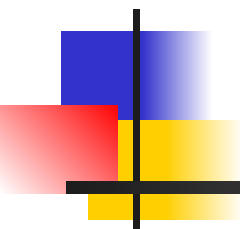


«Здоровый образ жизни»

Викторина

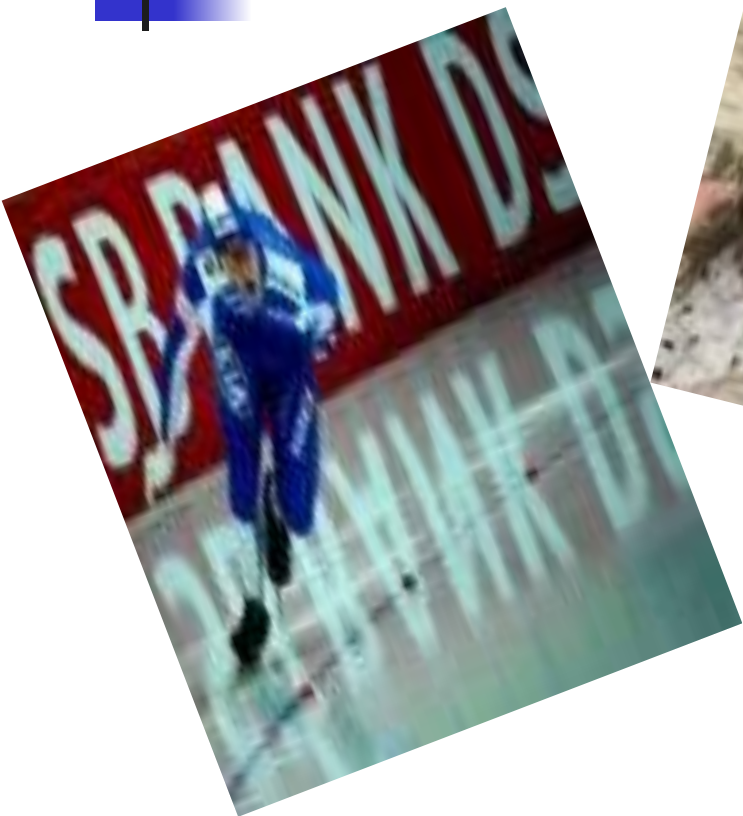
---



# Отгадайте загадку:

- 
- 
- - *Что на свете дороже  
всего?*

# Здоровье





- А что такое здоровье?

---


- **Здоровье** — это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.



**Здоровье – это здоровый образ жизни.**

---

- 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 человека – это главная ценность жизни каждого из нас.

---

- Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. ***"Здоровый нищий счастливее больного короля"*** (цитата Шопенгауэра).

# 1. 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!”**



# 5. Что такое витамин?



лат. *vita* — **ЖИЗНЬ**

---

- группа органических соединений, ускоряющих биологическую активность





## 6. Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?





***В сырых овощах и фруктах больше  
ВИТАМИНОВ, чем в вареных!!!***



## 7 вопрос

---

- Хозяйка покрошила для борща капусту, а кочерыжку съела. Правильно ли она поступила? Почему?





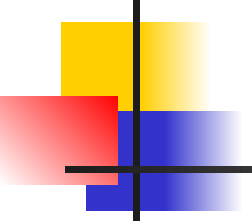
**Больше всего витамина С содержится в кочерыжке, поэтому ее не надо выбрасывать.**





# Функциональные продукты



- 
- **К функциональным продуктам** питания относятся все пищевые продукты, которые имеют клинически доказанное положительное влияние на здоровье, работоспособность, выносливость и иммунитет человека, а также способствуют профилактике распространенных заболеваний и сохранению красоты и молодости тела. Как правило, при производстве такие продукты обогащаются витаминами, микроэлементами, антиоксидантами, пребиотиками, пробиотиками, микроорганизмами (бифидо- и лактобактериями), отрубями, морскими водорослями и т. д.

# 10. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?



# Можно отравиться ботулином

- **Ботулин** – это **сильнодействующий пищевой яд**



- ***11. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами.***





**Диоксины, канцерогены,  
радионуклиды,**



# 12. Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.



# Вымачивание, отваривание, маринование

---





# 13. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?



**Чтобы избавиться от хлора, который  
улетучивается через 2 часа**



**14. Из повседневных  
продуктов питания, какие  
самые опасные для  
здоровья?**



# Соль и сахар



**15. Какая поговорка учит нас  
правильному режиму питания?**

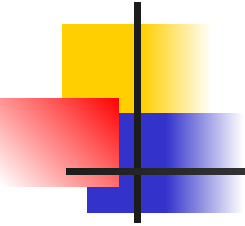




**Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу**

---



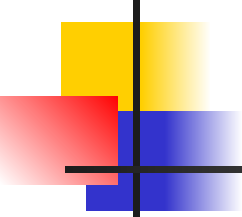


- 
- **Продолжите пословицу:**
  - **1) Здоров будешь - .....**

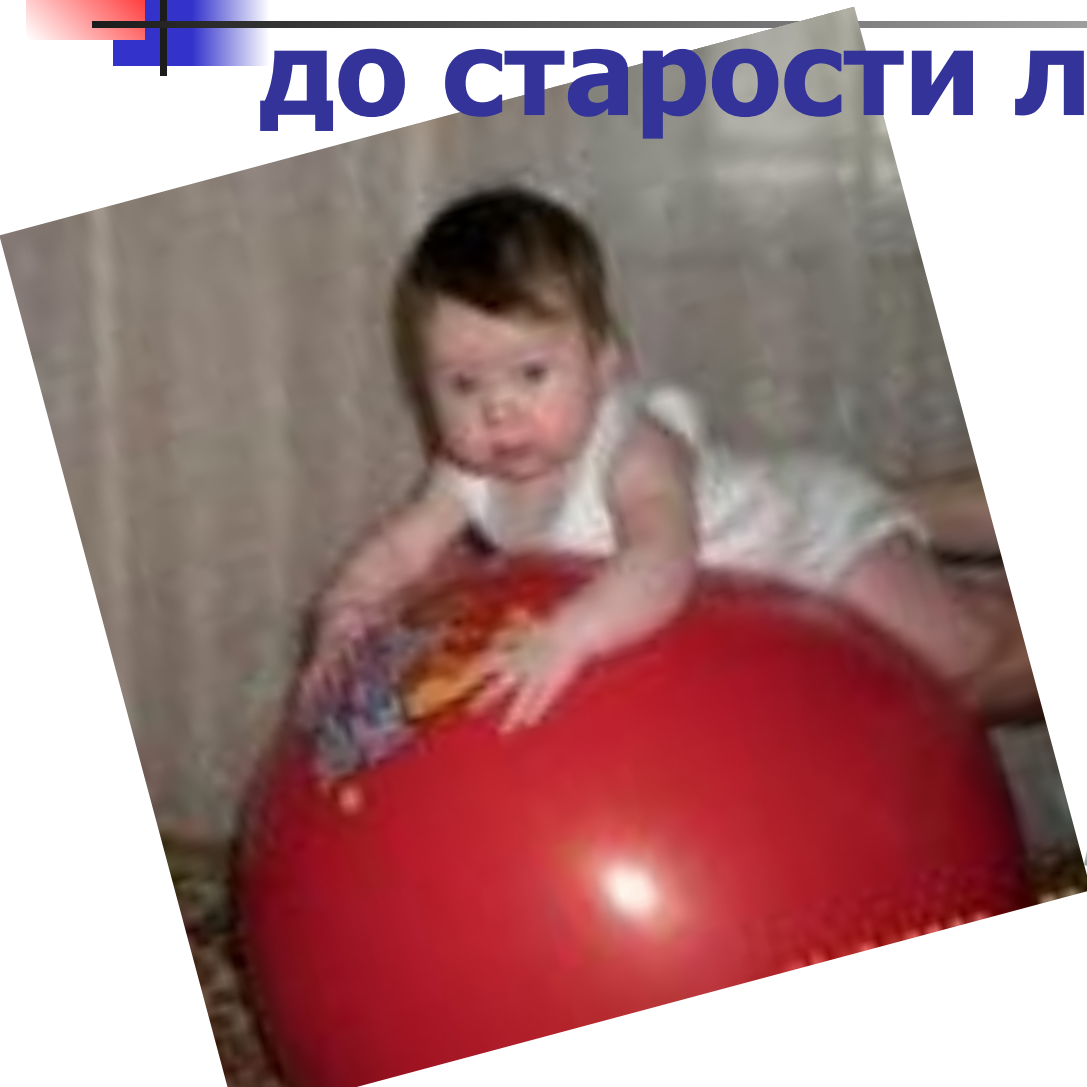
# 1) Здоров будешь – все добудешь

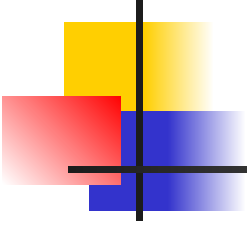




- 
- 
- **Продолжите пословицу:**
  - **2) Лучше средства от хвори  
нет - .....**

**2) Лучше средства от  
хвори нет: делай зарядку  
до старости лет.**

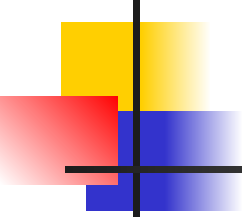




- 
- **Продолжите пословицу:**
  - **3) Двигайся больше – .....**

**3) Двигайся больше –  
проживешь дольше.**



- 
- 
- **Продолжите пословицу:**
  - **4) Держи голову в холоде,  
ЖИВОТ В .....**

**4) Держи голову в холоде,  
живот в голоде, а ноги в  
тепле.**



- 
- 
- **5) В здоровом теле - .....**

**5) В здоровом теле -  
здоровый дух.**





- 
- 
- **6) Аппетит от больного бежит, а ....**

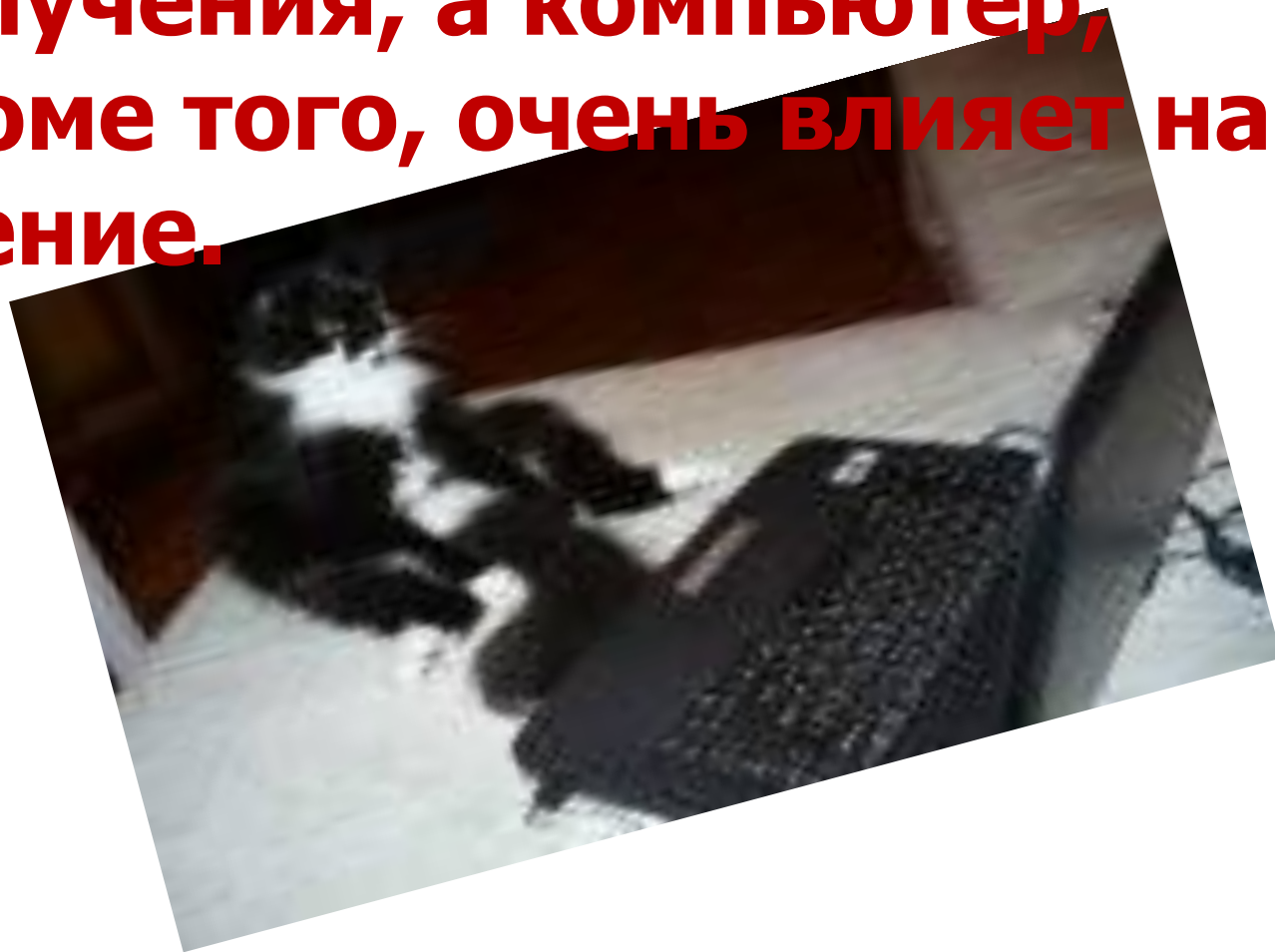
**5) Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.**

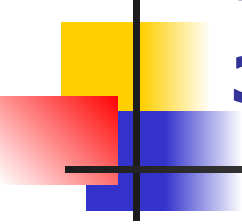


**17. Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов. - А они вредны для здоровья? Чем?**



- **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.***

# 18. К чему ведет снижение витамина С в организме?





- **Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме (гиповитаминозы). Они носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости, снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям.**

# 19. В каких продуктах содержится много витамина С

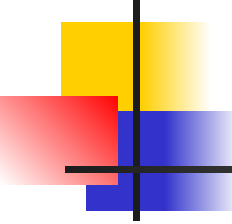


**Витамин С содержится в шиповнике, облепихе, черной смородине, капусте, помидорах, цитрусовых, картофеле и др.**

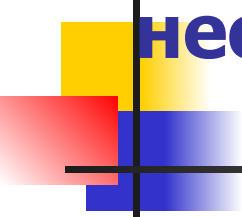


# 20. Чем вредны газированные напитки???



- 
- *Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы способствуют развитию диабета. В газировки для уменьшения калорий добавляют различные подсластители. Они вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.*

# Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:



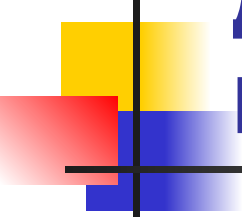
---

- **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.**



# 21. Чем вредны чипсы и сухарики?





## **Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов**

---

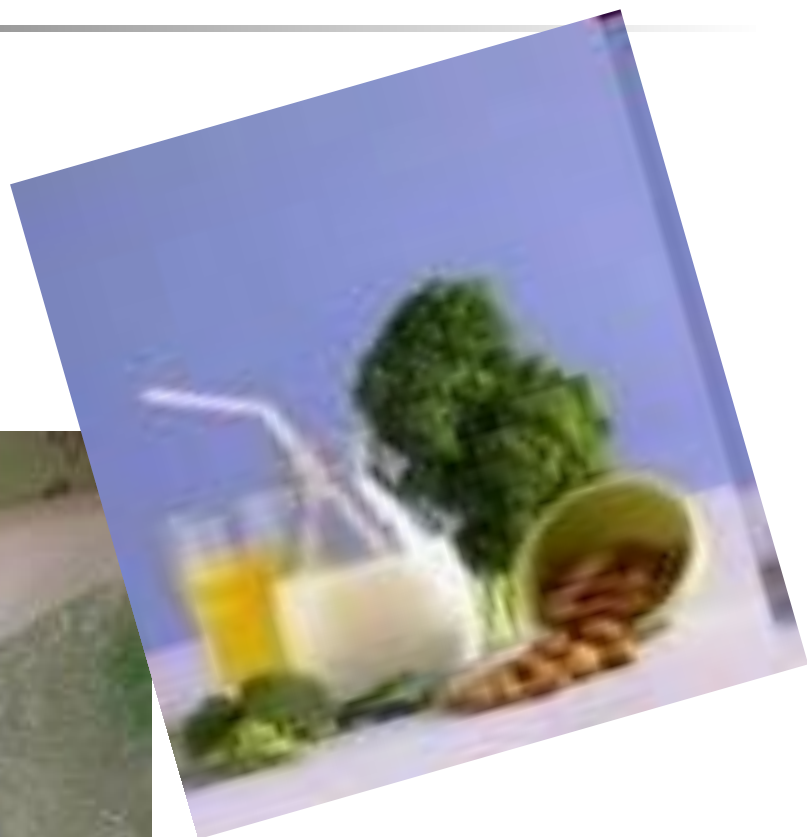
- Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов.**

## 22. Объясните смысл народной поговорки:

- «Обжора роет себе себе могилу зубами»

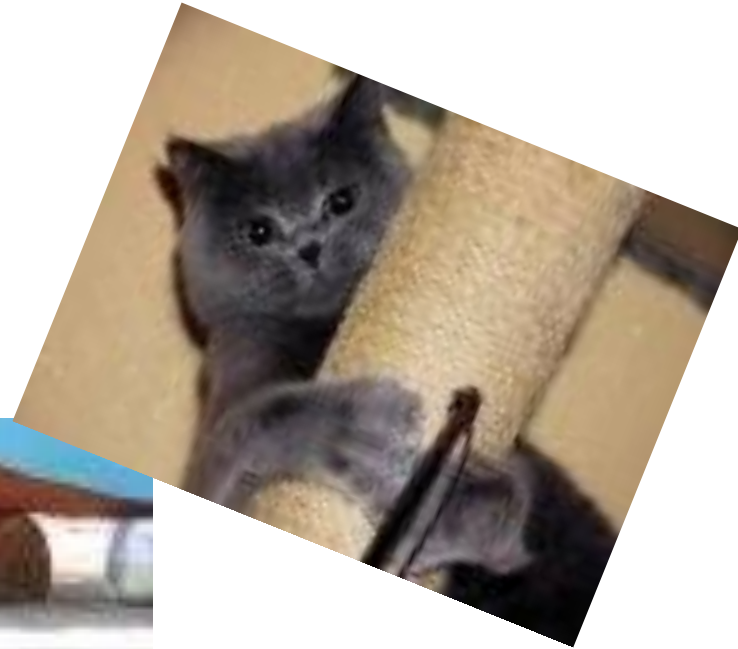


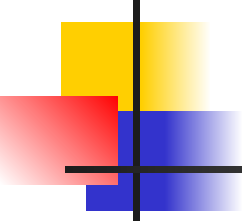
# Правильное питание— основа здорового образа.





# 23. Почему после общения с животными всегда необходимо мыть руки?





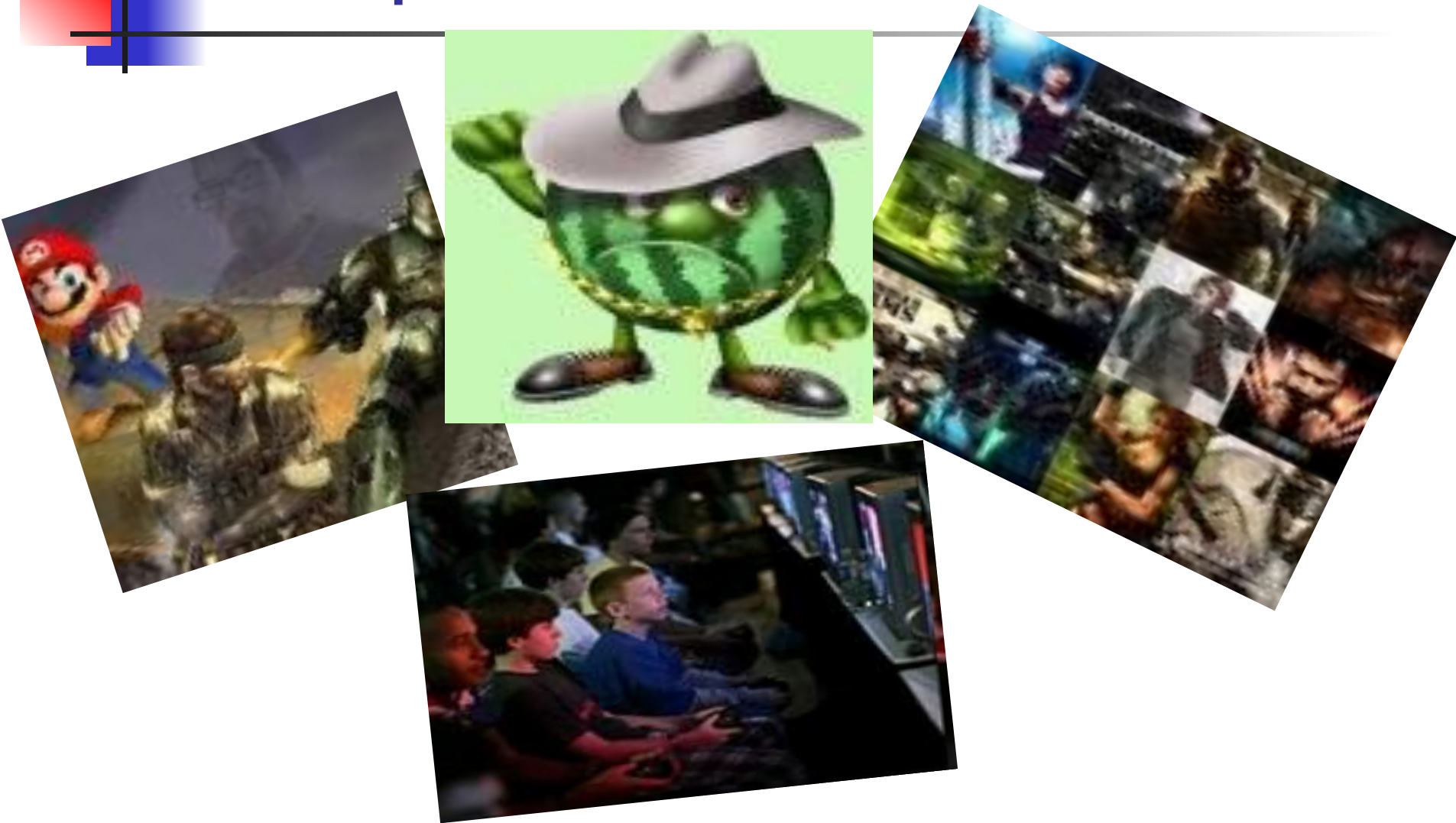
---

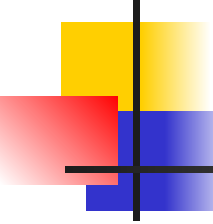
# **24. Назовите виды и средства закаливания**



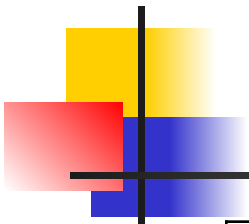


# 25. Чем опасна игромания и интернет-зависимость?



- 
- **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».**

# 28. Заполните таблицу:



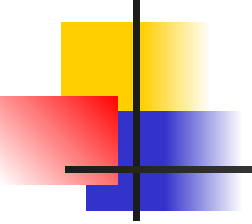
<b>ДА</b>  <b>Мы будем :</b>	<b>НЕТ</b>  Мы никогда не будем:
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

# Правила здорового образа

## ЖИЗНИ:

---

- ***1. Правильное питание;***
- ***2. Сон;***
- ***3. Активная деятельность и активный  
отдых;***
- ***4. Вредные привычки.***

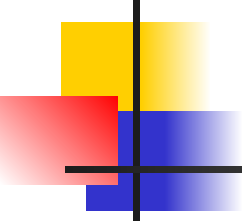
- 
- **Чтоб мудро жизнь прожить,**
  - **Знать надобно немало.**

---

  - **Два главных правила запомни для начала:**
  - **Ты лучше голодай, чем, что попало есть,**
  - **И лучше будь один, чем с кем попало.**



# ***Желаю вам:***

- 
- 
- **Никогда не болеть;**
  - **Правильно питаться;**
  - **Быть бодрыми;**
  - **Вершить добрые дела.**
  - **В общем, вести здоровый образ жизни!**