

# Здоровье.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!



**Состояние живого  
организма, при котором  
организм в целом и все  
органы способны  
полностью выполнять свои  
функции; отсутствие недуга,  
болезни.**

7 апреля



*Интеллектуальная игра-викторина*

# Рецепты здорового образа жизни.



**НАЧАТЬ ИГРУ**



# Рецепты здорового образа жизни.

<b>Правильное питание</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>Личная гигиена</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>Вредные привычки</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>Активный отдых</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>Физическое развитие</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>



**Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?**



**витамин Д**





**Сколько раз в день  
рекомендуется питаться?**



**четыре  
раза в день**





## Почему нельзя пить воду из реки или лужи?



В грязной воде  
находятся  
различные  
микробы, которые  
переносят  
опасные  
заболевания







## Какие продукты могут вызвать аллергию?



куриное мясо,  
клубника,  
кофе, томаты,  
морковь, мед,  
шоколад



## Для чего человеку нужны жиры?



**для  
получения и  
накопления  
энергии**



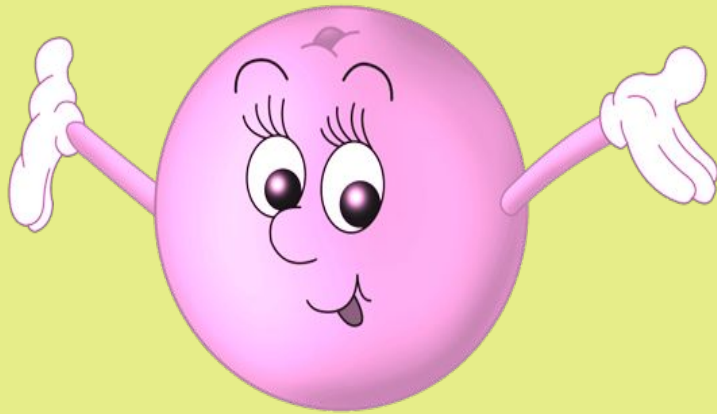
**В семье два сына, один из них  
умывается каждый день  
холодной водой, другой теплой.  
Кто из них реже болеет  
простудой? Почему?**

**холодная вода –  
средство  
закаливания,  
поэтому реже**

**болеет первый сын**



**Как называют людей, которые купаются зимой в проруби? Для чего они это делают?**



**моржи, происходит  
закаливание  
организма**



**Сколько раз в день и как долго надо чистить зубы?**



**зубы нужно чистить  
как минимум 2 раза  
в день – утром и  
вечером в течение  
2-3 минут**



**Почему медики советуют в течение дня мыть руки как можно чаще?**

**на грязных руках  
скапливается  
большое количество  
бактерий,  
вызывающих  
различные  
заболевания**



**Что входит в понятие «личная гигиена»?**

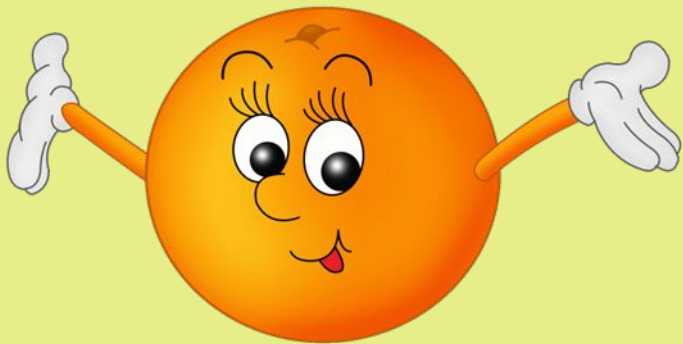


**умываться, купаться,  
чистить зубы, следить  
за прической,  
опрятностью одежды**





**Какие привычки можно  
назвать вредными?**



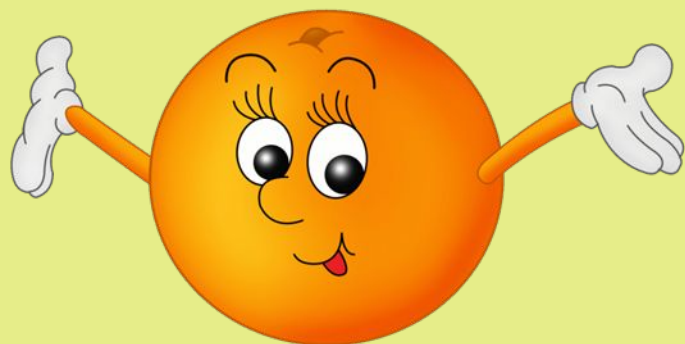
**курение,  
употребление  
спиртных напитков,  
наркотиков, грызть  
ногти, сутулиться**







Назовите вещество, капля которого убивает лошадь.  
Где оно содержится?

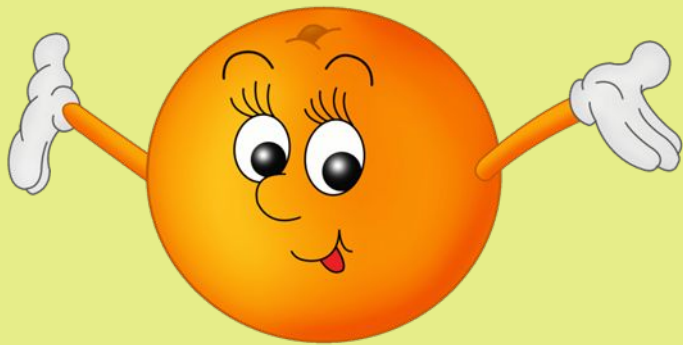


**НИКОТИН, В  
табачном дыме**





## Кто такие пассивные курильщики?

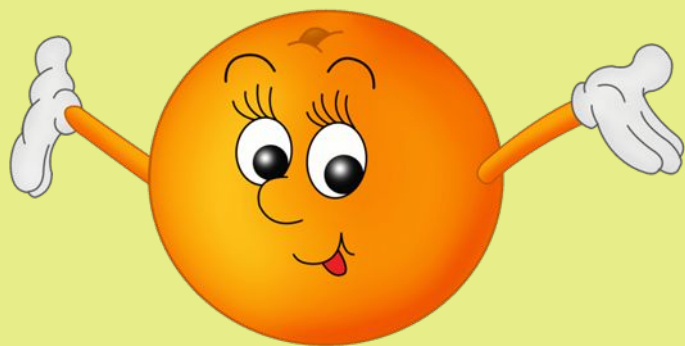


**некурящий человек,  
который находится  
рядом с курящим  
человеком**





**Можно ли привычку долго  
смотреть телевизор или сидеть  
за компьютером считать  
вредной?**

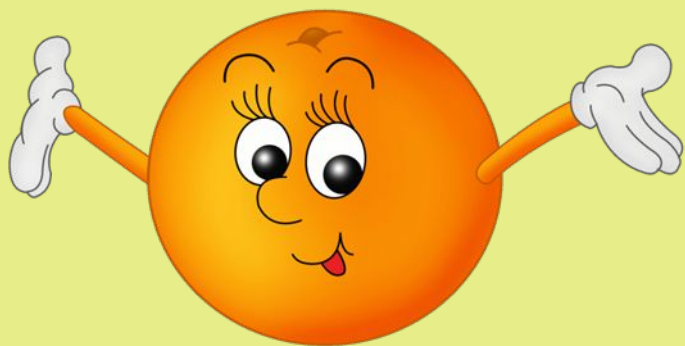


**да, т.к. при этом  
портится зрение,  
развивается  
утомляемость**





**Опасно ли для здоровья  
употребление энергетических  
напитков.**



**опасно, т.к. это  
прямой путь к  
наркомании**



## Что входит в режим дня школьника?



**вставать и ложиться  
спать в определенное  
время, завтрак, обед и  
ужин в определенное  
время, время для  
отдыха и работы**



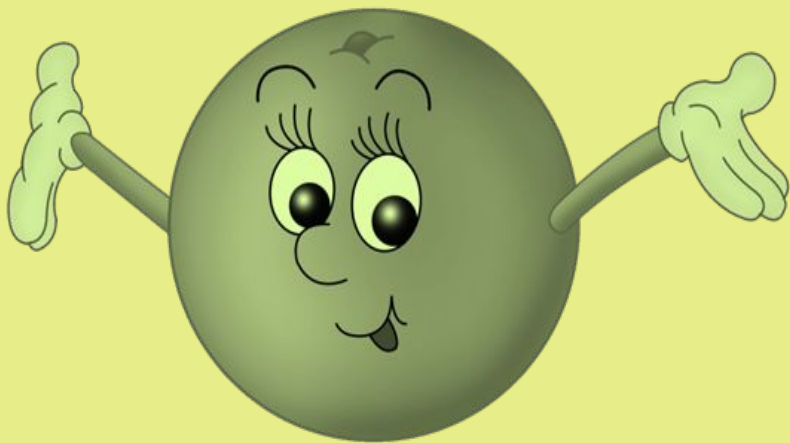
Как называется вид отдыха, который должен присутствовать в режиме дня каждого человека, и в течение которого происходит полное восстановление всего организма?



**полноценный сон**



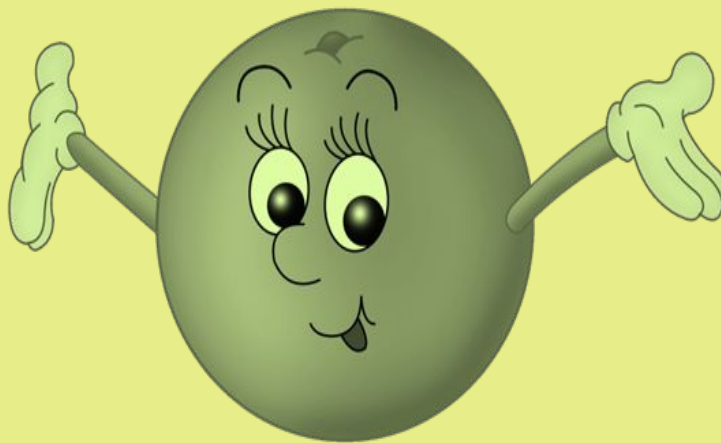
**Что является символом  
Олимпийских игр?**



**пять скрепленных  
колец**



**Почему зимой во время прогулки  
нужно дышать через нос?**



**чтобы воздух прогрелся,  
если дышать ртом может  
заболеть горло**



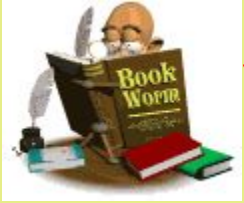


Ученый Брегг говорит, что есть 9 докторов, начиная с 4-го это - естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых 3-х докторов.

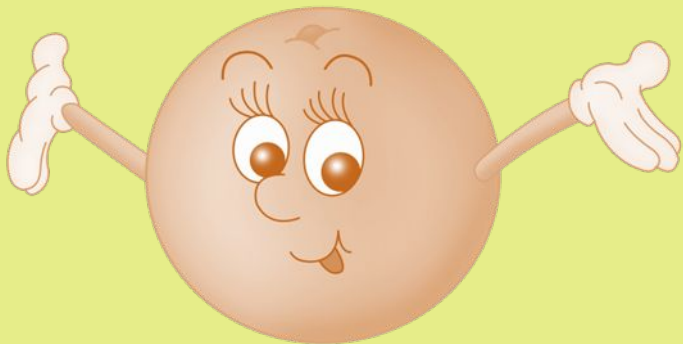


**солнце, воздух и вода**





**Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в 2 раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие?**



**утренняя зарядка**





**Назовите не менее пяти зимних видов спорта.**

**хоккей с шайбой,  
фигурное катание,  
биатлон,  
конькобежный спорт,  
бег на лыжах**





**С чего начинается любая тренировка?**

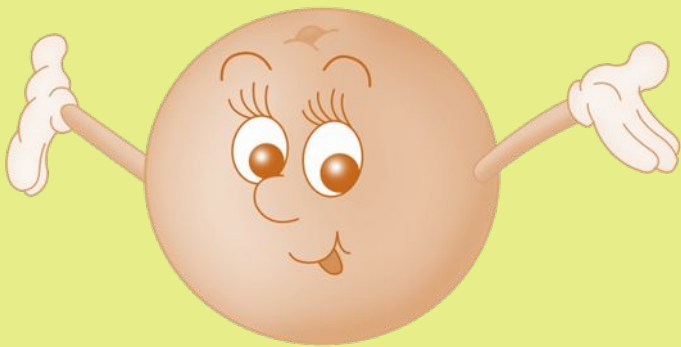


**с разминки**





**Вы решили заняться спортом.  
Записались в спортивную секцию. Что в  
первую очередь вы должны сделать?**

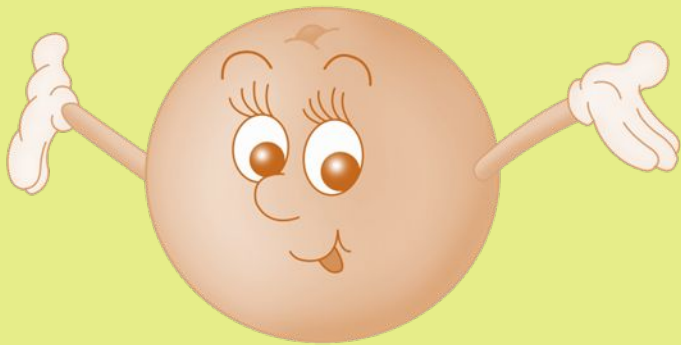


**посоветоваться с  
врачом, может ли ваш  
организм вынести  
большие нагрузки**





**После активного бега школьники  
уселись на скамейку. Правильно ли  
они поступили?**



**нет, надо немного  
походить, чтобы  
кровь не застаивалась  
в венах**



***физкультура***