



Здоровье сгубишь -

НОВОЕ НЕ КУПИШЬ



1 ТУР



Вопрос 1

Как называется наука, изучающая процессы старения живых организмов, в том числе и старение человека?

Геронтология

Генетика

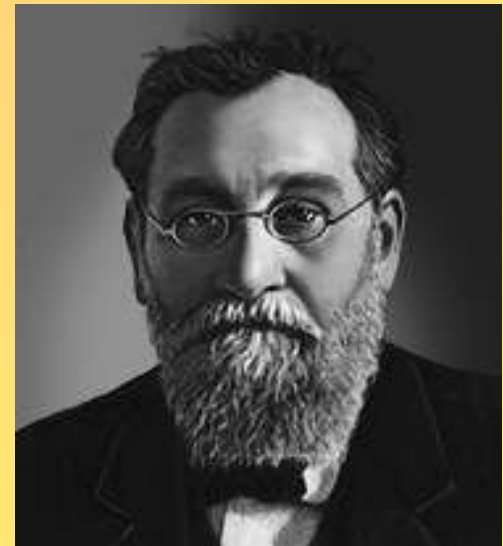


Вопрос 2

Какой русский ученый за труды по проблеме старения был удостоен Нобелевской премии в 1908 году?



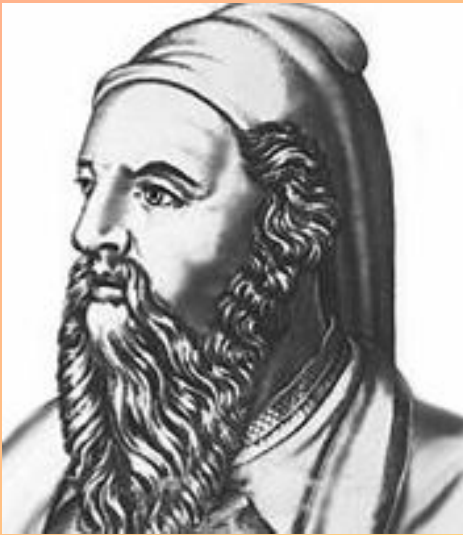
Иван Петрович Павлов



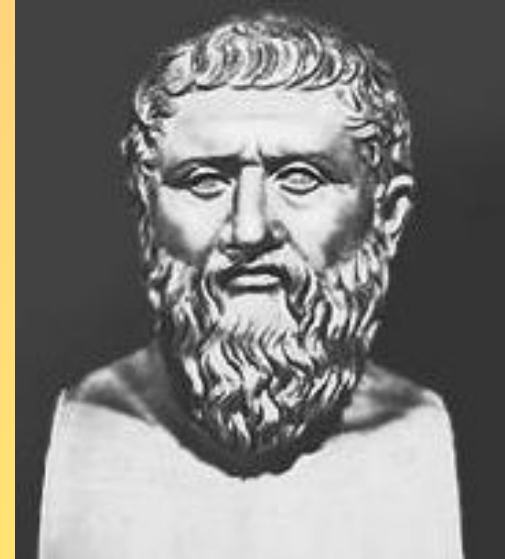
Илья Ильич Мечников

Вопрос 3

Кому из древних принадлежит мудрое высказывание: «Пьянство есть упражнение в безумии»?



Пифагору



Платону

Вопрос 4

Какое продолжение пословицы:
«Что у трезвого на уме...
...то у пьяного на языке



Вопрос 5

Кто из русских царей ввел изготовление «медали» для пьяниц весом в 4 кг? Медаль эту пьяница должен был длительное время носить на шее.



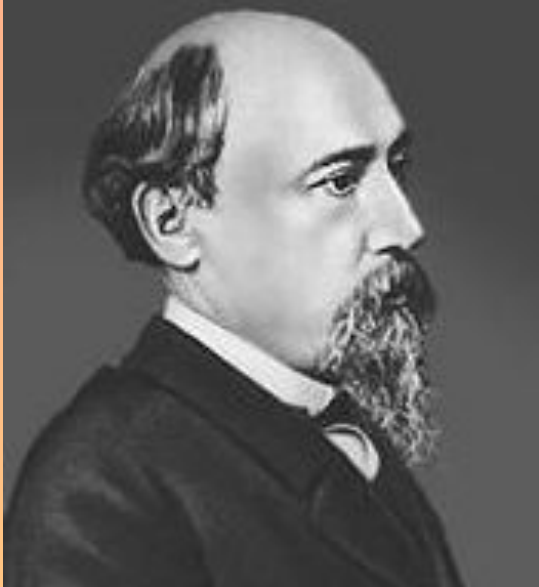
Петр I



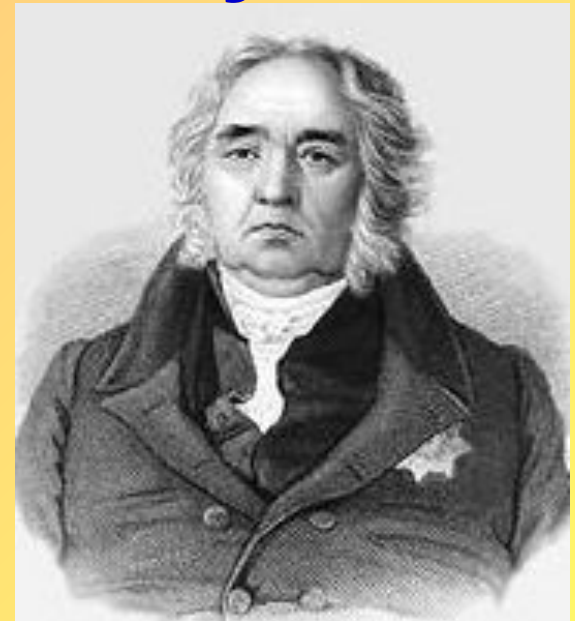
Вопрос 6

Кому из писателей принадлежат
эти строки:

«Ест Федька с водкой редьку, Ест
водка с редькой Федьку»?



Н. А. Некрасов



И. А. Крылов

Вопрос 7

Герой какой повести Л. Н. Толстого так рассказывает о последствиях своего первого опыта курения: «Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю».

«Детство»

«Отрочество»

«Юность»

Вопрос 8

В каком произведении М. Твена описан еще один опыт «приобщения» ребенка к табачному зелью: «...курильщики стали сплевывать что-то уж очень часто. За щеками у них образовались как будто фонтаны, под языком было сущее наводнение, только успевай откачивать; заливало даже в горло, несмотря на все старания, и все время подкатывала тошнота. Оба мальчика побледнели, и вид у них был самый жалкий. Трубка выпала из ослабевших пальцев Джо Гарнера. То же самое случилось и с Томом».



«Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна»

Вопрос 9

На Руси говорили: «Безделье — мать всех пороков». Именно труд наполняет человеческую жизнь смыслом. **Знаете ли вы пословицы о труде? Отгадайте окончание следующих пословиц:**

Не пеняй на соседа, когда спишь... *до обеда.*

Терпение и труд — все... *перетрут.*

Скучен день до вечера, коли... *делать нечего.*

Без дела жить — только небо... *коптить*

Кто рано встает, тому Бог... *подает.*

Вопрос 10

В организме какого животного, доживающего до 300 лет, не происходит ни одного старческого явления?



Черепахи

Тест 1



“Оцени себя сам”



**Если положение подходит к вам, ставьте «+»,
если нет « - ».**

- 1. Я никогда не курю.*
- 2. Я всегда завтракаю.*
- 3. Я ем не спеша.*
- 4. Я не переедаю.*
- 5. Я никогда не злоупотребляю алкоголем.*
- 6. Я сплю не менее 8 часов в сутки.*
- 7. Я поддерживаю нормальную массу тела.*
- 8. Я знаю показатели своего здоровья.*
- 9. Я ежедневно хожу пешком.*
- 10. Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.*

Подсчитайте, сколько вы набрали «+» .

10 - 9 – вы хорошо заботитесь о своем здоровье,
МОЛОДЦЫ!

7- 8 – Вы что-то не умеете делать?

Дайте себе слово, что обязательно научитесь и
будете выполнять «золотые правила ЗОЖ».

Посещайте спортивные секции, больше гуляйте
на свежем воздухе, правильно питайтесь.

1- 5 – это катастрофа срочно займитесь собой.

Если ничего не изменить, то отсутствие
здоровья перечеркнет все ваши планы на счастливое будущее.



2

ТУР



1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином)

2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО)

3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)

4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)

5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)

6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)

7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)

8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)

9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)

10. Назовите принципы закаливания – три П.
(Постоянно, последовательно, постепенно)

11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)

12. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)



Э ТУР





Викторина "Ты и твое здоровье"

Какие условия ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

- Иметь много денег
- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Иметь любимую работу
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым, привлекательным
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)
- Жить в счастливой семье

В приведенном перечне отметить 3 наиболее важных для тебя.



Викторина "Ты и твое здоровье"

Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

В приведенном перечне отметь 3 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать тренажерный зал и т.п.
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.п.)



Викторина "Ты и твое здоровье"

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела

Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?



Викторина "Ты и твое здоровье"

Ребята не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из них прав?

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- Зубы нужно чистить утром и вечером.

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным.



Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто ты
посоветуешь
своим
друзьям
принимать
душ?**

- Каждый день
- Два-три раза в неделю
- 1 раз в неделю



Викторина "Ты и твое здоровье"

На дверях в столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки.

Отметь правильное расписание.

- Завтрак 8.00 9.00
- Обед 13.00 15.00
- Полдник 16.00 18.00
- Ужин 19.00 21.00

- **Завтрак 8.00**
- **Обед 13.00**
- **Полдник 16.00**
- **Ужин 19.00**

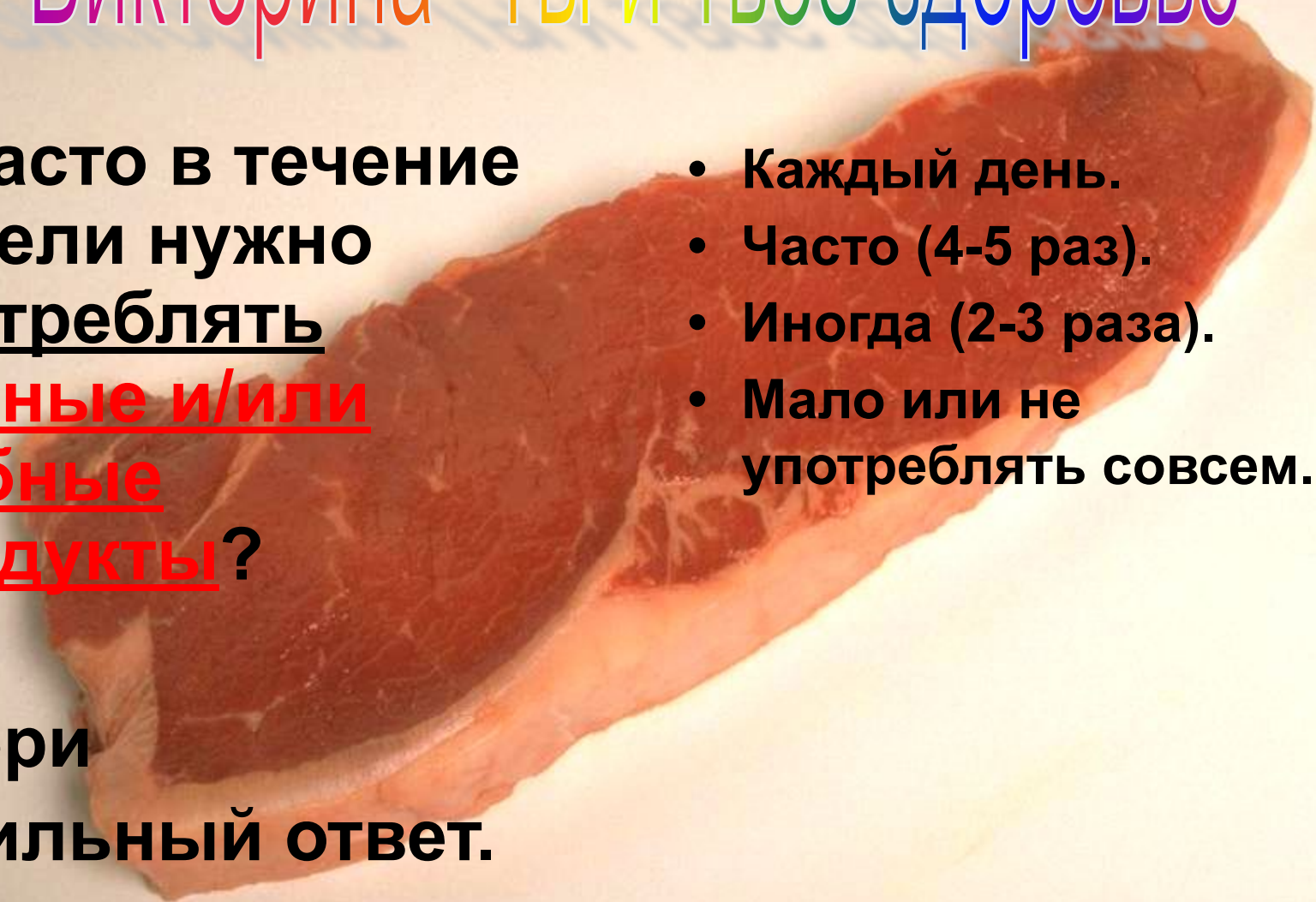


Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение
недели нужно
употреблять
мясные и/или
рыбные
продукты?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.

Выбери
правильный ответ.





Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение
недели нужно
употреблять
исливочное
масло?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.

Выбери
правильный ответ.



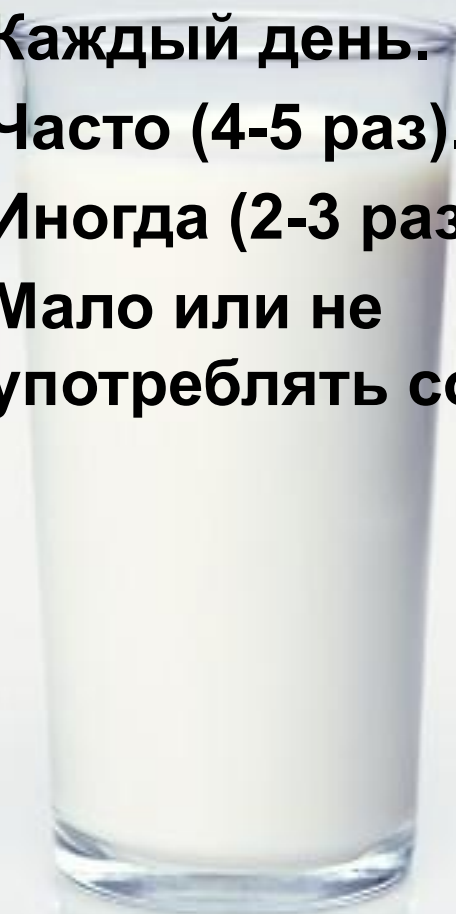
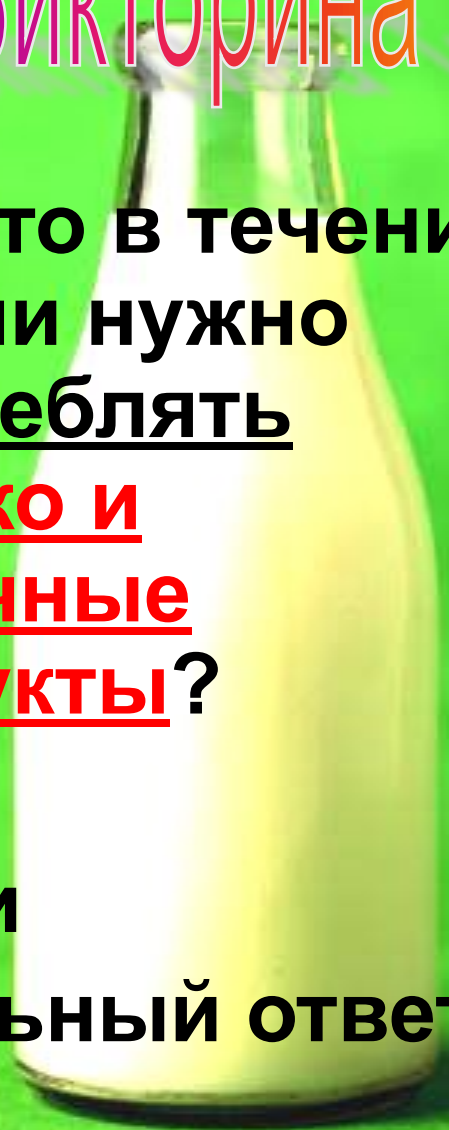
Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение
недели нужно
употреблять

МОЛОКО И
МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ?

Выбери
правильный ответ.

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.





Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение
недели нужно
употреблять
фрукты, овощи и
ягоды?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.

Выбери
правильный ответ.

Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение недели нужно употреблять макаронные, крупяные и хлебобулочные изделия?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употреблять совсем.

Выбери правильный ответ.





Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение дня нужно питаться?

- Три раза и более.
- Два раза.
- Один раз.

Выбери правильный ответ.



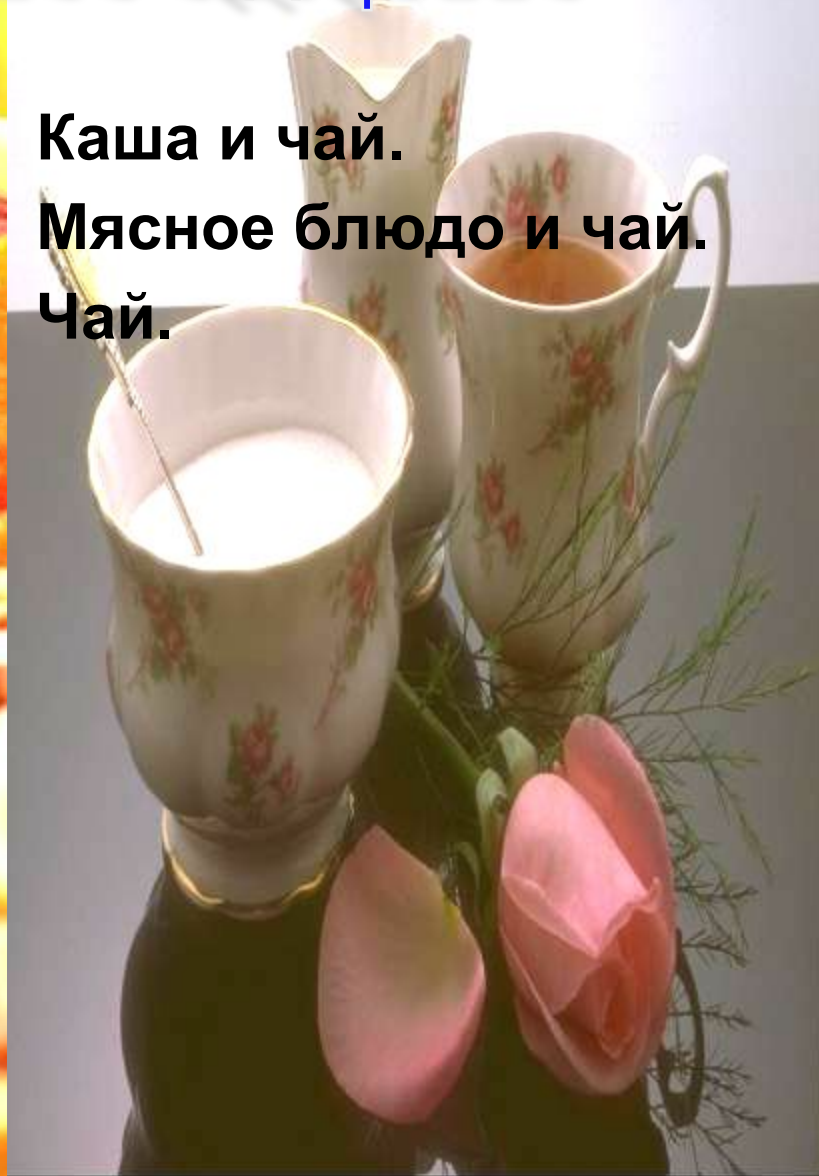


Викторина "Ты и твое здоровье"

Из чего должен состоять завтрак?

- Каша и чай.
- Мясное блюдо и чай.
- Чай.

Выбери правильный ответ.



Викторина "Ты и твое здоровье"

Часто ли нужно перекусывать между завтраком и обедом, обедом и ужином?

- **Никогда.**
- **Один-два раза в день.**
- **Три раза и более.**

Выбери правильный ответ.





Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто нужно заниматься физическими упражнениями?

- Четыре раза в неделю.
- Два-три раза в неделю.
- Один раз в неделю.
- Никогда.

Выбери правильный ответ.

Тест 2

**Умеете ли Вы вести
здоровый образ жизни?**



**1. Если утром
нужно
встать пораньше,
Вы**

**А) заводите
будильник**

**Б) доверяете
внутреннему
голосу**

**В) полагаетесь
на случай**

**2. Проснувшись
утром,
Вы**

**А) сразу
встаете**

**Б) встаете не
спеша, затем
гимнастика**

**В) еще
немножко
нежитесь под
одеялом**

3. Ваш завтрак:

**А) кофе или
чай с
бутербродом**

**Б) мясное
блюдо и
чай**

**В) завтракаете
не дома, а
в школе**

**4. Как Вы разрешаете
конфликтные
ситуации:**

**А) долгими
дискуссиями**

**Б) уходите от
споров**

**В) ясно
излагаете
свою позицию
и уходите от
спора**

**5. Чему Вы обычно
посвящаете
свободное
время:**

**А)
общественной
работе**

Б) хобби

**В) домашним
делам**

**6. Когда Вы
ложитесь спать:**

**А) всегда
в одно время**

**Б) по
настроению**

**В) по
окончании
всех дел**

**7. Какое место
занимает спорт
в Вашей жизни:**

**А) роль
болельщика**

**Б) делаете
зарядку**

**В) достаточно
рабочей и
физической
нагрузки**

**8. За последние
14 дней
Вы хотя бы раз:**

А) танцевали

**Б) занимались
спортом**

**В) прошли
пешком
подряд
не менее 14 км**

Используя таблицу, подсчитайте сумму очков. Чем больше Ваш результат, тем **здоровее Ваш образ ЖИЗНИ.**

№ вопроса	ответ а)	ответ б)	ответ в)
1.	30	20	0
2.	10	30	0
3.	20	30	0
4.	0	10	30
5.	10	10	30
6.	30	30	0
7.	0	30	0
8.	30	30	30

Курение

- .
Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как весом приводит к рождению слабых, с низким детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.



АЛКОГОЛЬ

- В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:
- - потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- - нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.



Наркотики

- Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

- Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.
- **Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.**



Гигиена

- Гигиена детей и подростков
- Гигиена питания
- Коммунальная гигиена
- Гигиена труда или профессиональная гигиена



Физкультура

- **Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.**



Закаливание

- Одним из методов закаливания являются водные процедуры. Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет.



Правильное питание



COH



СЕМЬЯ





Прогулки на
свежем
воздухе —

залог
здоровья!!!



«Здоровье до того превышает все
остальные блага жизни, что
поистине: здоровый нищий
счастливее больного короля»
(Артур Шопенгауэр)

**НЕ ПЕРЕЧЕРКНИ
СВОЮ ЖИЗНЬ
КУРЕНИЕМ,
АЛКОГОЛЕМ И
НАРКОТИКАМИ!**

