

**Молодежь за
здоровый образ
жизни!**

«Здоровый образ жизни»

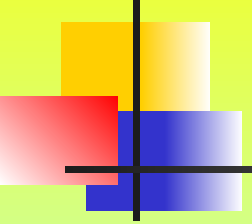
Викторина



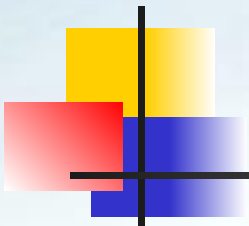
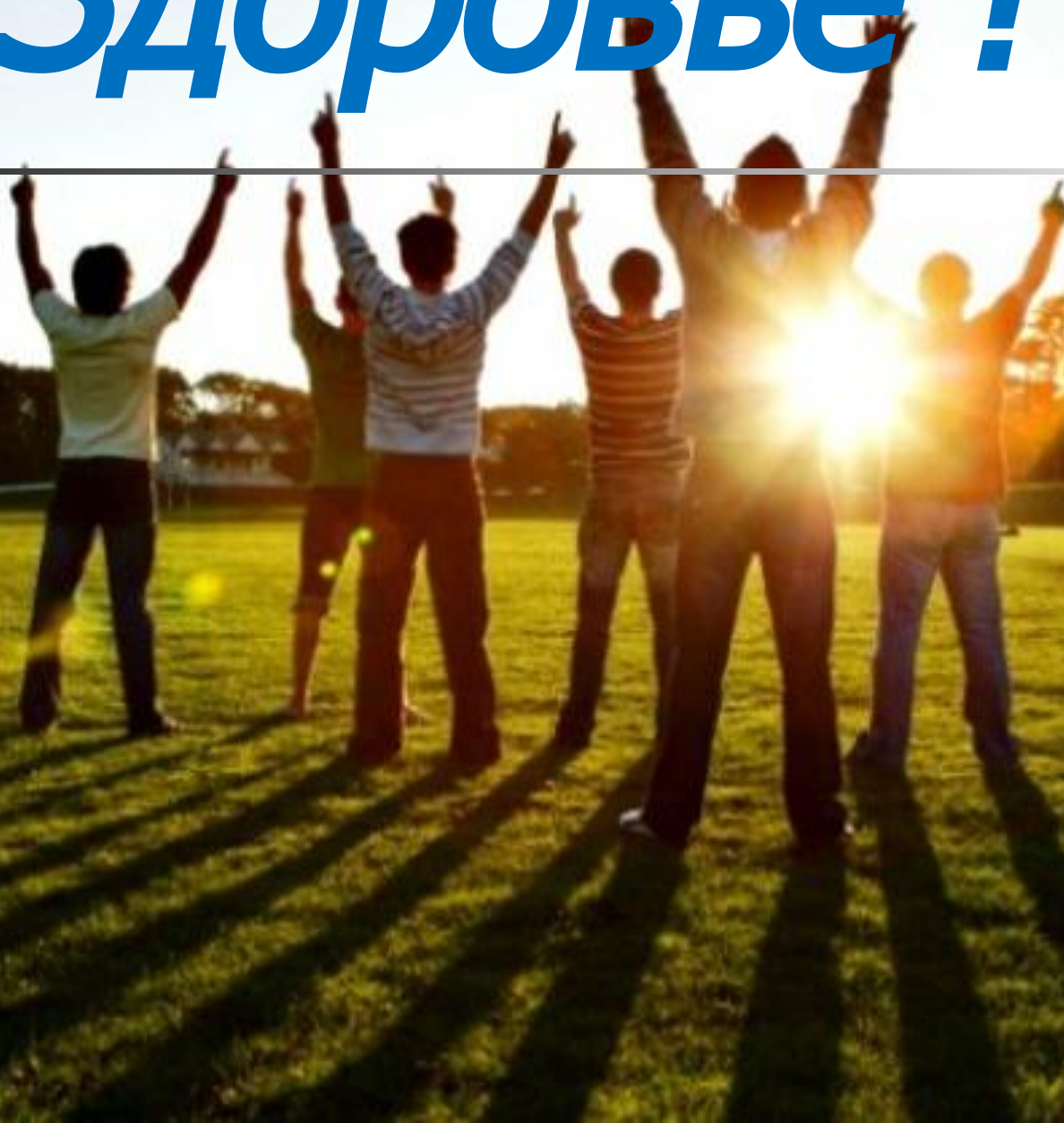


МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Отгадайте загадку:

- 
-
- ***Что на свете
дороже всего?***

Здоровье !





- Что такое здоровье?





Здоровье – это здоровый образ жизни.

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.



- **Насколько сокращает жизнь одна выкуренная сигарета?**



*Каждая сигарета отнимает
от 5 до 15 минут жизни!!!*





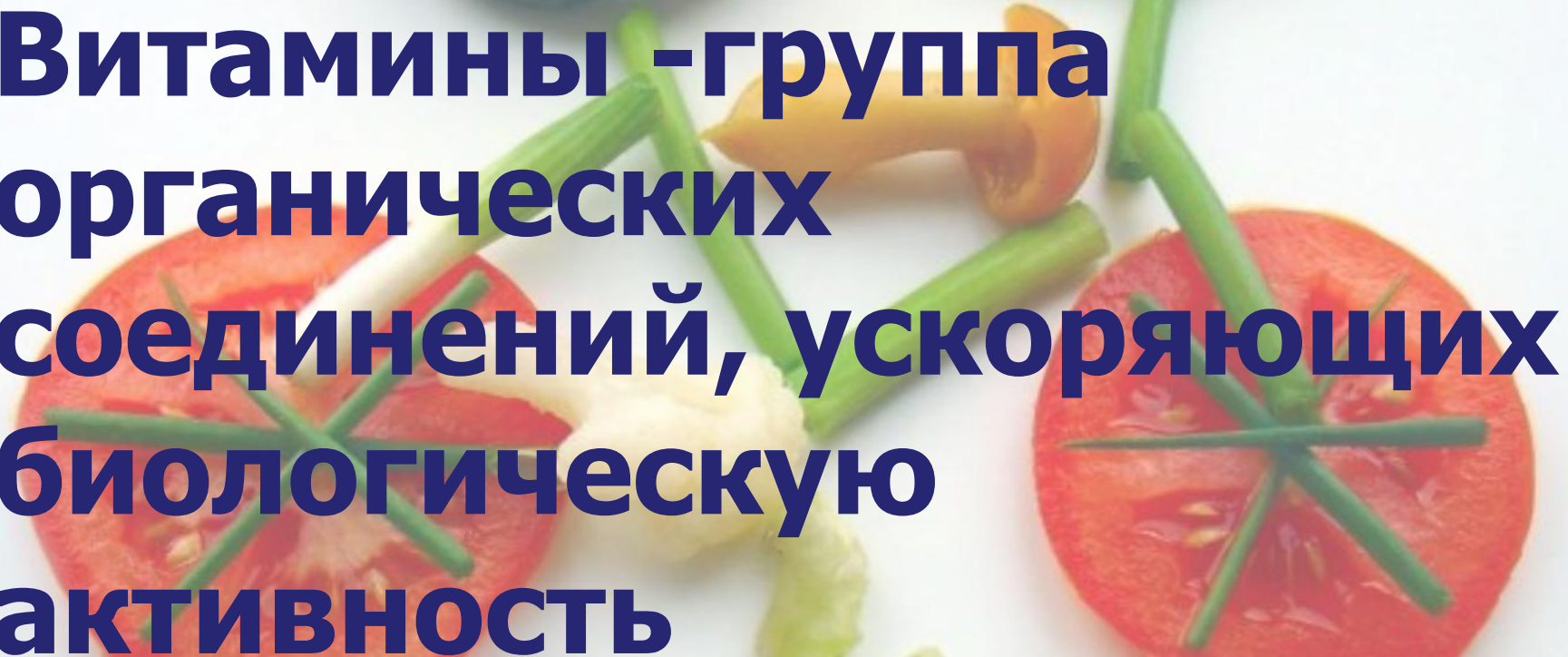
- **Что такое ВИТАМИНЫ?**





лат. *vita* — «ЖИЗНЬ»

Витамины - группа органических соединений, ускоряющих биологическую активность



- **Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?**



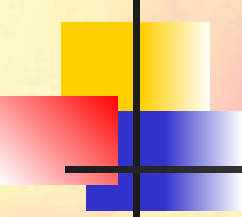
***В сырых овощах и фруктах больше
ВИТАМИНОВ, чем в вареных!!!***



- 
-
- **Что такое функциональные продукты?**

Функциональные продукты



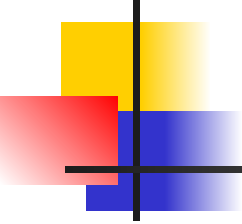
- 
- **Функциональные продукты питания** - все пищевые продукты, которые имеют клинически доказанное положительное влияние на здоровье и иммунитет человека,
 - Они способствуют профилактике заболеваний и сохранению красоты и молодости тела.
 - При производстве такие продукты обогащаются витаминами, микроэлементами, антиоксидантами, пребиотиками, пробиотиками, бифидо- и лактобактериями, отрубями, и т. д.

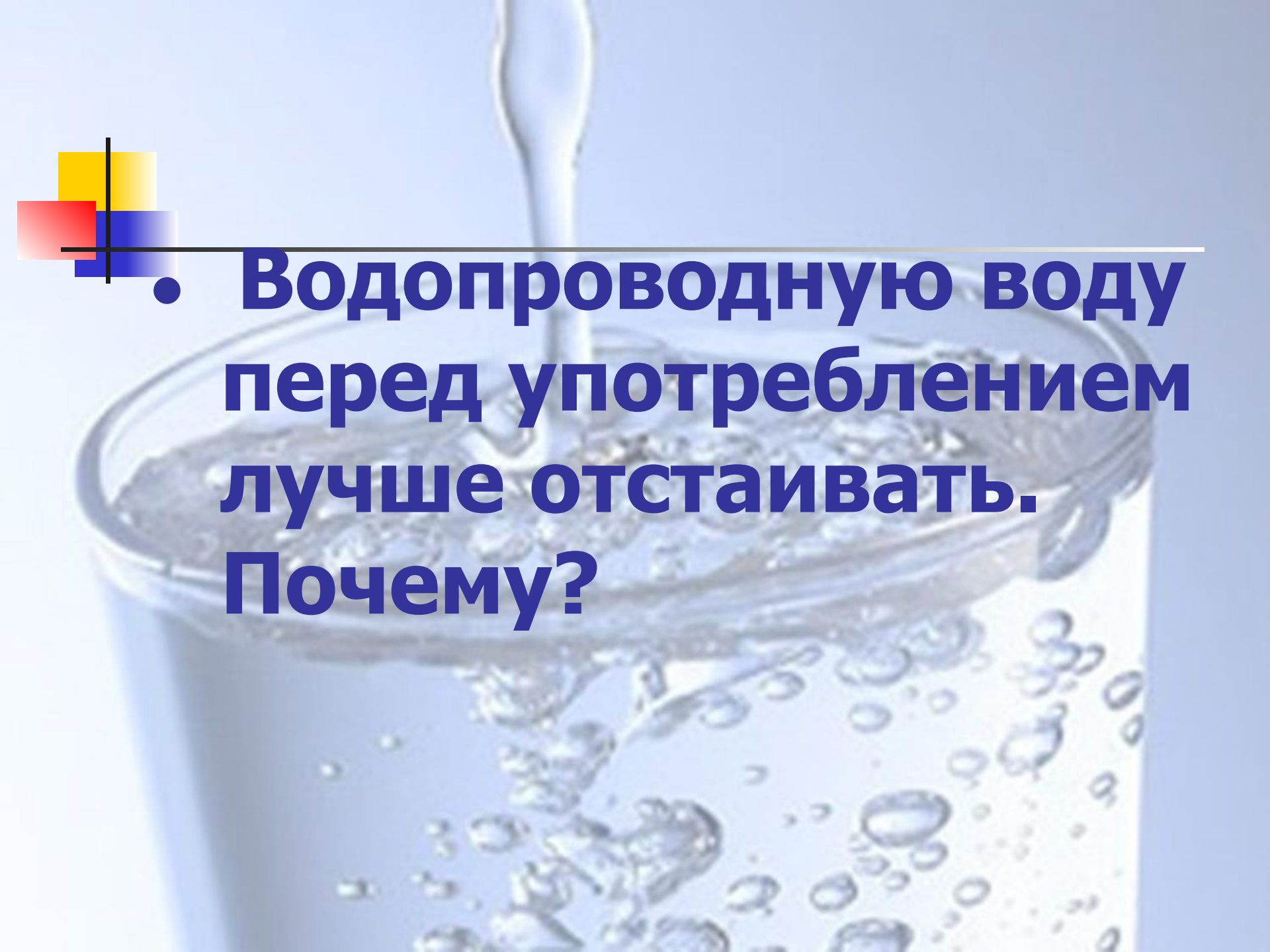
При употреблении
консервированных продуктов есть
риск отравиться ботулином

Ботулин – это сильнодействующий
пищевой яд



- 
- Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.

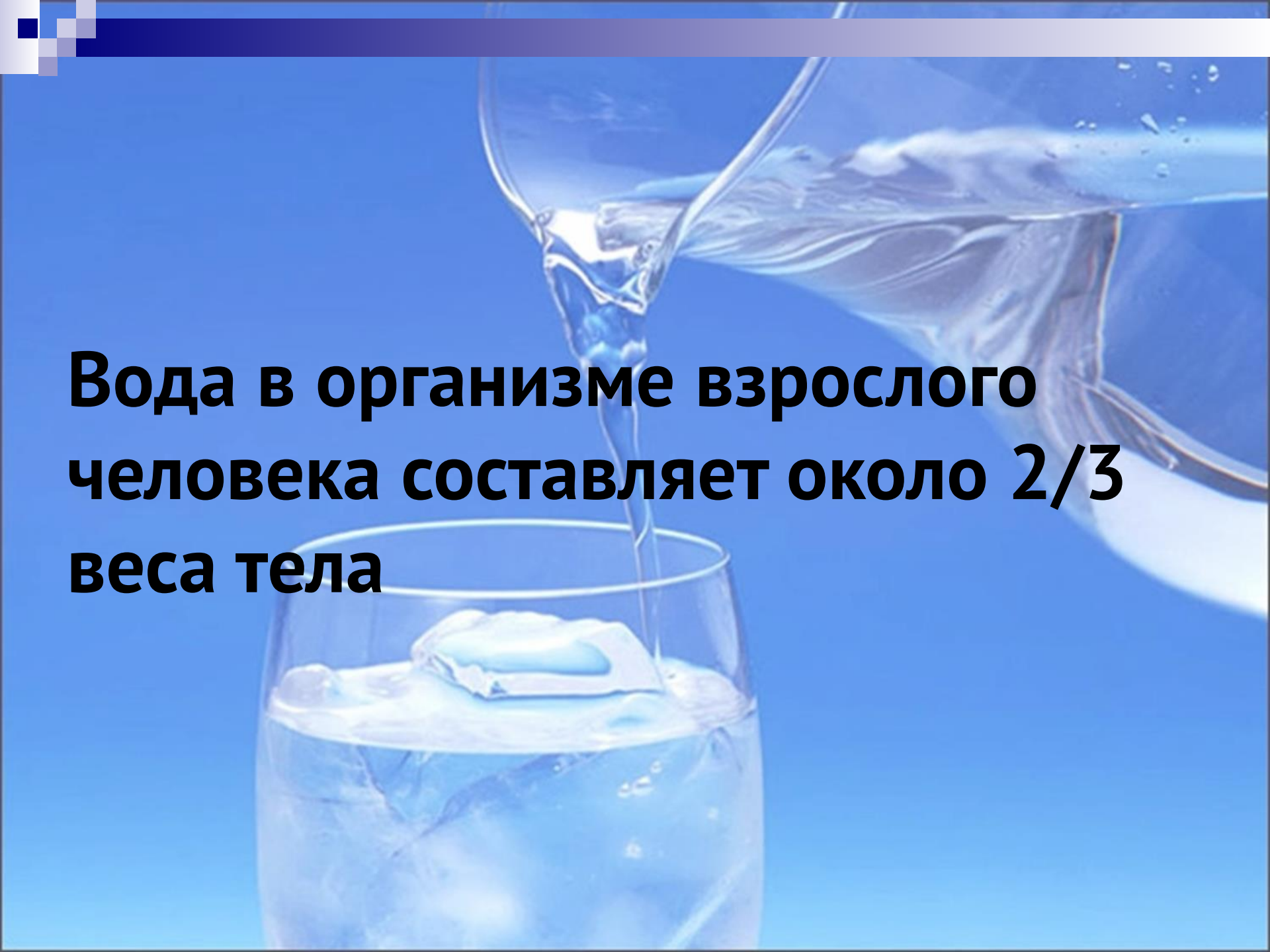
- 
-
- Вымачивание,**
 - отваривание,**
 - маринование**

- 
- A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash with many bubbles. The background is a soft, light blue gradient. In the top-left corner, there is a decorative graphic consisting of overlapping yellow, red, and blue squares with a black crosshair.
- **Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?**

**Чтобы избавиться от хлора, который
улетучивается через 2 часа**



- 
- **Какую долю в организме человека составляет вода?**

A photograph showing clear water being poured from a glass pitcher into a glass filled with ice cubes. The background is a solid light blue color. The text is overlaid on the left side of the image.

Вода в организме взрослого человека составляет около $2/3$ веса тела

**Из повседневных
продуктов питания, какие
самые опасные для
здоровья?**




Соль и сахар



- **Чем вредны газированные напитки?**

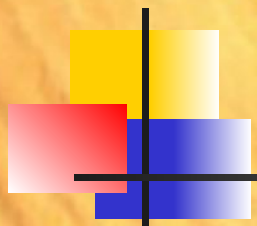




В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Все эти углеводы способствуют развитию диабета. В газировки для уменьшения калорий добавляют различные подсластители. Они вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

- **Чем вредны чипсы и сухарики?**



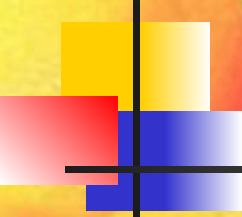


Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов и химических добавок

- 
-
- **Назовите виды и средства закаливания**

Закаливание





Продолжите пословицы



- **Завтрак съешь сам, обед ...**



**Завтрак съешь сам, обед
раздели с другом, ужин отдай
врагу**



■ Здоров будешь - ...



Здоров будешь – все добудешь



■ Двигайся больше – ...



- **Двигайся больше – проживешь дольше**



**■ Держи голову в
холоде, живот в ...**



**Держи голову в холоде,
живот в голоде, а ноги в
тепле**



В здоровом теле - ...



В здоровом теле - здоровый дух



■ Аппетит от больного бежит, а

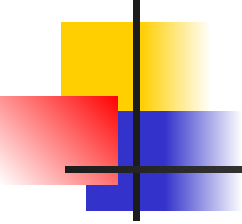


Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится



Верно ли, что....?

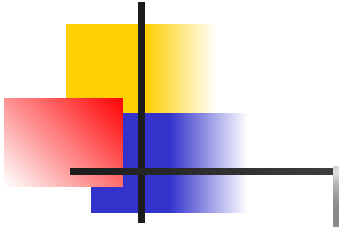


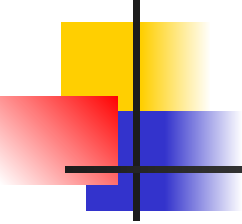


Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?

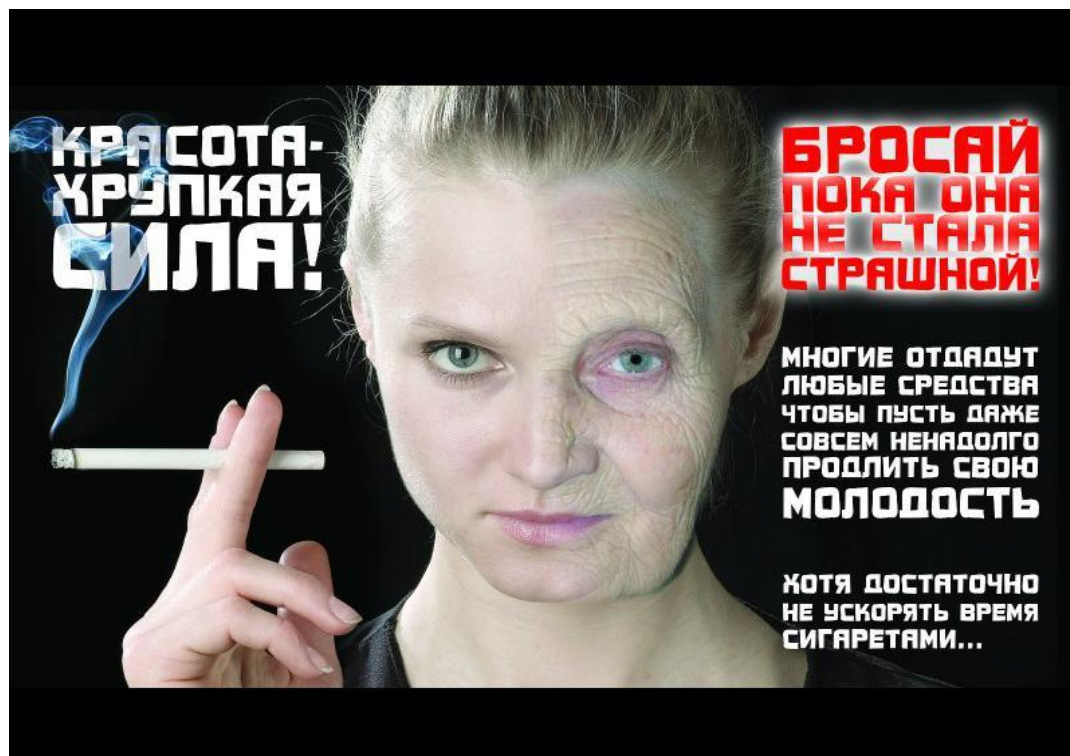


Не верно



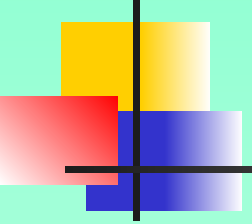


Верно ли, что ежегодно от курения погибает более 10 тыс. человек?



Верно



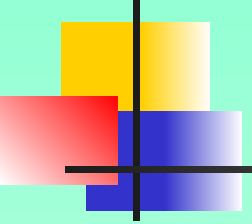


**Верно ли, что
употребление бананов
улучшает настроение?**



Верно



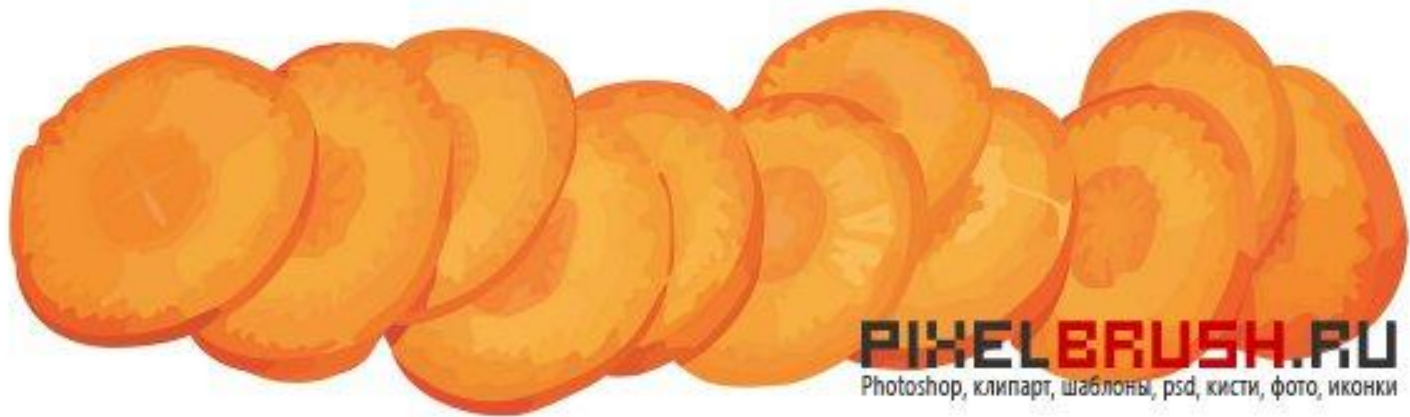
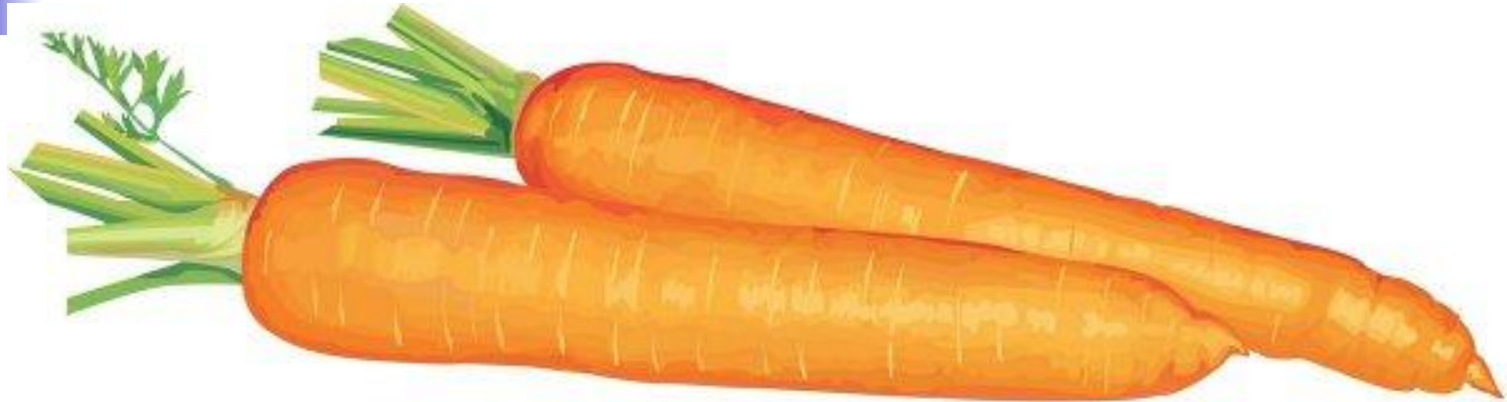


**Верно ли, что морковь
замедляет процесс
старения в организме?**

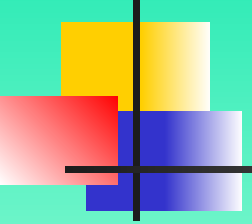




Верно



PIXELBRUSH.RU
Photoshop, клипарт, шаблоны, psd, кисти, фото, иконки



Верно ли, что есть безвредные наркотики?



**НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ -
ОТКАЖИСЬ
ОТ НАРКОТИКОВ!**

Употребление наркотиков
делает дружбу ненадежной,
любовь – ненужной,
отношения с родителями –
напряженными,
здоровье – ослабленным.

Не верно



Верно ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?



Верно



**Верно ли, что летом
можно запастись
витаминами на целый
год?**



Не верно

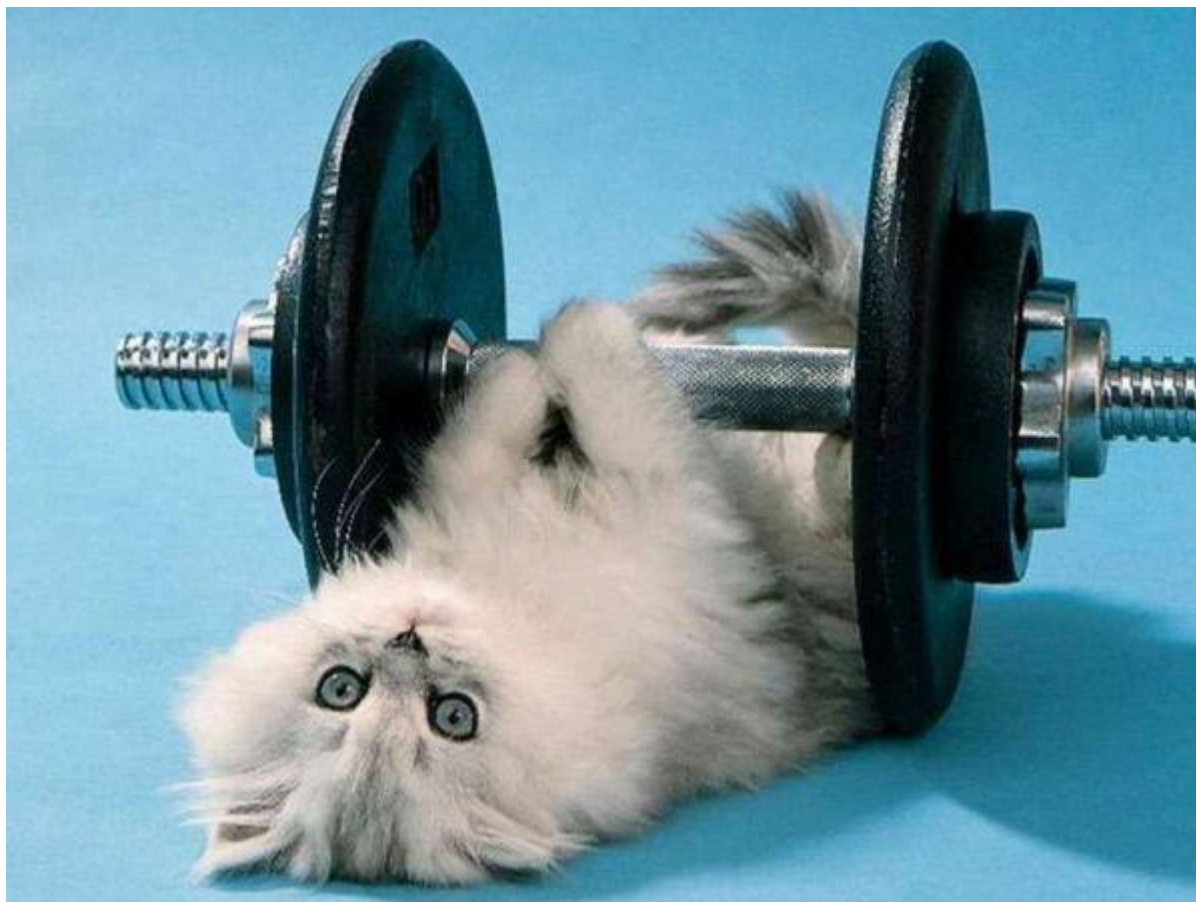


Верно ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?



ЛАПУШКА - mussaeva.ru

Верно

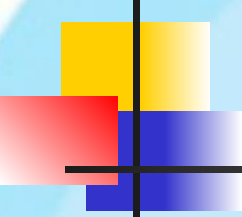


**Верно ли, что ребенку
достаточно спать ночью
6 часов?**

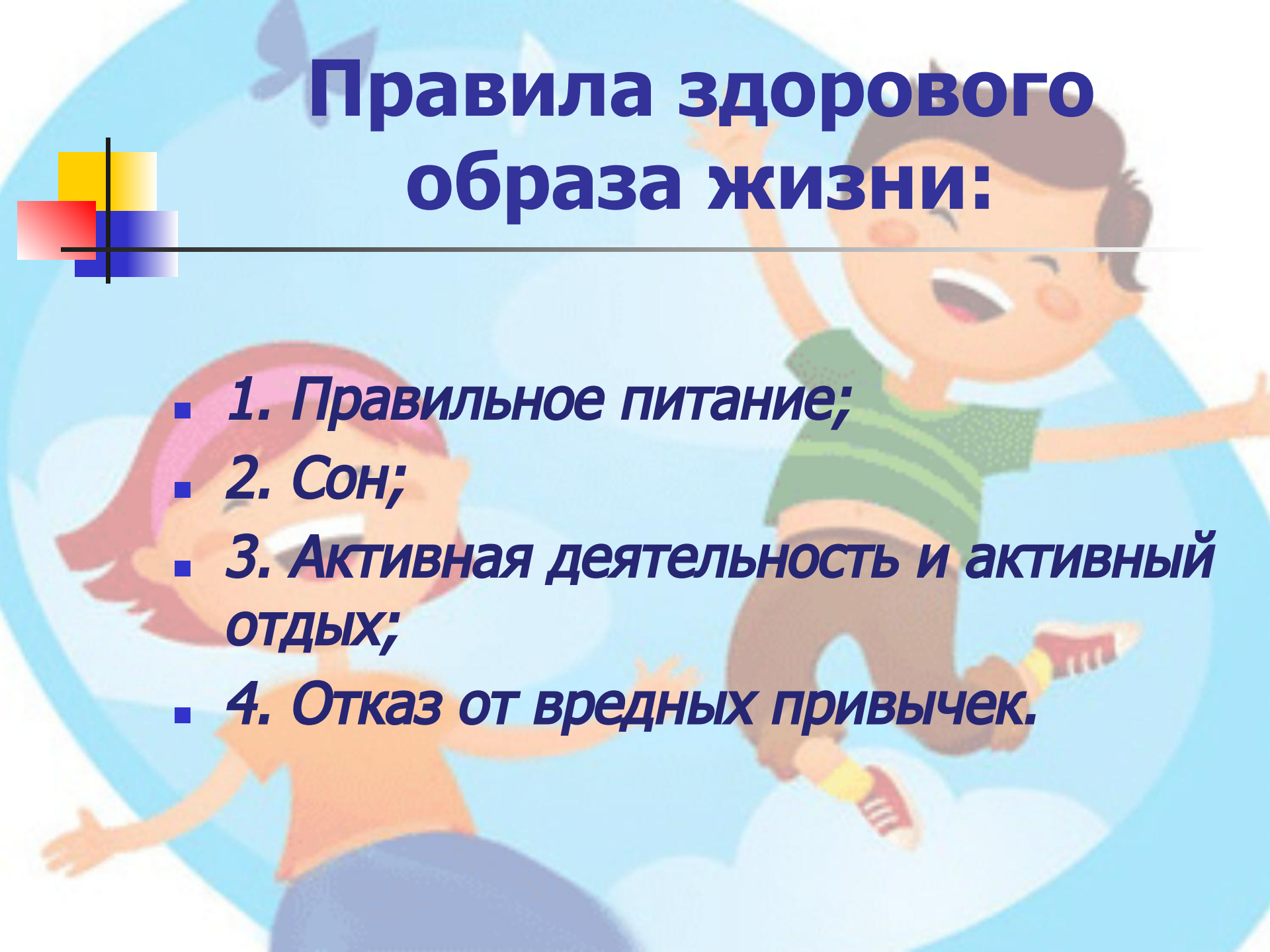


Не верно

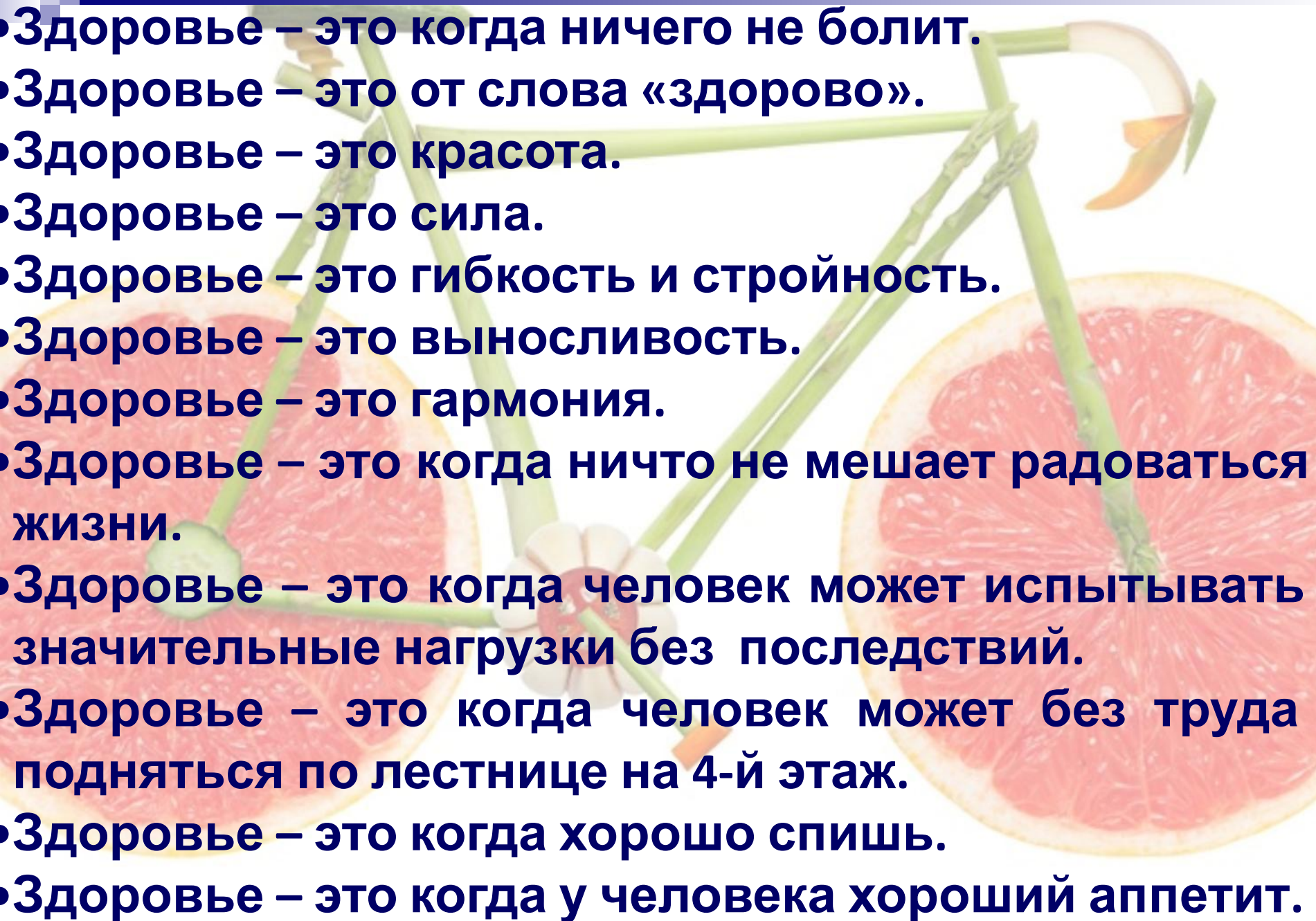




Правила здорового образа жизни:



- **1. Правильное питание;**
- **2. Сон;**
- **3. Активная деятельность и активный ОТДЫХ;**
- **4. Отказ от вредных привычек.**

- 
- **Здоровье – это когда ничего не болит.**
 - **Здоровье – это от слова «здорово».**
 - **Здоровье – это красота.**
 - **Здоровье – это сила.**
 - **Здоровье – это гибкость и стройность.**
 - **Здоровье – это выносливость.**
 - **Здоровье – это гармония.**
 - **Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни.**
 - **Здоровье – это когда человек может испытывать значительные нагрузки без последствий.**
 - **Здоровье – это когда человек может без труда подняться по лестнице на 4-й этаж.**
 - **Здоровье – это когда хорошо спишь.**
 - **Здоровье – это когда у человека хороший аппетит.**



Желаем вам:

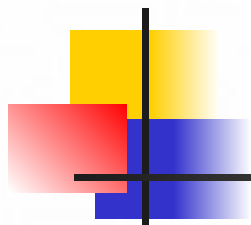
- **Никогда не болеть;**
- **Правильно питаться;**
- **Быть бодрыми;**
- **Вершить добрые дела.**
- **Вести здоровый образ жизни!**

КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

10 советов



больше Чая - меньше Алкоголя
больше Овощей - меньше Мяса
больше Уксуса - меньше Соли
больше Фруктов - меньше Сахара
больше Жевать - меньше Еды
больше Дел - меньше Слов
больше Давать - меньше Страдать
больше Спать - меньше Переживать
больше Пешком - меньше за Рулем
больше Смеха - меньше Злости



СПАСИБО
за участие в
викторине!



Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!