



# 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



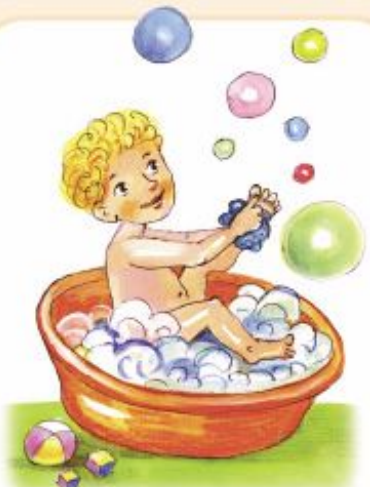
Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Моюсь в душе, потри тело  
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

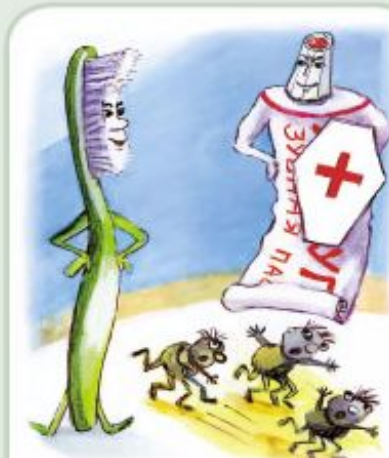
## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



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



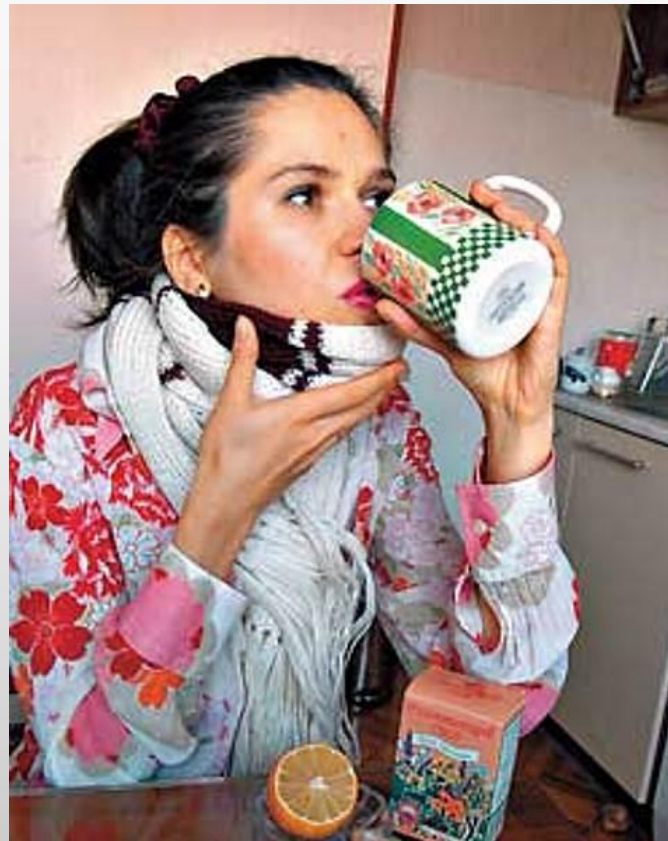
Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.



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

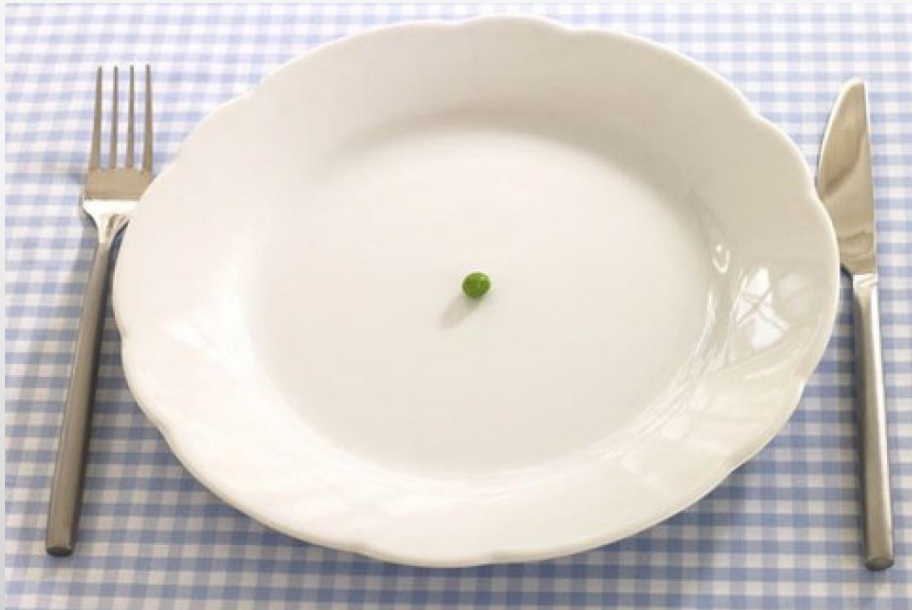
4. Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется ...

*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.

