

Станция **«Биологическая»**



АВЕЗОВА О.Г.
УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ

Здоровый образ жизни



I. Профилактика курения

Вопрос 1. Горящая сигарета содержит 40 канцерогенов. *Что означает термин канцероген?*

1 балл



Ответ 1.



Канцероген – ракообразующее вещество



I. Профилактика курения



Вопрос 2. Почему в семье от рака легких может умереть некурящий человек?

1 балл



Ответ 2.



Пассивное курение наносит непоправимый ущерб здоровью. Вдыхаемый воздух с содержанием сигаретного дыма имеет в своем составе огромное количество ядовитых и канцерогенных веществ.



I. Профилактика курения

Вопрос 3. Виновником развития каких заболеваний может стать курение?

1 балл (за каждый правильный ответ)



Ответ 3.

- ✓ Рак глотки,
- ✓ рак губы,
- ✓ рак гортани,
- ✓ рак пищевода,
- ✓ рак трахеи,
- ✓ рак легких,
- ✓ рак почек,
- ✓ хронический бронхит,
- ✓ инфаркт,
- ✓ инсульт,
- ✓ язва желудка,
- ✓ язва двенадцатиперстной кишки,
- ✓ катаракта



І. Профилактика курения



Вопрос 3. Почему так называемые «легкие» сигареты не спасают от рака легких?

2 балла



Ответ 4.



Дым таких сигарет попадает глубже в органы дыхания, поражая глубокие отделы легких.



I. Профилактика курения



Вопрос 5. Как отражается курение на внешность девушки?

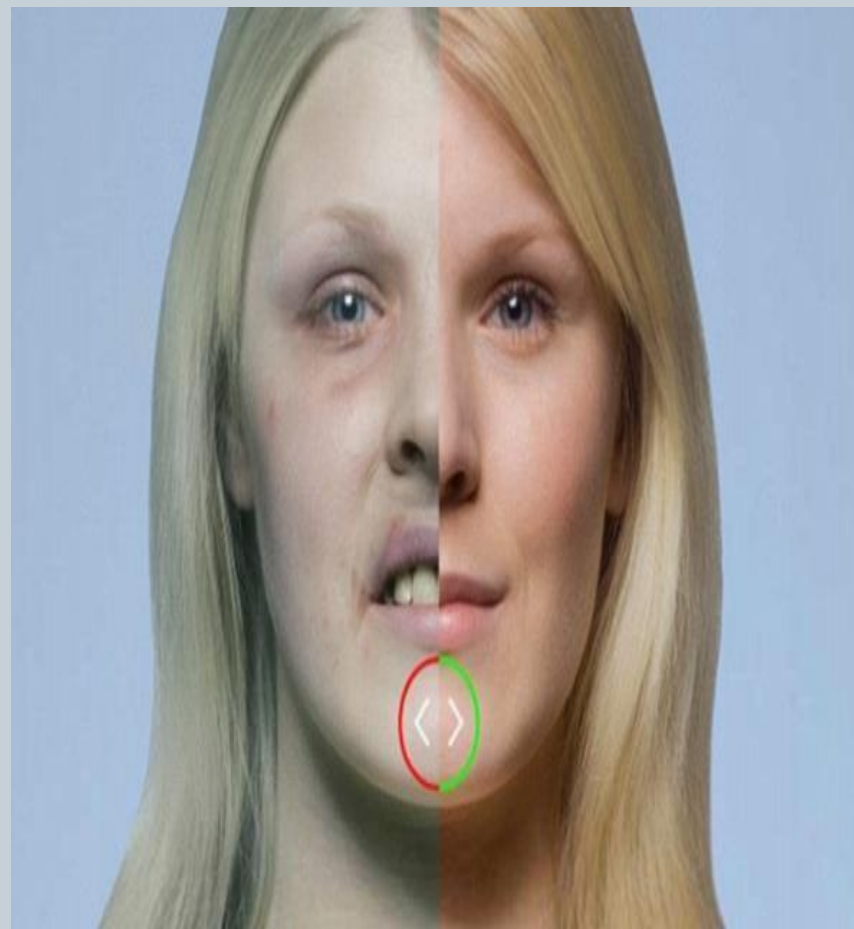
1 балл (за каждый правильный ответ)



Ответ 5.



- неприятный запах изо рта,
- цвет кожи желтый,
- кожа сухая
- морщины более заметные,
- темные круги под глазами,
- волосы тусклые,
- голос хриплый, грубый



II. Профилактика алкоголизма и наркомании



**Вопрос 1. Что в переводе с арабского
означает «алкоголь»?**

1 балл



Ответ 1.



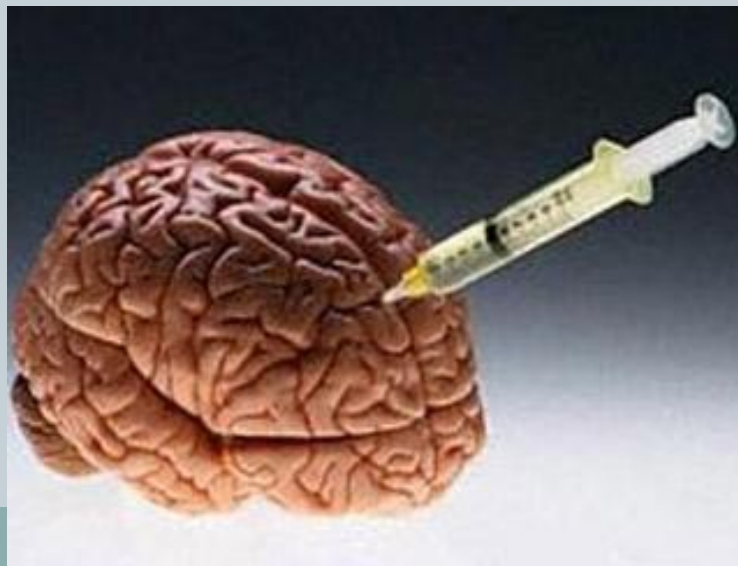
«Алкоголь» - одурманивающий



II. Профилактика алкоголизма и наркомании

Вопрос 2. Врачи – наркологи отмечают, что в настоящее время среди наркоманов практически отсутствуют лица в возрасте 30 лет. *Чем это можно объяснить?*

1 балл



Ответ 2.



Это можно объяснить тем, что первое знакомство с наркотиками часто относится к подростковому возрасту. От употребления так называемых слабых наркотиков наркоман переходит к тяжелым, поэтому срок жизни наркомана (5-6 лет).



II. Профилактика алкоголизма и наркомании

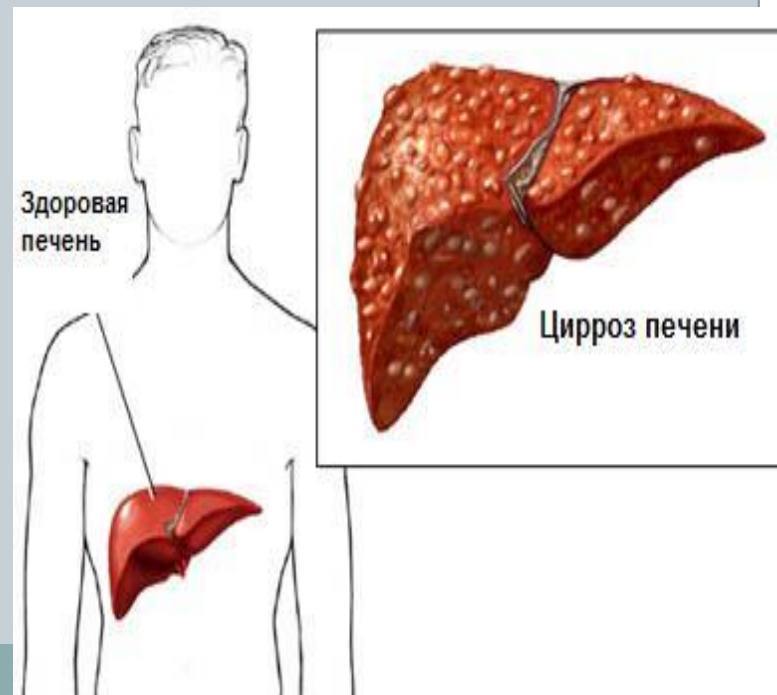
Вопрос 3. К каким заболеваниям организма человека приводит употребление алкоголя?

1 балл (за каждый правильный ответ)



Ответ 3.

- Потеря вкуса,
- пародонтоз,
- язвенная болезнь желудка,
- язва двенадцатиперстной кишки,
- алкогольный гепатит,
- цирроз печени,
- воспаление органов дыхания,
- нарушение работы ЦНС,
- кислородная недостаточность.



II. Профилактика алкоголизма и наркомании

Вопрос 4. Какова связь между пристрастием к
алкоголю и демографическим кризисом в
России? **2 балла**



Ответ 4.

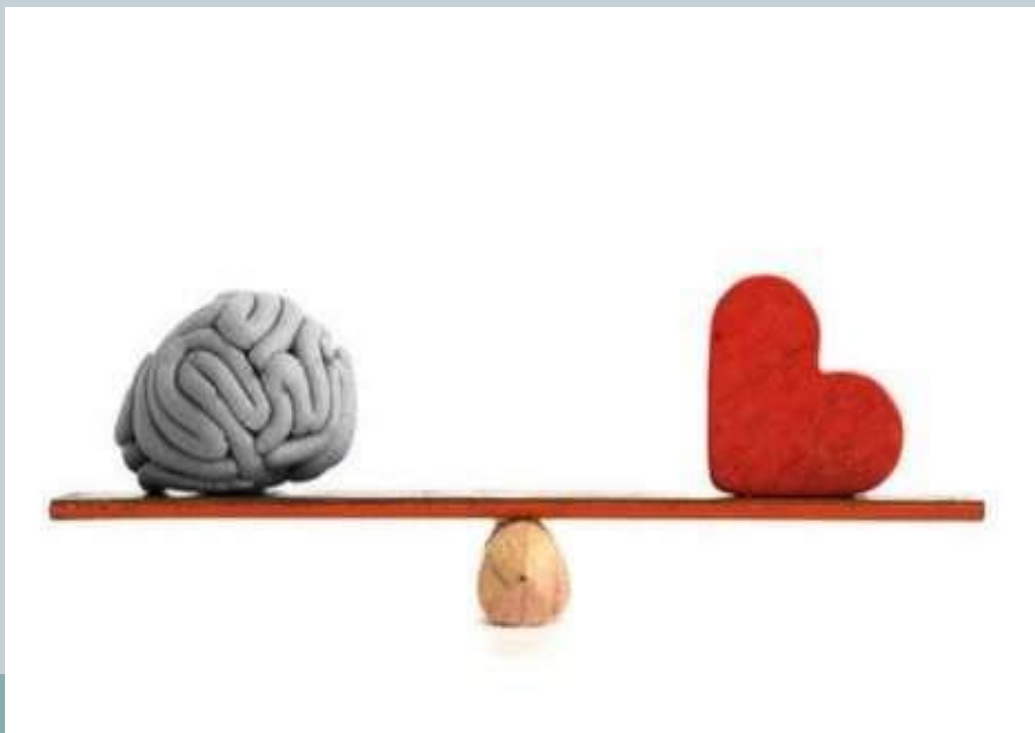
Из-за пьянства и алкоголизма смертность мужчин в возрасте от 20 до 55 лет возросла на 40%, поэтому численность мужского населения страны сокращается; несчастные случаи, суицид, убийства, гибель людей в ДТП чаще всего происходят по причине алкогольного опьянения.



II. Профилактика алкоголизма и наркомании

Вопрос 5. Почему с давних времен алкоголь называют похитителем рассудка?

1 балл (за каждый правильный ответ)



Ответ 5.



- **искажено восприятие окружающего,**
- **суждения поверхностные,**
- **затрудняется речь,**
- **падает внимание,**
- **замедляются реакции,**
- **страдает чувство времени,**
- **снижается быстрота, ловкость,**
- **снижается точность,**
- **низменные свойства личности,**
- **веселость переходит в агрессивность.**



III. Здоровый образ жизни

Вопрос 1. Весной и осенью нас поджидает неприятный сюрприз – эпидемия гриппа. Многие пытаются лечить грипп аспирином. Можно ли это сделать? **1 балл**



Ответ 1.



Нет, так как аспирин способствует разжижению крови, а вирус гриппа разрушает капилляры в альвеолах легких. Газообмен в альвеолах не происходит, появляется резкая дыхательная недостаточность.



III. Здоровый образ жизни



Вопрос 2. Что такое гиподинамия?

1 балл



Ответ 2.



Это снижение уровня двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



III. Здоровый образ жизни

Вопрос 3. Каковы причины гиподинамии у подростков в настоящее время?

1 балл (за каждый правильный ответ)



Ответ 3.



- Малоподвижный образ жизни,
- компьютерные игры,
- просмотр телевизора,
- перемещение на автомобиле,
- мало прогулок,
- мало занятий спортом,
- мало активного досуга,
- неправильное питание.



III. Здоровый образ жизни

Вопрос 4. Американские медики никак не могли избавить 33-летнюю стюардессу от болей в животе, пока не выяснили, что она каждый день поглощает до 60 пластинок жвачки. **Как правильно жевать жевательную резинку? 2 балла**



Ответ 5.



Нельзя жевать жвачку долго, применять не более 3-5 подушечек только после приема пищи, нельзя глотать жвачку и смотреть на упаковку, чтобы было меньше красителей и добавок.



III. Здоровый образ жизни







Вопрос 5. Правильно составить последовательность:

1. Название витамина
2. Источники витаминов
3. Название заболевания
4. Фото авитаминоза

1 балл (за каждую правильную последовательность)

Ответ 5.

Название витамина	Источники витаминов	Название заболевания	Фото авитаминоза
Витамин А	Молочные продукты, овощи, морковь, печень	Куриная слепота	
Витамин Б	Дрожжи, зерновые культуры, печень	Бери-бери	
Витамин С	Фрукты, овощи	Цинга	
Витамин Д	Молочные продукты, печень, солнечный загар	Рахит	

Подведение итогов



Спасибо за внимание!



Берегите свое здоровье!

