



**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!**

**викторина**

тема	№ вопроса				
Термины здорового образа жизни	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Первая помощь при несчастных случаях	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Правильное питание	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Факторы внешней среды	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Вредные привычки – путь к болезни	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Наркотики – путь в никуда	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>



# ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды?

*аллергия*



# ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2. Назовите раздел профилактической медицины, изучающий влияние внешней среды на организм человека и занимающийся нормированием этих факторов и установлением предельно допустимых условий.

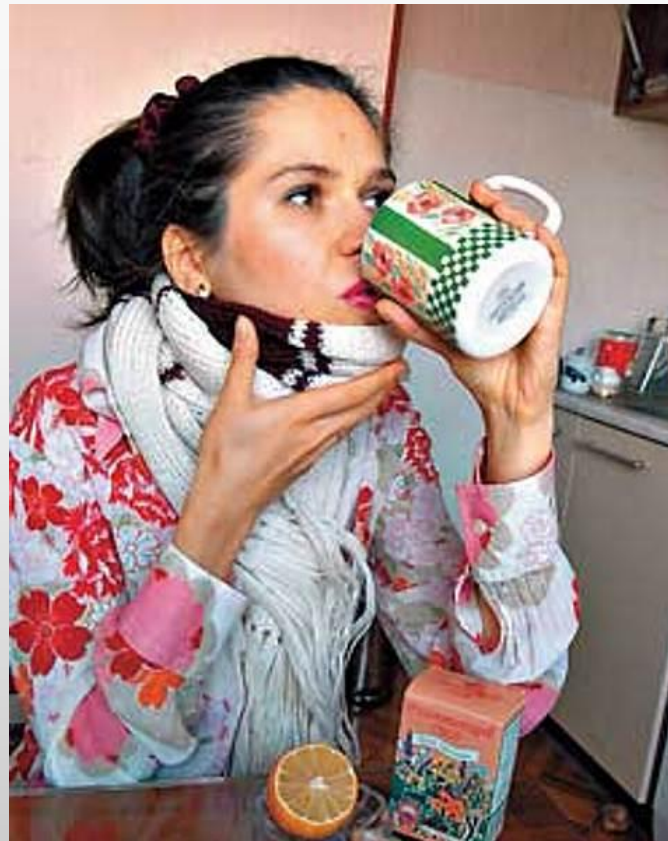


*гигиена*



# ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

3. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма?



*болезнь*



# ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

4. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений, называется ...

*здоровьем*





# ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

5. Эмоциональное выражение потребности человека в пище — это ...



*аппетит*



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

1. Вопреки распространенному мнению, нельзя смазывать обожженное место этим веществом. Каким?

*маслом, лосьоном, кремом*





# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

2. Перечислите меры оказания 1-ой помощи при переломе конечности.

*закрепить поврежденную конечность в местах выше и ниже перелома, можно наложить шину*



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

3. Какую 1-ую помощь надо оказать при укусах животных?

*промыть рану теплой водой с мылом, затем наложить  
чистую повязку*



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

4. С помощью какого самого простого способа можно уменьшить опухоль при укусе пчелы?

*наложить на ужаленное место холодный компресс*



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

5. Как помочь человеку при пищевом отравлении?

*надо дать выпить как можно больше любой жидкости*



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1. Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества?

*сбалансированное питание*



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

2. Как называется тип питания, исключающий животную пищу.



*вегетарианство*





# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

3. Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи — это ...

*диета*



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

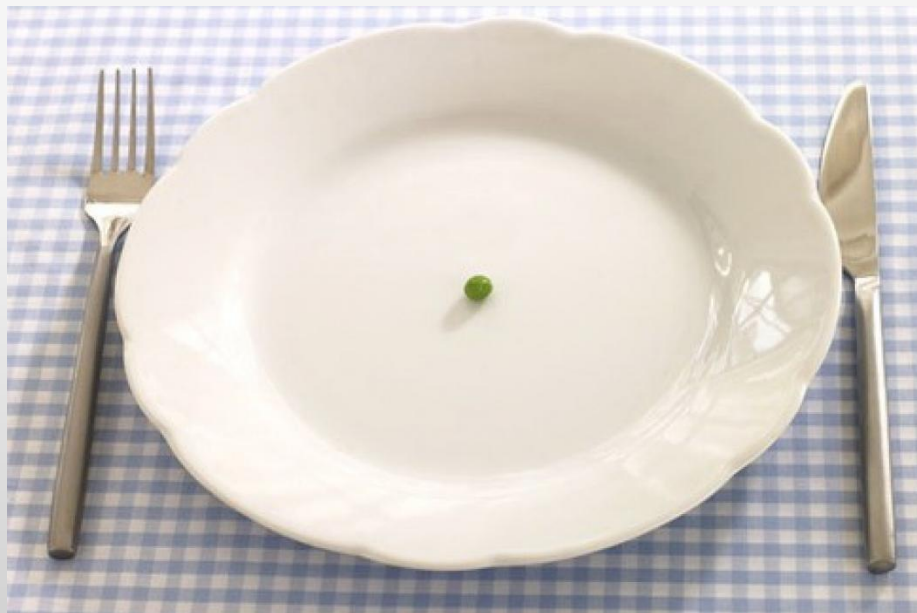
4. Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется ...

*монодиета или разгрузочные дни*



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

5. Известный пропагандист данного метода лечения Пол Брегг прожил 96 лет, причем погиб он, катаясь по морским волнам на водных лыжах. Назовите метод.



*лечебное голодание*



# ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

1. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач.



*3 м*



# ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог?

*в них накапливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей*



# ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

3. Как добиться хорошего цвета лица, не используя косметических средств?

*надо чаще бывать на свежем воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать курения и других вредных привычек*





# ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

4. Назовите лучший способ избавления от моли без применения химикатов.

*летом – проветривание одежды в жаркий солнечный день, зимой – в морозный*



# ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

5. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида (ПВХ)?

*при высокой температуре поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу*



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПУТЬ К БОЛЕЗНИ

1. Почему курильщику, как правило, трудно выучить стихотворение?

*при систематическом курении у человека ухудшается  
память*



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПУТЬ К БОЛЕЗНИ

2. Какое воздействие оказывает курение на зубы?

*при курении образуются клейкие смолы, от которых  
зубы желтеют*



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПУТЬ К БОЛЕЗНИ

3. Как влияет алкоголь на развитие подростка?

*алкоголь задерживает психическое, умственное и физическое развитие подростка*



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПУТЬ К БОЛЕЗНИ

4. Какое вредное воздействие оказывает алкоголь на органы пищеварения?

*употребление алкоголя вызывает такие заболевания, как гастрит, язва и рак*





# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПУТЬ К БОЛЕЗНИ

5. Почему человек, употребивший алкоголь, при соответствующей обстановке может получить обморожение и даже замерзнуть?

*алкоголь нарушает деятельность центра терморегуляции: человек теряет тепло, не ощущая при этом холода*



# НАРКОТИКИ – ПУТЬ В НИКУДА

1. Наркотики угнетают сосудодвигательный центр. К каким последствиям для организма это приводит?

*в юношеском возрасте в организме происходят старческие изменения*



# НАРКОТИКИ – ПУТЬ В НИКУДА

2. Почему наркоманы имеют дефицит веса, плохой цвет лица и неприятный запах кожи?

*наркотики вызывают спазм сфинктеров кишечника, что приводит к накоплению в организме вредных веществ*



# НАРКОТИКИ – ПУТЬ В НИКУДА

3. Какому риску подвергает себя человек, употребляющий наркотики внутривенно?

*высок риск инфицирования различными заболеваниями, в том числе гепатитом и ВИЧ*



# НАРКОТИКИ – ПУТЬ В НИКУДА

4. Почему употребление наркотиков особенно опасно в подростковом возрасте?

*чем моложе человек, тем быстрее он попадает в полную зависимость от наркотиков*



# НАРКОТИКИ – ПУТЬ В НИКУДА

5. Какие заболевания вызывает наркомания?

*предраковые процессы легких, атрофию мозга, эпилепсию  
и другие*



# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- Вещества, при употреблении которых родителями дети рождаются физически и умственно неполноценными.

*наркотики*

- Изделие, которое содержит вызывающий судороги яд.

*сигарета*

- Вещества, которые непременно надо употреблять, если вы принимаете антибиотики.

*витамины*



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- Продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 мин до еды.

*сок*

- Жидкость, которую необходимо употреблять в количестве 2,5 литра в сутки.

*вода*

- Вещество, которое надо приложить к суставу при растяжении.

*лед*





**МОЛОДЦЫ!**



# ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- «Последний звонок» № 10 2007 г.: эрудит-аукцион «Берегите здоровье!» (авт. Г.А. Капецкая)
- Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983.
- Здоровый образ жизни. – М.: ЗАО «АиФ», 2004. №1.
- Здоровая семья. – М.: Крон-Пресс, 1994.
- Куликов В.М. Основные понятия и термины ЗОЖ.
- Якуш С.И. Идеальный вес и все о нашем питании.



# ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=17&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.edu.cap.ru%2Fhome%2F3696%2Fkartinki%2Ffamily-vacation.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=17&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.edu.cap.ru%2Fhome%2F3696%2Fkartinki%2Ffamily-vacation.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=3&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.city.kherson.ua%2Flibs%2Fnews%2Fdata%2Fupimages%2Fna-sait-21052010.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=3&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.city.kherson.ua%2Flibs%2Fnews%2Fdata%2Fupimages%2Fna-sait-21052010.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=36&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fimg-fotki.yandex.ru%2Fget%2F3105%2Fmistina.5%2F0\\_1ba94\\_659ffa18\\_XL](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=36&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fimg-fotki.yandex.ru%2Fget%2F3105%2Fmistina.5%2F0_1ba94_659ffa18_XL)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=141&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fsportoblog.org%2Fwp-content%2Fuploads%2Fdetskaja\\_zariadka.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=141&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fsportoblog.org%2Fwp-content%2Fuploads%2Fdetskaja_zariadka.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D1%8F&noreask=1&pos=3&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fsamsebelekar.ru%2Favatar%2Fbig\\_5039.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D1%8F&noreask=1&pos=3&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fsamsebelekar.ru%2Favatar%2Fbig_5039.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0&noreask=1&pos=28&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fnews.rin.ru%2Fpictures%2F11%2F125029.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0&noreask=1&pos=28&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fnews.rin.ru%2Fpictures%2F11%2F125029.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B0%D0%BF%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%82&noreask=1&pos=2&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fnews.am%2Fpic%2Fnews%2F34445.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B0%D0%BF%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%82&noreask=1&pos=2&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fnews.am%2Fpic%2Fnews%2F34445.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C&noreask=1&pos=14&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.domsovetof.ru%2F\\_pu%2F8%2Fs88096.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C&noreask=1&pos=14&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fwww.domsovetof.ru%2F_pu%2F8%2Fs88096.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE&noreask=1&pos=28&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Ff.doctor.kz%2Fnews%2F012%2F984%2Feda.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE&noreask=1&pos=28&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Ff.doctor.kz%2Fnews%2F012%2F984%2Feda.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0&noreask=1&pos=97&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fvenus-med.ru%2Fuploads%2Fposts%2F2011-04%2F1304003889\\_dieta5.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0&noreask=1&pos=97&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fvenus-med.ru%2Fuploads%2Fposts%2F2011-04%2F1304003889_dieta5.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&noreask=1&pos=3&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.megamedportal.ru%2Ffiles%2Fnovosti3%2Fgolod1b.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&noreask=1&pos=3&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fwww.megamedportal.ru%2Ffiles%2Fnovosti3%2Fgolod1b.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0&noreask=1&pos=10&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fi1.woman.ru%2Fimages%2Fsurvey%2F3%2F2%2Fi\\_329bb5c2a36eee2c1a9049b2f6a9406e.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0&noreask=1&pos=10&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fi1.woman.ru%2Fimages%2Fsurvey%2F3%2F2%2Fi_329bb5c2a36eee2c1a9049b2f6a9406e.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%B8&noreask=1&pos=23&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.penza-press.ru%2Ffiles%2F2010%2F27%2F406316.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%B8&noreask=1&pos=23&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fwww.penza-press.ru%2Ffiles%2F2010%2F27%2F406316.jpg)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%83%D0%BF%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%B2%D1%85&noreask=1&pos=11&rpt=simage&lr=9&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.ulmapackaging.ru%2Ffresheniya-dlya-upakovki%2Fupakovka-svezhih-produktov%2Fryba%2Fryba-v-lotke%2Fupakovka-ryby-v-lotke-v-streich-plenku%2Fimage\\_thum](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%83%D0%BF%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%B2%D1%85&noreask=1&pos=11&rpt=simage&lr=9&img_url=http%3A%2F%2Fwww.ulmapackaging.ru%2Ffresheniya-dlya-upakovki%2Fupakovka-svezhih-produktov%2Fryba%2Fryba-v-lotke%2Fupakovka-ryby-v-lotke-v-streich-plenku%2Fimage_thum)