

«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!**