

«Здоровый образ жизни»

**Викторина**

**- Что на свете дороже  
всего?**

**Отгадайте загадку:**

# ***Здоровье***



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

- А что такое здоровье?

**Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово «здоровье» как и слово «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.**

**Здоровье – это здоровый образ жизни.**

**Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.**

**Здоровье нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.**

**«Здоровый нищий  
больного короля»  
Шопенгауэра).** **счастливее  
(цитата**



ЦЕЛЬ ОДНА  
скорость разная

RusDemotivator.Ru

**Насколько сокращает жизнь  
одна выкуренная сигарета?**

*«Курильщик впускает в свои уста врага,  
который похищает мозг»  
(английская народная поговорка)*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с  
творческой работой»  
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»  
Оноре де Бальзак.*



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



**Запомни – человек не слаб.  
Рожден свободным. Он не раб.  
Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты,  
должен так себе сказать:  
“Я выбрал сам дорогу к свету  
Я, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить.  
Я человек. Я должен сильным быть!”**





**Что такое витамин?**

**Витамины – это группа органических соединений, ускоряющих биологическую активность**



**От лат. *vita* — ЖИЗНЬ**





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

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



# Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?



# Можно отравиться ботулином?

**Ботулин** – это сильнодействующий пищевой яд





**При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами.  
Какими?**



# ***Диоксины, канцерогены, радионуклиды***



**Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.**





**Вымачивание, отваривание,  
маринование**

**Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?**



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



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







**Соль и сахар**



***Какая поговорка учит нас  
правильному режиму  
питания?***





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

# Пословицы

- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
- Чистота – половина... (здоровья.)
- Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
- Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
- Где здоровье, там и... (красота.)
- Двигайся больше – проживешь... (дольше.)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
- Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)

**Сейчас много компьютеров,  
телевизоров, мобильных  
телефонов.**

**- А они вредны для здоровья?  
Чем?**



**От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение.**



**Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.**

- ***30 минут работы на компьютере, перерыв не мене 30 минут.***
- ***Не смотреть телевизор более 2 часов.***
- ***Не носить телефон на теле.***



**Чем вредны газированные напитки?**

**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:**

- 1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.**
- 2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.**
- 3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.**
- 4. Не давайте газировку детям до 3 лет.**





**Чем вредны чипсы и сухарики?**

**Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов.**

**Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов**



**Правильное питание—основа  
здорового образа.**



**Чем опасна игромания и интернет-зависимость?**

- **Человек выглядит вполне здоровым, но ему необходима помощь, потому что сам игрок уже не может себя контролировать.**
- **Он готов днями и ночами сидеть у игрового автомата, непрерывно подпитывая себя «гормонами радости» — эндорфинами.**
- **При этом организм, испытывая нервное перенапряжение, истощается, человека начинают мучить кошмары, бессонница, гипертония, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы.**
- **Возникает склонность к депрессиям, повышается риск психоза. У поклонников «одноруких бандитов», незаметно для них, начинается деградация, распад личности.**
- **При всем при этом они еще тратят деньги, нанося серьезный ущерб себе и бюджету семьи.**

# **Правила здорового образа жизни:**

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

**Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.**

**Два главных правила запомни для  
начала:**

**Ты лучше голодай, чем, что попало  
есть,**

**И лучше будь один, чем с кем  
попало.**



# ***Желаем вам:***

- **Никогда не болеть;**
- **Правильно питаться;**
- **Быть бодрыми;**
- **Вершить добрые дела.**
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**