



БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

викторина

Автор: Полоротова Ирина Сергеевна

учитель начальных классов ГБОУ лицей №344

г. Санкт-Петербург

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



Личная гигиена

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



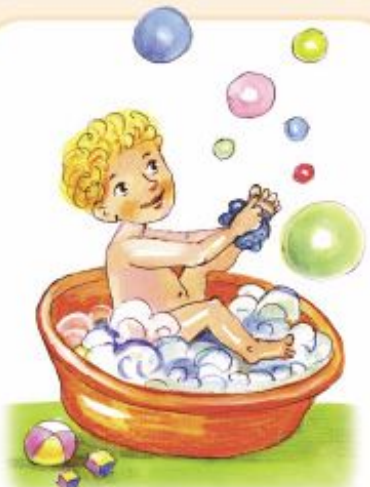
Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.

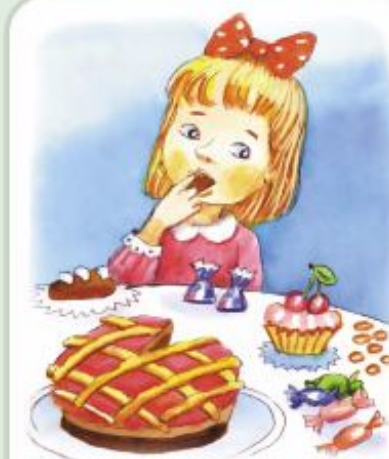


Моюсь в душе, потри тело
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

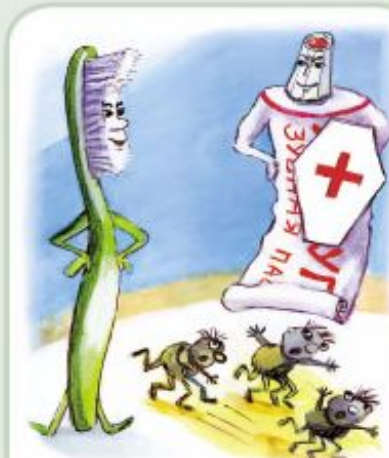
ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.



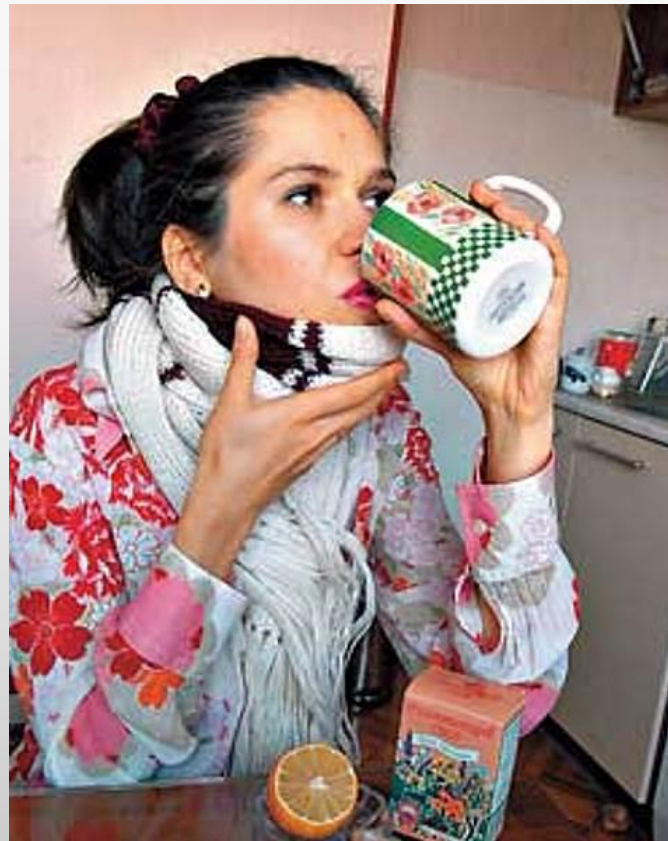
Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

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 – ЭТО РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

- Жиры, масла, сладости – употреблять редко из-за их низкой питательной ценности;
- Мясо, рыба, яйца, птица – содержат белок, витамины групп А и В, железо и цинк;
- Молочные продукты содержат белок, кальций, витамины группы А;
- Фрукты содержат витамин С, калий;
- Овощи содержат витамины А и С, калий и железо;
- Хлеб, злаки, макаронные изделия и рис содержат белок, пищевые волокна и минералы.



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

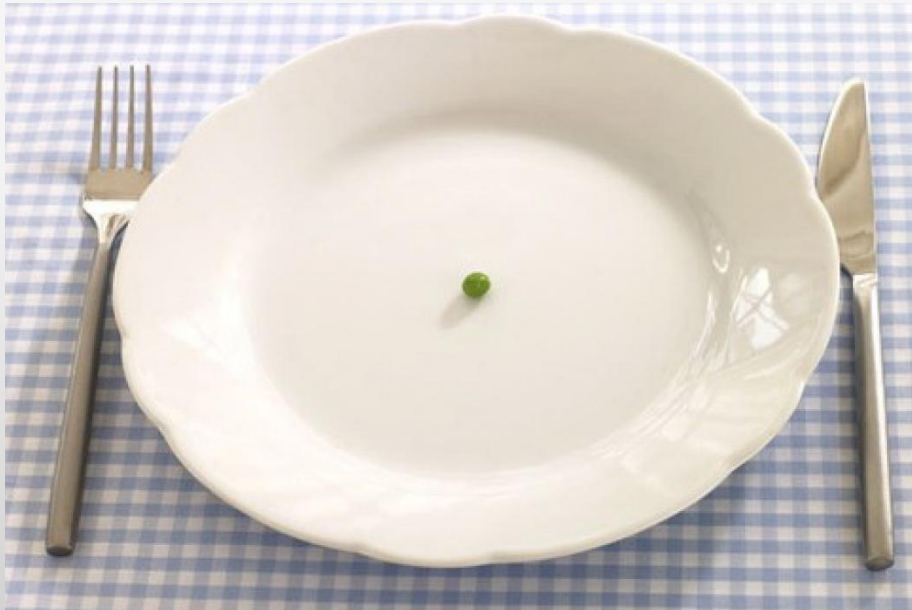
4. Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется ...

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.

