

## Викторина: «В здоровом теле – здоровый дух».

Здравствуйте!

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать.

Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни.

А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы.

От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся.

Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

Начнём с пословиц.

Я начну пословицы, а вы продолжите.

Пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
- Чистота – половина... (здоровья.)
- Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
- Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
- Где здоровье, там и... (красота.)
- Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
- Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)
- В здоровом теле... – (здоровый дух.)

Загадки:

- Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане. (Баннй веник.)
- Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает. (Метла.)
- И языка нет, а правду скажет. (Зеркало.)
- Зубов много, а ничего не ест. (Расчёска.)
- Висит. висит, болтается,  
    Всяк за него хватается. (Полотенце.)
- Лёг в карман и караюлю  
    Рёву, плаксу и грязнулю,  
    Им утру потоки слёз,  
    Не забуду и про нос. (Носовой платок.)
- На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру  
И колени оттираю -  
Ничего не забываю. (Мочалка.)
- Дождик тёплый и густой.  
Этот дождик непростой -  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов. (Душ.)
- Не щётка и не веник,  
Урчит он неспроста:  
Всего одно мгновенье -  
    И комната чиста. (Пылесос.)
- Плещет теплая волна  
В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? (Ванна.)

- Нежно пенясь, не ленясь,  
С нас смывает пыль и грязь. (Мыло.)
- Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

Вопросы викторины для команд:

- - Для чего нужна пища? (для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)
- - Сколько раз в день рекомендуется питаться? (четыре раза в день.)
- - Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. (четыре-пять часов.)
- - Что должен включать в себя полезный завтрак? (салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)
- - Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (около 100 т.)
- - Какие продукты содержат большое кол-во жиров? (масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)
- - За какое время до сна следует принимать пищу? (за два часа.)
- - Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? (чай, кофе.)
- - Что в течение жизни человек постоянно расходует? (энергию)
- - Назовите основные продукты питания. (мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)
- - Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (нельзя)
- - Есть одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо)
- - Что желательно есть на обед? (первые блюда.)
- - Какие продукты могут вызвать аллергию? (молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)
- - Для чего человеку нужны жиры? (для получения и накопления энергии.)

- - Какие вещества необходимы человеку для питания? (жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)
- - Какие продукты содержат белки в большом количестве? (Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)
- - Какие витамины вы знаете? (Витамины А, В, С, D, Е, F, Р, Н.)
- - Назовите главный источник большинства витаминов. (Фрукты, ягоды, овощи.)
- - Для чего необходимы человеку лекарственные растения? (Для поддержания здоровья.)
- - Как нужно сушить лекарственное сырьё? (В тени, в проветриваемом помещении.)
- - Какие растения применяются при кашле? (Мать-и-мачеха, солодка, малина.)
- - Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? (Весной.)
- - Все ли растения являются лекарственными? (Нет.)
- - Где можно хранить лекарственное сырьё? (В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.)
- - В какое время суток собирают лекарственные растения? (Утром, когда обсохнет роса.)
- - Когда собирают корневища растений? (Осенью.)
- - Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? (Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.)
- - Где можно собирать лекарственные растения? (В лесу, поле, огороде, подальше от города.)
- - Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? (не более 25%.)
- - Что можно приготовить из лекарственных растений? (Отвары, настои, соки, мази, порошочки.)