



ИГРА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «РАЗУМ ТВОЙ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЁТ!»





Цель игры:

- ◆ *1. профилактика вредных привычек;*
- ◆ *2. пропаганда здорового образа жизни;*



❖ *Здоровье дороже золота.*
Уильям Шекспир



❖ *Без здоровья невозможно и счастье.*
Виссарион Григорьевич Белинский

❖ *Единственная красота, которую я
знаю, — это здоровье.*
Христиан Иоганн Генрих Гейне



Личная гигиена	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Общие понятия	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Здоровые зубы	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Питание	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Вредные привычки	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>



***10 баллов**

личная Вопрос



гигиена
Эта процедура для тела необходима после каждого занятия спортом; перед сном ежедневно, а в жаркую погоду – утром и вечером.

Ответ.

Душ.

В течение недели на коже выделяется — от 3 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае нарушаются защитные свойства и создаются условия для размножения микробов.

***20 баллов**

личная

гигиена
Самое простое правило избежать
«болезней грязных рук» (кишечные
инфекции, пищевые отравления,
заражение глистами)- это...



Ответ

Всегда мыть руки после прогулки, перед едой.

30 баллов **личная** **гигиена**



Вопрос

Это испытанное средство укрепления здоровья. В качестве специальных процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ, моржевание). При этом важна постепенность и систематичность.

Ответ

Закаливание.

40 баллов

личная

гигиена



Вопрос

На нашем теле его растет около 25.000, а на голове от 90.000 до 140.000, в зависимости от цвета. Мы теряем в норме от 60 до 100.... каждый день. Рост – 1 см. в месяц. Это не только самое привлекательное украшение человеческой внешности, но и они выполняют ряд защитных функций: препятствуют влиянию вредных ультрафиолетовых лучей, спасают от переохлаждения.

Ответ

Волосы.

У мужчины волосы гуще, чем у женщины.

50 баллов

личная

гигиена

Эти вещества необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день, но без них человек чаще болеет и быстро устает. Не зря же их название образовано от латинского слова «ЖИЗНЬ»



10 баллов общие



Вопрос

ПОНЯТИЯ

- На Руси – 5-6 вв. ею пользовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ. Она играла большую роль в различных обрядах. Здесь устраивали гадания при свечах.
- Многие люди и в наше время пользуются этим.
- Горячий пар здесь открывает поры, очищает кожу, уничтожает бактерии, способствует повышению обмена веществ, укрепляет здоровье.

Ответ

Русская баня





20 баллов общие

Вопрос

ПОНЯТИЯ

- Это подвижное водное занятие представляет собой естественный массаж всего тела, улучшает работу сердца, формирует осанку...
- В Древней Греции было очень значимо, чтобы человек умел читать и обязательно
- С 1896г. входит в программу Олимпийских игр.

Ответ

Плавание



30 баллов

общие понятия

Вопрос

Для того чтобы стать по-настоящему успешным учеником, нужны: трудолюбие, настойчивость, самостоятельность, вера в себя.

Но самое главное для человека....?

Ответ

Крепкое здоровье



40 баллов общие



Вопрос

понятия
В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния.

Ответ Сон

- Учёные установили, что самая **высокая продолжительность** жизни наблюдается у тех, кто **спит ночью 7-8 часов**. **Меньшая** - у тех, кто **спит больше 10 часов**. У людей, которые оставляют на **сон меньше 4 с половиной часов**, отмечается самая **высокая угроза смерти**.

50 баллов общие

ПОНЯТИЯ Вопрос

Эта деятельность человека развивает ловкость и силу. Люди занимаются этим, чтобы быть в хорошей физической форме или тренируются, чтобы победить на соревнованиях соперников.

Ответ
Спорт





10 баллов
здоровые
зубы Вопрос

**Каким по продолжительности должно быть
время чистки зубов?**

Ответ

2-3 минуты.

Вопрос

Какой срок службы зубной щетки?

Ответ

1-3 месяца



20 баллов

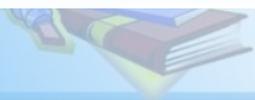
здоровые зубы

Вопрос

Это средство улучшает очищение поверхностей зубов, предупреждает образование зубного налета, дезодорирует полость рта; содержит биологически активные компоненты, имеет определенный запах и цвет.

Ответ

Зубная паста





30 баллов

здоровые зубы

Вопрос

**Сколько у человека зубов и зачем они ему
нужны?**

Ответ

У человека 32 зуба. Зубы — это необходимые органы в нашем организме, они выполняет функцию первичной обработки пищи (перезжёвывание пищи)



40 баллов

здоровые зубы



Вопрос

Люди страдали этим заболеванием с самых первых веков своей истории. В 19 веке все больше стали завозить в Европу сахар, и эта болезнь переросла в настоящую эпидемию. Употребление большого количества сладкого приводит к увеличению выработки кислоты и способствует прогрессированию этой болезни зубов.

Ответ

Кариес. Причиной болезни является кислота, которая разрушает эмаль, вызывая зубную боль.





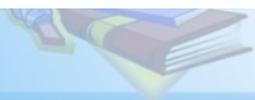
50 баллов здоровые зубы

Вопрос

Это вкусное средство может действительно служить профилактикой кариеса, так как очищает полость рта после еды, однако чрезмерное его употребление приводит к заболеваниям желудка.

Ответ

Жевательная резинка





10 баллов питание



Вопрос

Эти растения с характерным резким запахом и вкусом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний.

Ответ

Лук и чеснок





20 баллов питание

Вопрос

Это незаменимый продукт детского питания с самого рождения, в состав которого входят более 200 различных веществ, необходимых растущему организму.

- Белок – необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.
- Вещество лактоза необходима для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы.
- Кальций-для крепких костей и красивых зубов и многое другое.
- А сколько вкусных продуктов готовят из него!

Ответ

Молоко





30
баллов



Вопрос

питание
Это полезное блюдо из разваренных в воде (или в молоке) зёрен крупы злаков, иногда с такими добавками как соль, сахар, приправы, молоко, фрукты, сухофрукты, варенье. Очень распространено в русской кухне. Традиционная пища на завтрак. Его готовят в глиняных или чугунных горшках в русской печи, сейчас также в кастрюлях на плитах. В нём очень много полезных веществ и витаминов. Блюдо полезно – для сердца, желудка, придает силу и красоту.

Ответ

Каша





**40 баллов
питание**



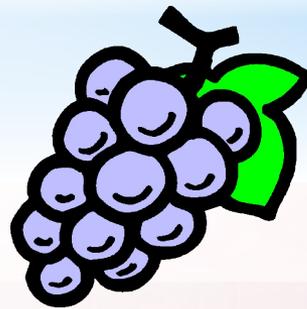
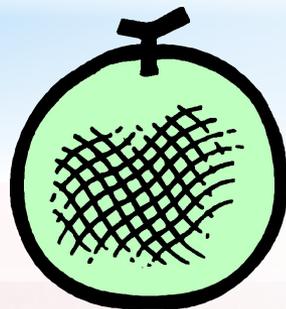
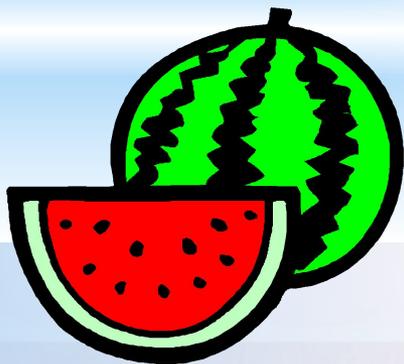
Вопрос

**Назовите основные законы правильного
питания.**



Ответ

**Режим питания, не переедать,
разнообразиие пищи...**





50 баллов питание



Вопрос

Они - ценный источник витаминов, микроэлементов, клетчатки и антиоксидантов: веществ, которые способны защищать клетки организма от болезней, старения и поддерживают его в тонусе. Они настоящая кладовая здоровья, как для ребенка, так и для взрослого человека...Они сочные и вкусные.



Ответ

**Фрукты и
овощи**



10 баллов вредные



17 век. Россия. первый раз
– **60 палок по стопам**,
второй раз – **отрезали нос
или ухо**.

В Англии по указу Королевы этих
людей приравнивали к ворам и **водили
по улицам с веревкой на шее**.

В Швейцарии - ставили к **позорному столбу**. В
конце 16 века за употребление этого средства
приговаривали к **смертной казни**. **Отрубленные
головы с ___ во рту** выставляли на площадях и
базарах. В Турции - **сажали на кол**.

Рим - отлучение от церкви. В
назидание потомству пятеро монахов,
уличенных в ____, были **заживо
замурованы в монастырской стене**.



Ответ
Курение



20 баллов вредные привычки

Вопрос



Эти клетки человеческого организма являются самыми чувствительными к вредному воздействию алкоголя.

Ответ

Клетки головного
мозга



30 баллов вредные привычки



СМЕРТЬ В 60 лет	- 60 лет
РАК	- 50 лет
ИМПотЕНЦИЯ	- 40 лет
ЯЗВА	- 30 лет
ЗУБНОЙ НАЛЕТ	- 20 лет
ЗАВИСИМОСТЬ	- 15 лет
	- первая

Вопрос

Какие заболевания у человека вызывает вредная привычка – курение?

Ответ

Рак лёгких, туберкулез, бронхит.

Никотин сужает кровеносные сосуды, затрудняется кровообращение, в результате ухудшается обмен веществ, хуже становится память, внимание; разрушаются зубы...



40 баллов вредные

привычки Вопрос



Опасность этого модного прибора пока еще не до конца изучена, но существуют данные, что воздействие электромагнитных волн, которые он излучает, может вызвать нарушение сна, головную боль, потерю памяти и расстройства нервной системы, но и конечно, огромная нагрузка наносится зрению.

Ответ

Мобильный телефон





50 баллов вредные привычки



Пожалуй, одно из наиболее ценных свойств этого продукта – это способность поднимать настроение. Если одолевают грусть и печаль – съешьте хотя бы кусочек и жизнь покажется краше. Ведь содержащийся здесь магний противодействует депрессии, улучшает память, повышает устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет, питает мозг. Но в большом количестве-приводит к лишнему весу.



Ответ
Шоколад





Спасибо за игру!!!

*Прекрасного здоровья, доброты!
Внимания, любви, тепла и счастья!
Пусть сбудутся надежды и мечты,
Приятно удивляет жизнь почаще!*

