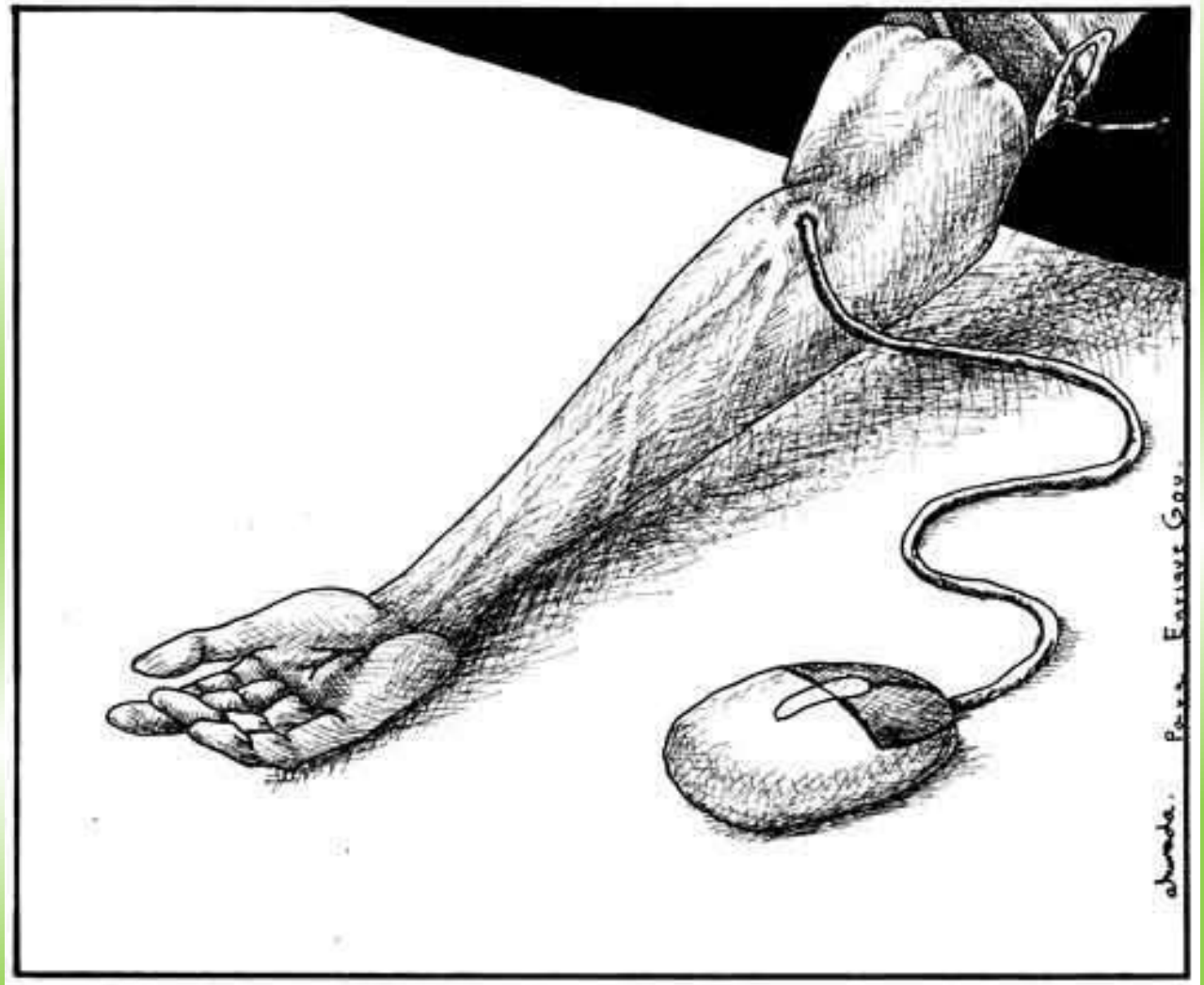
**Мята**



**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 ВАКУУМНО-СОХРАНЕННАЯ

БАЛВАНИСКАЯ

**СОЛЬ**  
ЭКСТРА

ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ВЫВАРОЧНАЯ ВАКУУМНО-СОХРАНЕННАЯ

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](#)