

Тема «Человек и его здоровье»

СВОЯ — игра

9, 11 классы
МОУ СОШ пос. Искателей

**Жизнь – это то, что люди больше
всего стремятся сохранить
и меньше всего берегут.**

Ж.Лабрюйер

**Жизнь – не зрелище и не праздник;
Жизнь – трудное занятие.**

Д. Сантаяна

Личная гигиена	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Общие понятия	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Здоровые зубы	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Питание	<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>



10 баллов

**личная
гигиена**

Вопрос



На нашем теле его растет около 25.000, а на голове от 90.000 до 140.000, в зависимости от цвета. Мы теряем в норме от 60 до 100.... каждый день. Рост – 1 см. в месяц. Это не только самое привлекательное украшение человеческой внешности, но и они выполняют ряд защитных функций: препятствуют влиянию вредных ультрафиолетовых лучей, спасают от переохлаждения.

Ответ Волосы.

- Волосы мужчины гуще; по прочности волосы сравнимы с алюминием. Один волос может выдержать нагрузку 100-200 грамм.

20 баллов

личная

гигиена

Вопрос



Это необходимо принимать перед сном
ежедневно,

А в жаркую погоду – утром и вечером.

Ответ Душ.

В течение недели сальные железы кожи человека выделяют около 200 г кожного сала, а потовые железы — от 3 до 7 л пота.

Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае нарушаются защитные свойства и соотношение микроорганизмов, которые в норме населяют нашу кожу; создаются условия для размножения инородных микробов, паразитических грибков.

30 баллов

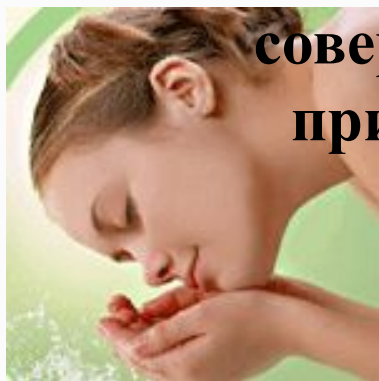
личная

гигиена



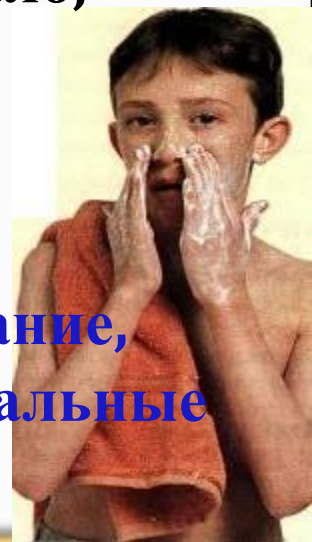
Вопрос

Это самый крупный орган осязания; вес ее от 2 до 5 кг. Независимо какая она у вас, чистота – залог ее совершенства. Мытье – основной вид ухода за ней, при котором удаляются пыль, пот, кожное сало, различные загрязнения.



Ответ **Кожа.**

- Причины нарушения кожи: неправильное питание, недостаток витаминов, вредные привычки, гормональные нарушения, неправильный уход за кожей



40 баллов

личная

Вопрос

Потребителям надо научиться читать информацию о ней.

Именно она может вызвать и усиливать аллергию и кожные болезни. Но именно она дает нам чувство комфорта, хорошее самочувствие, ощущение уверенности.

«Экологически чистая и модная _____»

– самая обсуждаемая тема Европы.

Ответ

Экологическая чистая одежда, особенно детская одежда, лучше для окружающей среды, лучше для человеческого здоровья и лучшее для будущей планеты.





50 баллов

личная

гигиена

Своя игра

В ящике – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устает. Не зря же их название образовано от латинского слова «жизнь»



10 баллов

общие



Вопрос

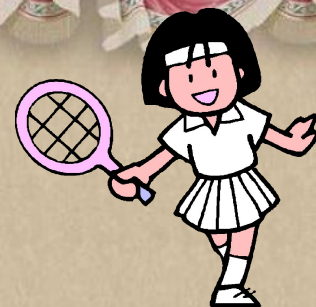
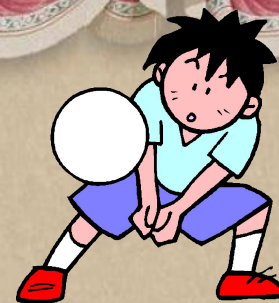
- На Руси – 5-6 вв. Ею пользовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ. Она играла большую роль в различных обрядах. Напр., она считалась необходимой накануне венчания и на другой день свадьбы; здесь рождались младенцы, умирали старики; здесь устраивали гадания при свечах.
- 2 вида топки: «по-черному» и «по-белому». Пар открывает поры, очищает кожу, удаляет кожные закупорки, уничтожает бактерии, способствует повышению обмена веществ.

Ответ

Русская баня



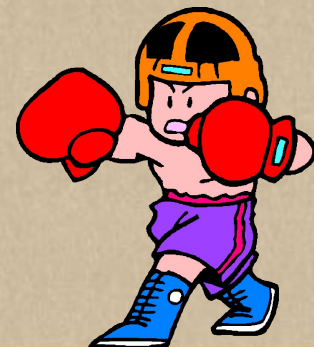
20 баллов общие понятия



- Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца, формирует осанку...
- В Древней Греции было очень значимо, чтобы человек умел читать и
- С 1896г. входит в программу Олимпийских игр.



Ответ
Плавание





30 баллов

общие понятия

Вопрос

**Для того чтобы стать по-настоящему
выдающимся специалистом в своей
профессии, нужны одаренность, трудолюбие,
настойчивость, вера в себя
и Что еще?**

Ответ

Хорошее здоровье



40 баллов общие



Вопрос

понятия

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния.

Ответ Сон



- Исследователи из университета в Нагойе обнаружили, что самая **высокая продолжительность** жизни наблюдается у тех, кто **спит ночью 7 часов**. **Меньшая** - у тех, кто **спит по 8 часов и больше**. У людей, которые оставляют на сон **меньше 4 с половиной часов**, отмечается самая **высокая угроза смерти**.

50 баллов общие

понятия Вопрос

Перед выступлением на школьном конкурсе
или перед сдачей экзаменов поможет умение
управлять собой, или
... Что еще?

Ответ

Аутогенная тренировка -
самовнушение





10 баллов здоровые зубы

Вопрос

Каким по продолжительности должно быть
время чистки зубов?

Ответ

2-3 минуты.

Вопрос

Какой срок службы зубной щетки?

Ответ

1-3 месяца





20 баллов **здоровые зубы**

Вопрос

**Это средство улучшает очищение
поверхностей зубов, предупреждает
образование зубного налета, дезодорирует
полость рта; содержит биологически
активные компоненты, имеет определенный
запах и цвет.**

Ответ

Зубной эликсир





30 баллов

здоровые зубы

Вопрос

Как иначе называется флосс, используемый для чистки зубов?

Ответ

Зубная нить.

Это необходимое дополнение, т.к налет из межзубных промежутков не удаляется полностью. Рекомендуется чистить флоссом после каждого приема пищи и чистки зубов.



40 баллов здоровые зубы



Вопрос

Люди страдали этим заболеванием с самых первых веков своей истории. В 19 веке все больше стали завозить в Европу сахар, и эта болезнь переросла в настоящую эпидемию. Употребление большого количества сладкого, легкие закуски в перерывах между основными приемами пищи приводят к увеличению выработки кислоты и способствует прогрессированию этой болезни.

Ответ

Кариес. Причиной болезни является кислота, которая разрушает эмаль, затем дентит, вызывая зубную боль.





50 баллов здоровые зубы

Своя игра

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

Ответ

Жевательная резинка





10 баллов питание

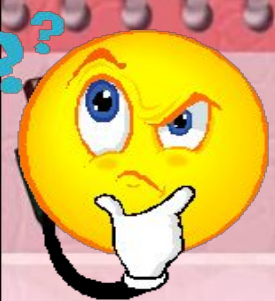
Вопрос

Энергию для жизнедеятельности мы получаем из пищи, которую измеряем в... В чем? У каждого человека эта норма меняется в течение е всей жизни. Содержание его в пище должно отвечать определенным задачам: для похудения – один режим питания, для наращивания мышц – совершенно другой, а если человек просто питается правильно – третий.



Ответ
Калории





20 баллов питание

Вопрос

От латинского – «освобождение», «избавление». «Способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма». Именно благодаря этому организм справляется с заболеваниями и выздоравливает, а также человек болеет некоторыми инфекционными заболеваниями только один раз в жизни (корь, краснуха)

Ответ Иммунитет

1 этап. Первичные признаки снижения иммунитета: хроническая усталость, быстрая утомляемость, головные боли, сонливость или бессонница, ломота в мышцах и суставах.

2 этап. 5-6 раз в год болезни, частые обострения герпеса, гнойные заболевания полости рта.





30
баллов



Вопрос

Это **высококалорийный** продукт. Наш ежедневный и праздничный стол немыслим без него. Новинка-продукт в 1936г. прошла тестирование у Сталина, его включили в продуктовый набор, выдаваемый по карточкам. Состав этого продукта строго регламентировался ГОСТом и не позволял ни каких отклонений от истинного состава (18 век).

На современном рынке – это подделка сметаны, выработанная из растительных масел, воды, пищевых кислот и синтетических эмульгирующих, химических веществ.

Напр, Е 385 (ЕДТА / трилон Б) – неплохо отмоеет унитаз от ржавчины и очистит от коррозии цветные металлы.

Ответ

Майонез





40 баллов питание

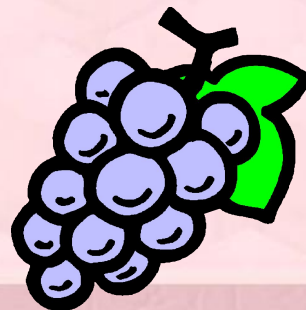
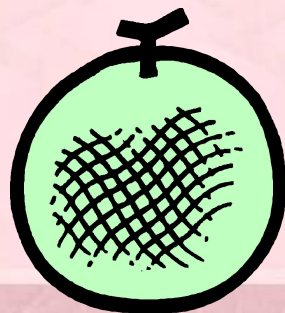
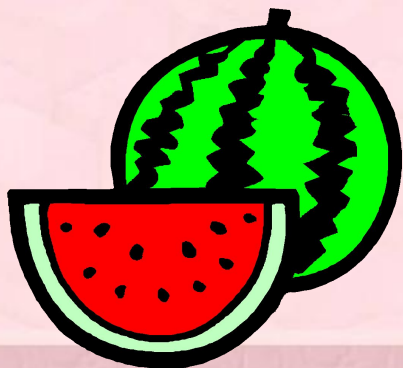


Вопрос

Назовите основные принципы
рационального питания.

Ответ

Регулярность, дробность и
разнообразие пищи



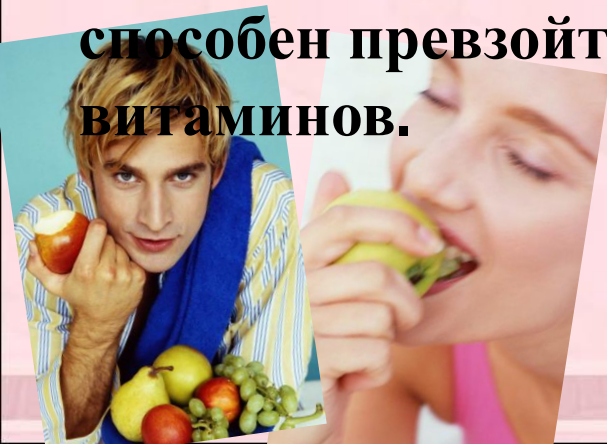


50 баллов питание



Своя игра

По словам доктора медицины Шон Ландона, благоприятное воздействие этого фрукта связано с мощными антиоксидантами, которых в каждом фрукте содержится в 1,5 раза больше, чем в 75 граммах черники, в два раза больше, чем в чашке чая, и в три раза больше, чем в апельсинах, не говоря уже о бананах, восьмикратно уступающих этому фрукту. Ни один из пищевых продуктов не способен превзойти этот плод по питательности и количеству витаминов.



Ответ
Яблоко



10 баллов вредные



17 век. Россия. первый раз – **60 палок по стопам**, второй раз – **отрезали нос или ухо.**

В Англии по указу Елизаветы I этих людей приравнивали к ворам и **водили по улицам с веревкой на шее.**

В Швейцарии - ставили к **позорному столбу**. В конце 16 века за употребление этого средства приговаривали к **смертной казни**. **Отрубленные головы с _____ во рту** выставляли на площадях и базарах. В Турции - **сажали на кол.**

Рим - отлучение от церкви. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в _____, были **заживо замурованы в монастырской стене.**

Ответ
Курение



20 баллов вредные привычки

Вопрос

Эти клетки являются самыми
чувствительными к вредному
воздействию алкоголя.

Ответ

Нервные клетки
головного мозга



30 баллов вредные привычки



Вопрос

Рекламодатели говорят, что после того, как вы выкурили сигарету, вам необходимо съесть два апельсина: одна сигарета разрушает в организме столько витамина С, сколько его содержится в двух апельсинах. Но на самом деле ядовитые вещества, находящиеся в сигаретах, разрушают не только витамин С. Всем известно, что у курильщиков чаще встречаются заболевания дыхательной системы и не только. Перечислите заболевания, которые возникают вследствие влияния никотина.

Ответ

Рак легких, туберкулез, бронхит.

Никотин сужает кровеносные сосуды, затрудняется кровообращение, в результате ухудшается обмен веществ



40 баллов вредные

привычки Вопрос



В Токио по этому аппарату узнают о состоянии автострад, количестве машин на дорогах, получают рецепты приготовления блюд, а рыболовы – информацию, где лучше клюет.

В некоторых городах Бразилии вы посмеетесь над записанной на пленку остроумной шуткой, а в Лос-Анджелесе, набрав номер, услышите страшный приступ кашля – это специально для желающих отказаться от вредной привычки.

Ответ

Мобильный телефон





50 баллов вредные привычки

Своя игра

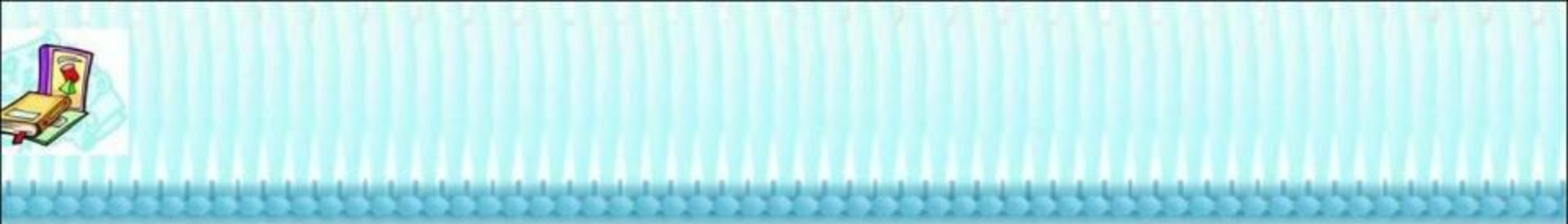


Этот продукт способен подавлять постоянный кашель, защищать кожу от ультрафиолетовых лучей и улучшать состояние сердечно-сосудистой системы. Кроме того, содержащийся в нем теобромин благотворно влияет на нервную систему и поднимает настроение, то есть действует как антидепрессант.

Более того, врачи утверждают, что _____ можно также использовать как отхаркивающее средство при респираторных проблемах и для лечения бронхондрической меланхолии.

Ответ
Шоколад





«Живите в удовольствие, ешьте и пейте так, чтобы душа радовалась (а не желудок)! Если это состояние удовольствия и радости от жизни и себя вы почувствуете - вы ведете здоровый образ жизни!...

Любите себя! И любите себя требовательной любовью, не позволяющей лениться, гордиться и глупеть!»

