

ЗОЖ - выбирает современная молодежь!



**Своя
игра**



**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.

1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**



Мифы о здоровье	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Лекарств ен-ные травы	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Вредные привычки	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Продукты питания	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Режим	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>

Мифы о здоровье 10

**Лекарства
на травах
безвредны**

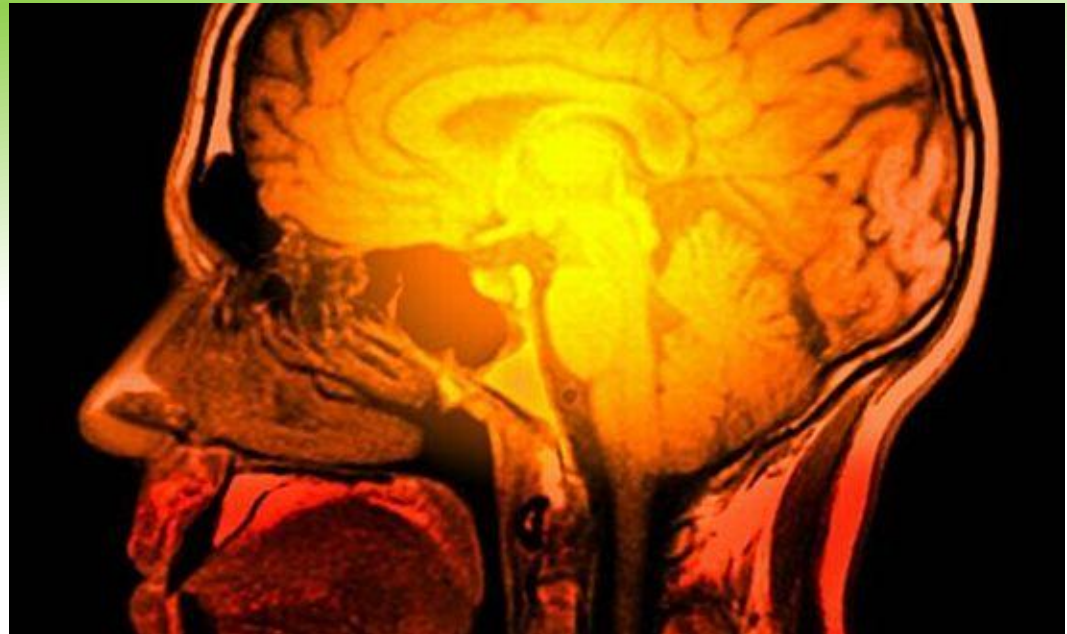


Ответ

**Употребление любого
лекарства, даже на
натуральной основе,
не проходит
бесследно.**

Мифы о здоровье 20

**Человек
использует только
10% ресурсов
своего
мозга**



Ответ

**Согласно последним
данным, в течение дня
мы задействуем около 80
процентов клеток мозга
для решения
повседневных проблем.**

**Мифы о
здоровье 30**

**Морковь может
улучшить зрение**



Ответ

Морковь на самом деле содержит витамин А, но потребление большого количества этого витамина не улучшает наше зрение.

Мифы о здоровье 40

**Мобильные телефоны создают
значительные электромагнитные
помехи в больницах.**



Ответ

**Исследование,
проведенное в
2012 году 300
тестов, не нашло
ни одного вида
помех в 75
палатах.**



К вопросам

Мифы о здоровье

50

**Чтение при тусклом свете
ухудшает зрение**



Ответ

**Чтение при тусклом
свете просто
неудобно,
но не создает
ухудшения зрения.**

Лекарственные травы 10

Род растений семейства Яснотковые. Все виды сильно ароматичны, большинство из них содержит много ментола. Ее добавляют в чаи, прохладительные напитки, сиропы, мороженое и конфеты.

Растение обладает успокаивающим, сосудорасширяющим, болеутоляющим и противовоспалительным действием.

Ответ

Мята



К вопросам

Лекарственные травы 20

Это растение известно под названиями: булдырьян, балдриан, аверьян, ладаница, лесной ладан, маун и др. Существует две версии относительно происхождения названия растения. Первая: оно получило свое название в честь римского императора; вторая — от латинского слова «valere» — быть здоровым.

Применяется как успокоительное. Считается, что его запах очень любят представители кошачьих.

Ответ

ВАЛЕРИАНА



К вопросам

Лекарственные травы 30

Считалось, что ее боятся злые духи. Так, ребенка, который был слишком непослушным, стегали этим жгучим растением не для того, чтобы причинить боль, а для изгнания из него нечистого.

Её успешно применяется в медицине и кулинарии – она входит в состав многих аптечных сборов, из нее изготавливают сотни вкуснейших блюд. Во время ВОВ блюда из этого растения спасали людей от голода.

Ответ

КРАПИВА



К вопросам

Лекарственные травы 40

Его высоко ценили древние греки и римляне, персидские и арабские врачи. Название растение получило от места его произрастания, при дороге.

Произрастает на сорных местах и пустырях, вблизи жилых домов, у дороги, на полях, лугах, огородах, садах, на лесной опушке и по побережью водоемов.

Ответ

Подорожник



К вопросам

Лекарственные травы 50

**В песнях поется, что она
горька.**

**В сказках считается, что она
изгоняет нечисть из дома.**

**В медицине считается одним
из природных антибиотиков.**

Ответ

ПОЛЫНЬ



К вопросам

Вредные привычки 10

Какую зависимость изобразил художник?



Ответ

Интернет-зависимость (компьютерная зависимость)



К вопросам

Вредные привычки 20

Результат какой вредной привычки мы видим на фотографии?



Ответ

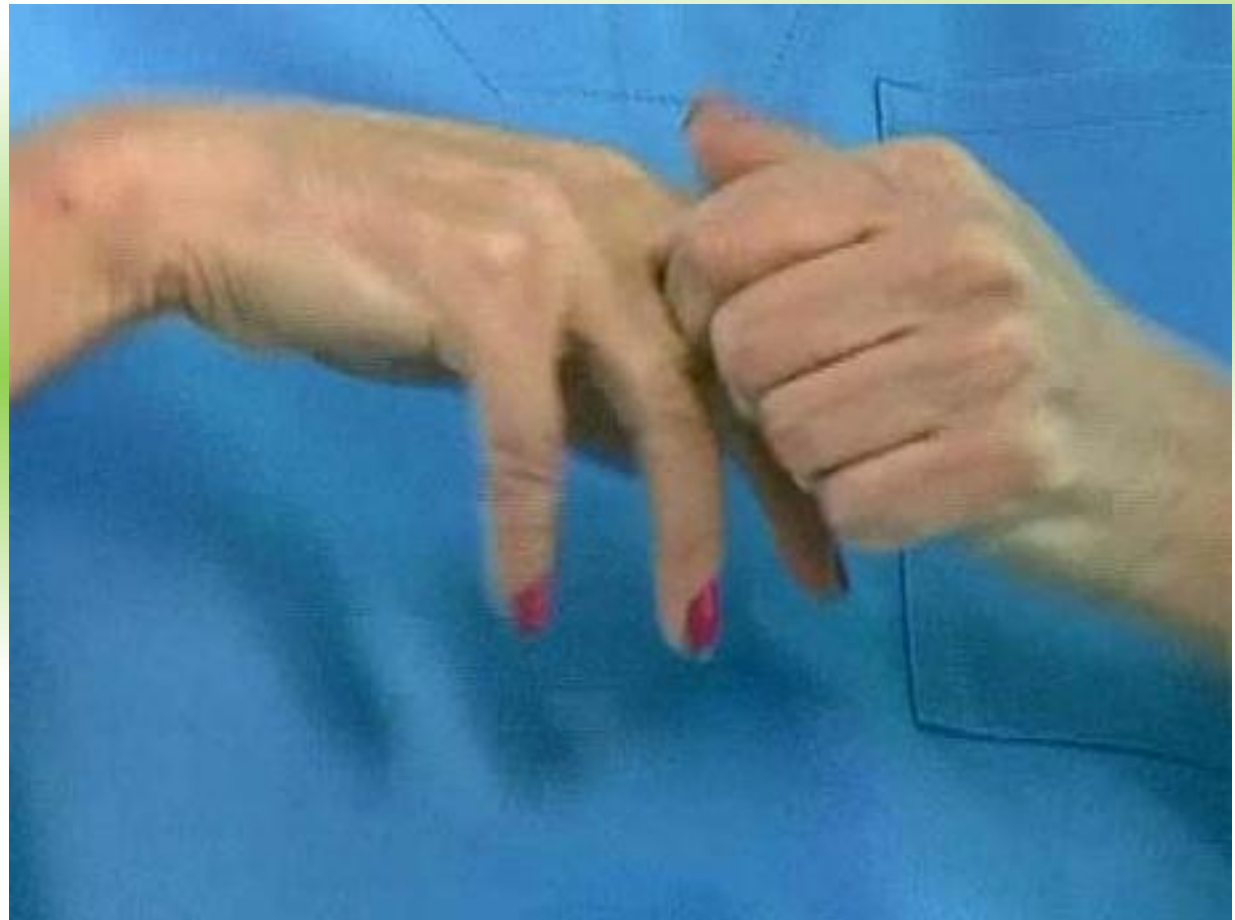
Привычка
грызть ногти



К вопросам

Вредные привычки 30

А что здесь происходит?



Ответ

Привычка щёлкания суставами и её результат



К вопросам

Вредные привычки 40

Расскажите, кому же вредит
эта вредная привычка?



Ответ

ВСЕМ

- 1. Курильщику**
- 2. Кто находится рядом с
курильщиком**
- 3. Будущим детям и тех, и
других**

К вопросам

Вредные привычки 50

Ринотиллексомания

**О какой вредной привычке
большинства малышей и
некоторых взрослых
идет речь?**

Ответ



К вопросам

Продукты питания 10

По народному поверью, он отпугивает вампиров. Ученые добавляют к вампирам бактерии и вирусы, которые точно так же не переносят его аромат, обусловленный содержанием в нём эфирных масел и фитонцидов. Он незаменим при лечении простудных заболеваний. Кроме того, его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника, улучшает работу пищеварения и защищает от риска сосудистых заболеваний.

О каком полезном продукте питания идёт речь?

ОТВЕТ



ЧЕШОК

К вопросам

Продукты питания 20

В переводе с английского название этого продукта - буквально «горячая собака» - булочка с сосиской. Это своего рода символ американского общепита и фастфуда.

По утверждению медиков он так же опасен для здоровья, как и сигареты.

В частности, он способен провоцировать развитие рака прямой и толстой кишок.

Назовите этот продукт.

Ответ



К вопросам

ХОТ-ДОГ

Продукты питания 30

Белая смерть

Ответ

СОЛЬ
ЭКСТРА

ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ВЫВАРОЧНАЯ ВАКУУМ

БАЛВАРИНСКАЯ

СОЛЬ
ЭКСТРА

ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ВЫВАРОЧНАЯ ВАКУУМ

К вопросам

Продукты питания 40

**Смесь сахара,
ХИМИИ И ГАЗОВ.**

Вредный продукт питания.

Ответ



К вопросам

Продукты питания 50

Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред нашему организму. Но многие очень любят эти сухие, хрустящие, требующие горячей воды вредные продукты. Иногда пытаются употреблять их и в сухом виде.

Ответ



К вопросам

Режим дня 10

**Для среднестатистического человека сон составляет...
(Укажите количество часов)**



Ответ

7-8 часов



К вопросам

Режим дня 20

Наиболее
благоприятное
время ложиться
спать

Ответ



между 21 – 22 часами

К вопросам

Режим дня 30



Ответ

ХРОНОТИПЫ ЧЕЛОВЕКА

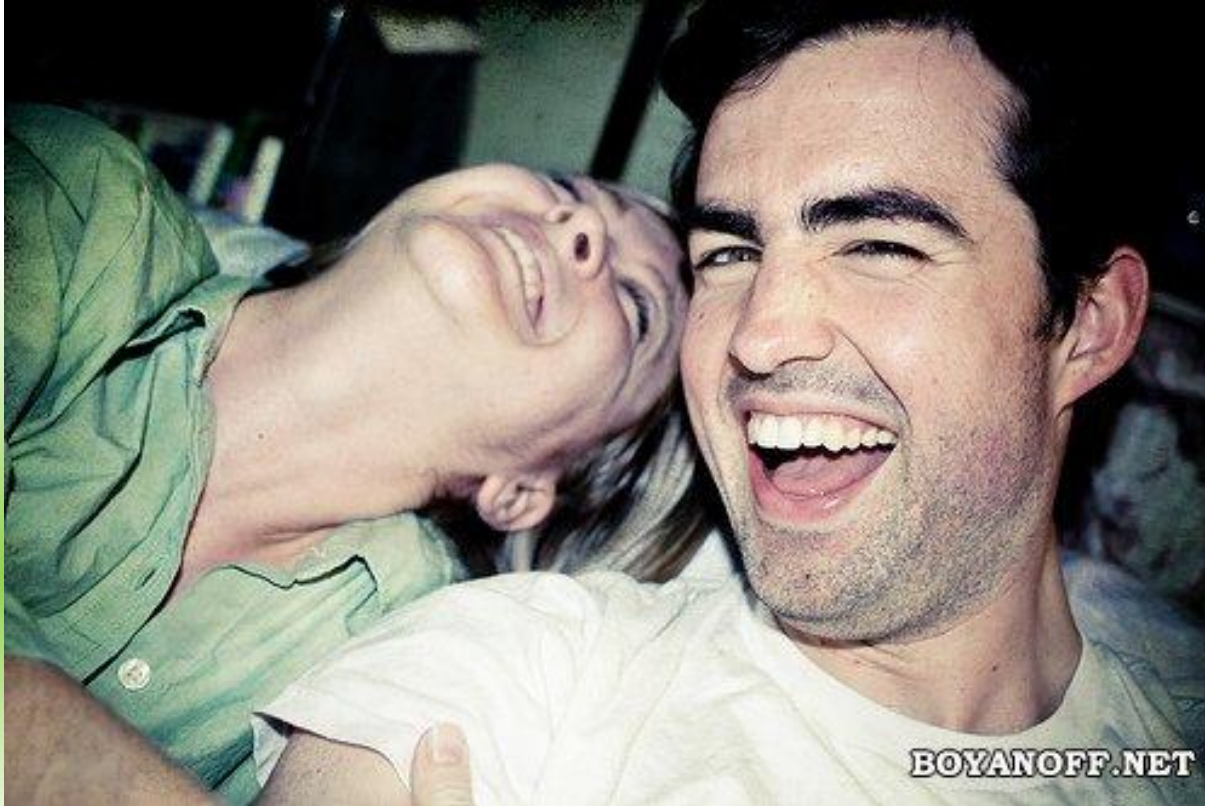
- Жаворонки**
- Голуби**
- Совы**

К вопросам

Режим дня 40

**Считается, что 5 минут
этого действия
заменяют 40 минут
отдыха.**

Ответ



К вопросам

Режим дня 50

Самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время просыпает.

Ответ



**5 – 6 часов
утра**

К вопросам