

«Мы за здоровый образ жизни!»

Ответьте на вопросы желательно одним словом:

1. Что не купишь ни за какие деньги.
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?
3. Как называется массовое заболевание людей
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени.
5. Тренировка организма холодом.
6. Какая жидкость переносит в организме кислород
7. Как называется наука о чистоте.
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию
9. Добровольное отравление никотином.

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.
11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?
12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.
13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?
14. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?
15. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером

Вашему вниманию представлены русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании. Вам необходимо определить последнее слово и закончить поговорку

Двигайся больше — проживешь _____

Ледяная вода — для всякой хвори _____

Кто от жира тяжело дышит — тот здоровьем и _____

Чем тоньше талия, тем длиннее _____

Умеренность в еде целебнее, чем сто _____

Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься _____

От вкусной и сладкой еды — ничего не жди, кроме _____

Дай работу своему телу — отдохнет твоя _____

Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить _____

Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу

1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.
2. Закаляй дела тело для с пользой своё.
3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.
4. Спорт и организм укрепляют туризм.
5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.
6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом.
7. Укладываясь спать бодрим, проснешься с пустым желудком .
8. От безделья чрезмерного - дурь закаляется, в труде активном - воля наживается.
9. "Улыбка нам - сулит только человека, а злоба - продление века старит ".

В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод.
Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов и овощей

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Ответьте на вопросы

1. Как называется недостаток витаминов в организме человека?

- Гипервитаминоз;
- Авитаминоз;
- Гиповитаминоз;
- Эпидемия.

2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- Сигареты с фильтром;
- Сигареты с низким содержанием никотина;
- Нет.

3. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- 20-30;
- 200-300;
- свыше 4000.

4. Как влияет курение на работу сердца?

- Замедляет его работу;
- Заставляет учащенно биться;
- Не влияет.

5. Что происходит с физическими возможностями человека?

- Они повышаются;
- Они не меняются;
- Они понижаются.

6. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- Стаж не имеет значения;
- Чем дольше куришь, тем сложнее бросить;
- Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

7. Что такое пассивное курение?

- Нахождение в помещении, где курят;
- Когда куришь за компанию;
- Когда не затягиваешься сигаретой.

8. Что вреднее?

- Дым от сигареты;
- Дым от газовой горелки;
- Выхлопные газы.

9. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- Аллергия;
- Рак легкого;
- Ангина.

10. Согласно закону в России запрещена розничная торговля табачных изделий лицам, не достигшим

- 16л.
- 18л.
- 21г.

11. Вот уже 11 лет весь мир отмечает день без табака. Как по вашему, когда отмечается всемирный день без табака?

- 31 марта
- 31 мая
- 31 августа



Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»:

- Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям

Это интересно:

- **Каждая выкуренная** сигарета сокращает жизнь человека на пять с половиной минут. Когда человек затягивается дымом сигареты, температура на конце сигареты достигает 60 градусов и выше. Сгорая, табак и папиросная бумага выделяют 200 вредных веществ, например: сажа, синильная кислота, мышьяк, сероводород, аммиак и другие.
- **Никотин попадает в мозг через 7 секунд** после затяжки, мозговые улучшаются, умственная деятельность увеличивается, но затем наступает торможение. Мозг привыкает к никотину, т.к. он облегчает работу мозга, так возникает зависимость от сигареты.
- **Угарный газ, который** выделяется с дымом сигареты проникает в кровь и разрушает кислород. Внутренние органы получают все меньше кислорода. Выкурив пачку сигарет, человек вводит в организм 400 мл. угарного газа. Организму курильщика нужно все больше кислорода, поэтому сердце работает все сильнее и быстро изнашивается.

- Курение особенно пагубно для детского организма, в два раза опаснее, чем для взрослого. Курение замедляет физическое и интеллектуальное развитие детей.
- Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки; при физических нагрузках они быстро устают.
- У них слабая память, что часто является причиной плохой успеваемости в школе.
- Они нервные, неуравновешенные, подвержены депрессии и асоциальным поступкам. У подростков бытует мнение, что сигареты с фильтром безвредны для здоровья. Но следует знать, что фильтры задерживают не более 20% вредных веществ, большая их часть поступает в легкие, а 5–8 сигарет, выкуренные за один раз, – смертельная доза для детского организма.

Поэтому прежде чем закурить, стоит подумать!



Жила цапля на болоте.
Выходила на охоту:
Свежей травки пощипать
Да лягушек погонять.
И могла стоять носатая
Целый день в воде, как статуя.
Скучно цапле стало жить,
Цапля начала курить ...
Выйдет цапля на болото –
Ну какая тут охота?!
Стал у цапли бледный вид,
И пропал вдруг аппетит!
Так курила цапля лето,
Хоть и знала:
Вредно это!
Стало вскоре цапле плохо:
Цапля чахла, цапля сохла.
К осени бедняга сдохла...

А могла бы долго жить!
И зачем было курить?

