



**Вопрос 1. «Пьяный человек -
не человек, ибо он потерял...»**
а) 1000 рублей; б) друзей;
в) разум; г) голову.

**Вопрос 1 По мнению
известного хирурга Ф.Г.
Углова, после приема
спиртного в коре головного
мозга остается:**

- а) заряд бодрости и веселья;**
- б) кладбище нервных
клеток;**
- в) боль;**
- г) тошнота и рвота.**





Вопрос 2.

Где опьянение, там и ...:

- а) кража;**
- б) драка;**
- в) синяк;**
- г) преступление.**



Вопрос 2.

**Согласны ли вы с выражением:
«Выпьем, - согреемся»?**



- **Вопрос 3. Согласны ли вы с утверждением: «Алкоголь - возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие»?**



• **Вопрос 3.**

**Согласны ли вы с утверждением
«Пиво хуже водки»?**



–Вопрос 4.

- А.П. Чехов говорил:
«Целовать курящую
женщину все равно,
что...» (...целовать**



- **Вопрос 4. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению?**



• **Вопрос 5.**

- **В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон?**



• Вопрос 5.

• Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» .



• Вопрос 6.

Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом.



Вопрос 6.

**Назовите принципы
закаливания – «Три П».**



**• Ответ 6. Постепенно,
последовательно,
постоянно**



- **Вопрос 7.**
- **Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?**



Ответ 7.

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



• Вопрос 7.

**Кто такие «совы» и
«жаворонки»?**



• **Вопрос 8.**

Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?



• **Вопрос 8**

- **.Сколько часов в сутки должен спать человек?**



Ответ 8.

- Взрослый человек
8 часов,**
- подросток – 9 – 10 часов,**
- ребенок – 10 – 12 часов**



Вопрос 9

**Зачем для профилактики
ангины и насморка делают
холодные ножные ванны?**



Ответ 8

- **Нервные окончания стопы и носоглотки связаны**



Вопрос 9

- Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?**



- **Ответ 9.**
- **Плаванием, гимнастикой,
легкой атлетикой.**

- **Вопрос 10.**



– В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть?



Ответ 10.

- **Не менее 3 раз.**



Вопрос 10.

- **Зачем нужен режим дня?**



Ответ 10

- **Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.**



Вопрос 11

- Как сохранить хорошее зрение?**



Ответ 11.

- Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.**



Вопрос 11.

**Что означает слово
«гигиена»?**



Ответ 11

- **Гигиена – раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.**



Вопрос 12

- Почему в режиме дня обязательны водные процедуры?**



Ответ 12

- **Вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.**



Вопрос 12

1. Горящая сигарета содержит 4720 различных веществ, и все вредные, в их числе 40 канцерогенов и 12 коканцерогенов. Что означает термин канцероген и коканцероген?



ОТВЕТ 12.

- **Канцероген –
ракообразующее вещество,
коканцероген – вещество,
усиливающее его
воздействие.**