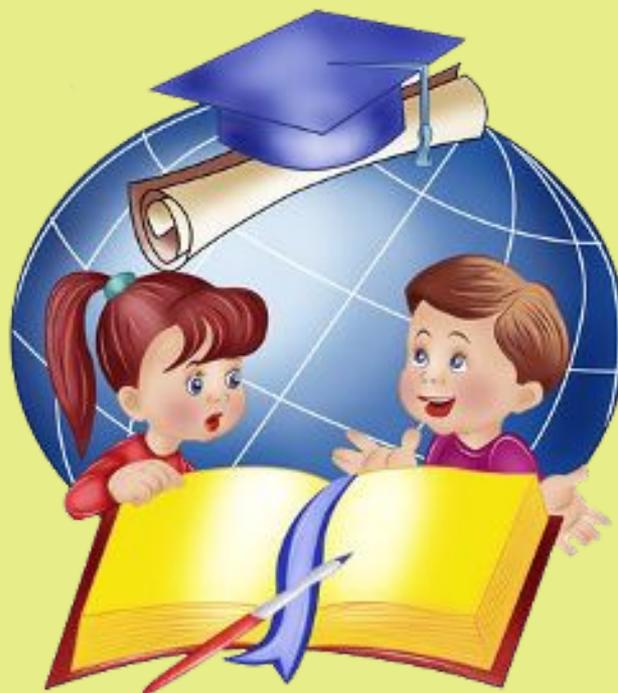


# Интерактивная игра

## «100 рецептов здоровья»



[НАЧАТЬ ИГРУ](#)



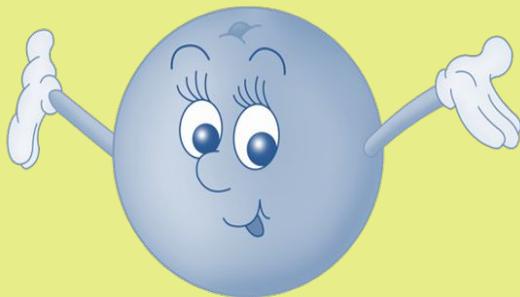
# 100 рецептов здоровья

|                            |           |           |           |           |           |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Правильное питание</b>  | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>30</b> | <b>40</b> | <b>50</b> |
| <b>Личная гигиена</b>      | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>30</b> | <b>40</b> | <b>50</b> |
| <b>Вредные привычки</b>    | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>30</b> | <b>40</b> | <b>50</b> |
| <b>Активный отдых</b>      | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>30</b> | <b>40</b> | <b>50</b> |
| <b>Физическое развитие</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>30</b> | <b>40</b> | <b>50</b> |

# Правильное питание

10

Какой витамин получает человек,  
загорая на солнышке?



Витамин Д



# Правильное питание

Сколько раз в день рекомендуется питаться?



Четыре раза в  
день





# Правильное питание

30

Почему нельзя пить воду из реки  
или лужи?



В грязной воде  
находятся различные  
микробы, которые  
переносят опасные  
заболевания.



# Правильное питание

40



## Какие продукты могут вызвать аллергию?



Куриное мясо,  
клубника, кофе,



томаты, морковь, мед,  
шоколад.



# Правильное питание



Какую кашу называют кашей  
красоты?

Овсяную кашу.



**В семье две дочки, одна из них умывается каждый день холодной водой, другая теплой. Кто из них реже болеет простудой? Почему?**



**Холодная вода – средство закаливания, поэтому реже болеет первая дочка.**

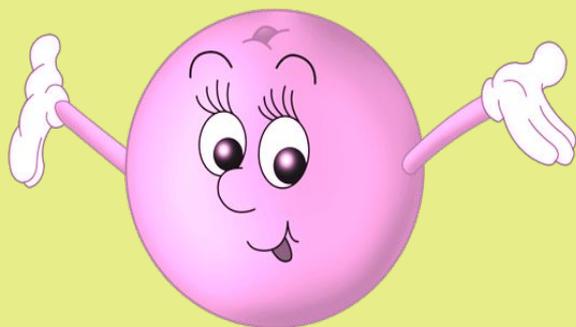


# Личная гигиена

20

Шампунь, зубная щетка, полотенце.  
Что не является предметом личной  
гигиены?

Шампунь.





# Личная гигиена

**Сколько раз в день и как долго надо чистить зубы?**

**Зубы нужно чистить как минимум 2 раза в день – утром и вечером в течение 2-3 минут.**



**Почему медики советуют в течение дня мыть руки как можно чаще?**

**На грязных руках скапливается большое количество бактерий, вызывающих различные заболевания.**



## Что входит в понятие «личная гигиена»?

Умываться, купаться, мыть руки, чистить зубы, следить за прической, опрятностью одежды



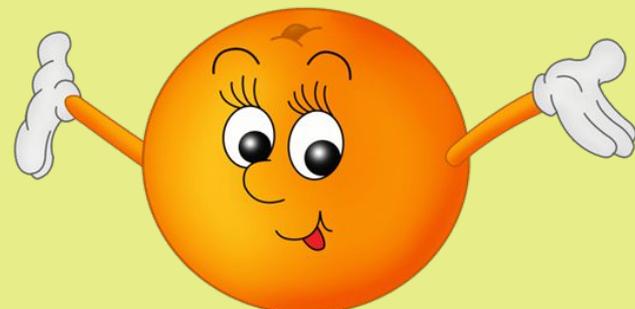
# Вредные привычки



Какие привычки можно назвать

вредными?

Курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, грызть ногти, сутулиться, долго сидеть за компьютером, читать лёжа, есть много сладкого.





# Вредные привычки

Что замедляется у подростков,  
которые курят?

Рост.





# Вредные привычки

30

**Кто такие пассивные курильщики?**

**Некурящий человек, который находится в помещении рядом с курящим человеком .**

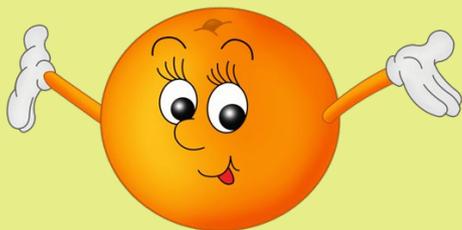




# Вредные привычки

40

**Почему привычку долго смотреть телевизор или сидеть за компьютером считают вредной?**



**Портится зрение,  
развивается  
утомляемость,  
нарушается осанка.**





# Вредные привычки

50

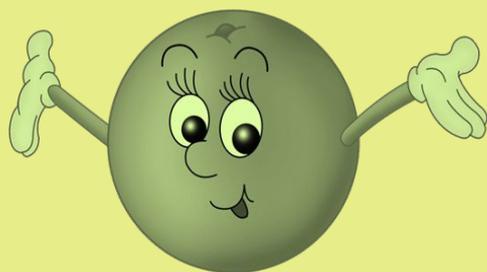
**Жидкость, оказывающая  
отрицательное воздействие на  
все жизненно важные органы и  
системы.**



**АЛКОГОЛЬ.**



## Что входит в режим дня школьника?

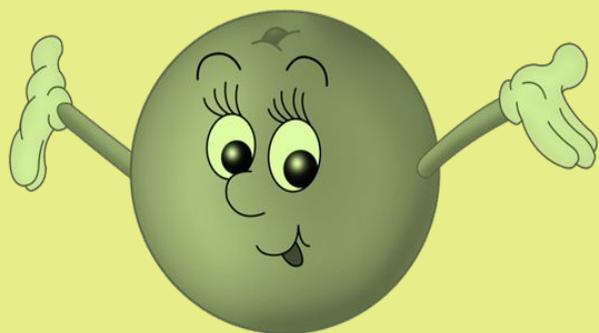


Вставать и ложиться спать в определенное время, завтрак, обед и ужин в определенное время, время для отдыха и работы.



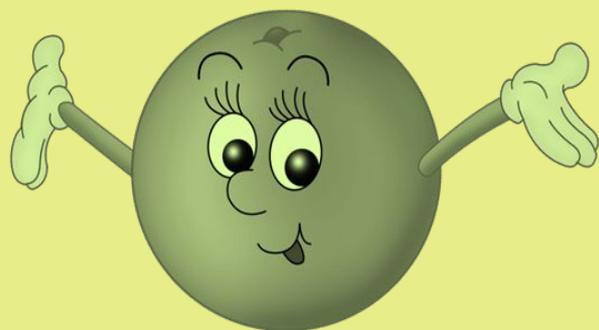
**Как называется вид отдыха, который должен присутствовать в режиме дня каждого человека, и в течение которого происходит полное восстановление всего организма?**

**Полноценный сон.**



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

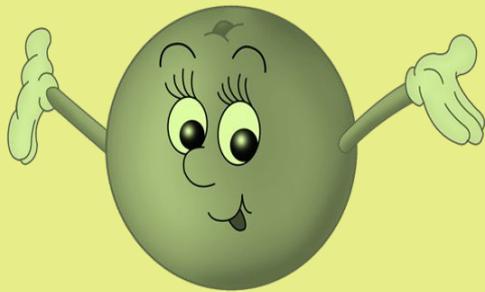
Что является символом Олимпийских игр?



Пять скрепленных колец .



Почему зимой во  
время прогулки  
нужно дышать  
через нос?



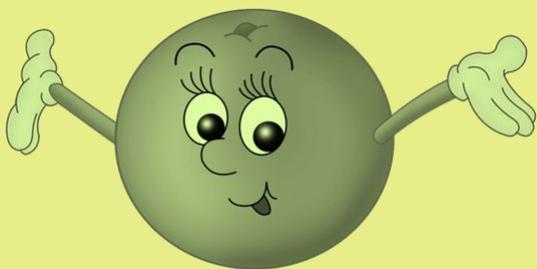
Чтобы воздух прогрелся, если  
дышать ртом может заболеть  
горло.

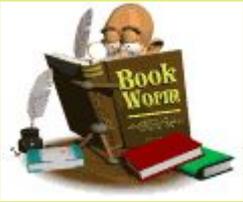


## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Ученый Брегг говорил, что есть 9 докторов, начиная с 4-го это - естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых 3-х докторов.

Солнце, воздух и вода.





# Физическое развитие

10

Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в 2 раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие?



**Утренняя зарядка.**



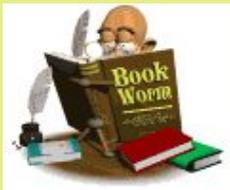


# Физическое развитие

Назовите не менее пяти зимних видов спорта.

Хоккей, фигурное катание, биатлон, конькобежный спорт, скелетон, санный спорт, бобслей, кёрлинг.





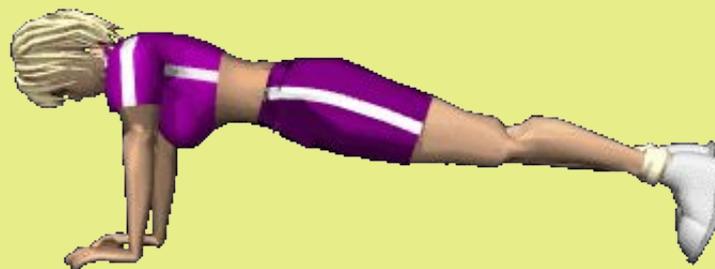
# Физическое развитие

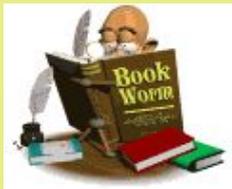
30

С чего начинается любая тренировка?



С разминки.





# Физическое развитие

40

Вы решили заняться спортом. Записались в спортивную секцию. Что в первую очередь вы должны сделать?

**Посоветоваться с врачом,  
может ли ваш организм  
вынести большие нагрузки.**





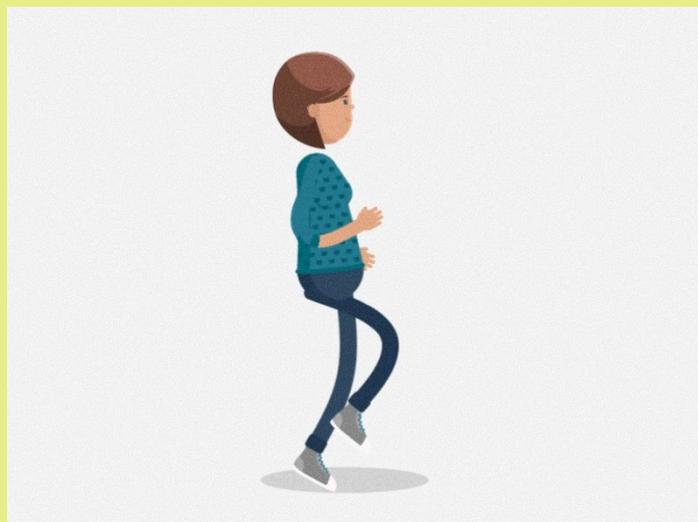
# Физическое развитие

50

После активного бега школьники уселись на скамейку. Правильно ли они поступили?



**Нет, надо немного походить, чтобы кровь не застаивалась в венах.**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

GIF.RU

