

A photograph of four children and a dog running happily on a grassy field. The children are wearing colorful clothing, and the dog is a golden retriever. The background shows a line of trees.

# БЕФРЕТИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

## викторина

Выполнила Наумова Марина Леонидовна

ГБОУ СОШ №2065 ДСП №9

СТАРШАЯ ГРУППА №7

2016

# ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды?



# ОТВЕТ

## □ *Аллергия*



# ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Как называется нарушение  
нормальной  
жизнедеятельности  
организма?



# ОТВЕТ

*□ Болезнь*



# **ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Состояние душевного и телесного  
благополучия,  
характеризующееся отсутствием  
болезненных проявлений,  
называется ...**





# ОТВЕТ

*□ здоровье*



# ТЕРМИНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Эмоциональное  
выражение потребности  
человека в пище — это ...





# OTBET

## □ *Annemum*



# «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

- Это необходимо принимать перед сном ежедневно, а в жаркую погоду — утром и вечером.



# ОТВЕТ

□ Душ



# «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

□ Как часто  
рекомендуется  
мыть голову?



# ОТВЕТ

- По мере загрязнения, но не реже, чем раз в десять дней.



# «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

- ▣ Это средство может действительно служить профилактикой кариеса, однако чрезмерное его употребление приводит к перенапряжению слюнных желез, желез желудка и кишечника.



# ОТВЕТ

□ Жевательная резинка





# «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

- Шампунь, мыло, зубная щетка, полотенце что не является предметом личной гигиены?



# ОТВЕТ

## □ Шампунь и мыло



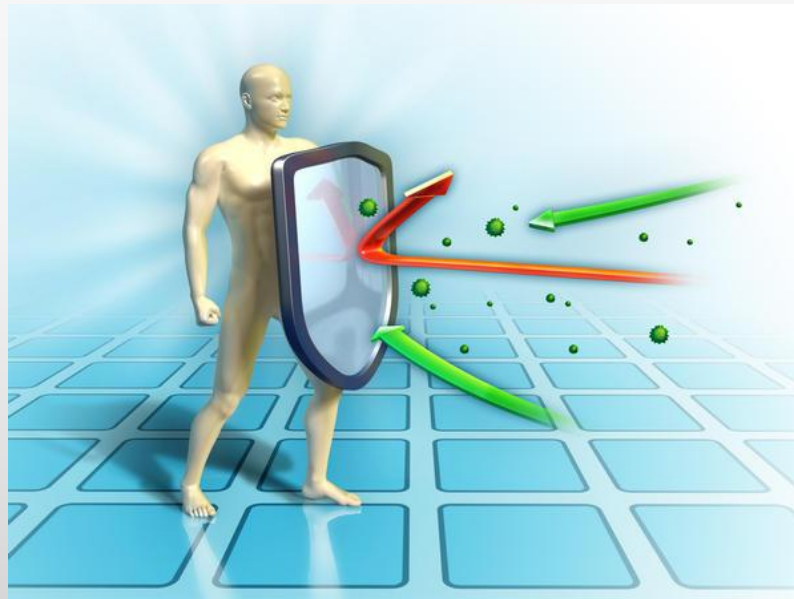
# «ПИТАНИЕ»

- Как называется способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма?



# ОТВЕТ

## □ Иммунитет



# «ПИТАНИЕ»

- От летучих веществ  
какого растения гибнут  
болезнетворные  
бактерии?



# ОТВЕТ

□ ОТ лука



# «ПИТАНИЕ»

- Какой витамин называют «витамином роста»?





# ОТВЕТ



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

## ВИТАМИН А



ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



АВОКАДО



# «ПИТАНИЕ»

В каком овощном  
растении содержится 90  
% воды?



# ОТВЕТ

□ В капусте



# «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ»

- Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?



# ОТВЕТ

□ 2-3 минуты



# «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ»

- Каков срок службы зубной щетки?



# ОТВЕТ

□ 1-3 месяца





# «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ»

- Какое количество зубной пасты надо наносить на щетку?



# ОТВЕТ

□ С горошину



# «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ»

- В нашей стране от какого заболевания страдает почти 100% населения.



# ОТВЕТ

## □ Кариес



# «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ»

- К какому врачу надо идти если заболят зубы?



# ОТВЕТ

□ К стоматологу



# «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ»

□ Как часто надо  
посещать  
стоматолога?





# ОТВЕТ

□ 1 раз в полгода



# ВОПРОСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Какую 1-ую помощь  
надо оказать при  
укусах животных?



# ОТВЕТ

- *Промыть рану теплой водой с мылом, затем наложить чистую повязку*



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

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



# ОТВЕТ

- *Наложить на ужаленное место холодный компресс*



# **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ**

**Как помочь человеку при  
пищевом отравлении?**



# ОТВЕТ

- ▣ *Надо дать выпить как можно больше любой жидкости*





# ПИТАНИЕ

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



# ОТВЕТ

## □ Диета



# ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Как добиться хорошего  
цвета лица, не  
используя  
косметических  
средств?



# ОТВЕТ

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



# 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!**

