

ВИКТОРИНА НА ТЕМУ: «ПРОФИЛАКТИКА
ЗОЖ»-
«СТУПЕНЬКИ»
ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА 29СД:
КРАУЗОВСКАЯ КСЕНИЯ



Правительство Калининградской области
Министерство здравоохранения
Калининградской области

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это всё то, что не приносит вреда здоровью и позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

Здоровый образ жизни предусматривает:

Рациональное питание, борьбу с избыточным весом	Искоренение вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических и психоактивных веществ).
Закаливание, занятие спортом и двигательную активность	Рациональный режим труда и отдыха, здоровый сон.
Личную и общественную гигиену	Психическую и эмоциональную устойчивость

В понятие здорового образа жизни также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности. Соблюдать правила здорового образа жизни необходимо с малых лет, так как здоровье человека на 70% закладывается в детстве.

Состояние здоровья человека зависит:

- от наследственности – на 18-22%,
- от внешней среды – на 17-20%,
- от развития системы здравоохранения – на 8-11%,
- от образа жизни – на 49-53%.



Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, следуя советам и рекомендациям медицинских работников, человек может избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний и продлить себе активную жизнь.



Ваше здоровье – в ваших руках!

-
1. ЧИСТОТА – ЗАЛОГ...
 2. ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО - ...
 3. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ...
 4. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ...
 5. КТО АККУРАТЕН, ТОТ ЛЮДЯМ...
 6. ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ...

-
7. БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ ...
 8. ЧИСТОТА – ПОЛОВИНА...
 9. БОЛЕН – ЛЕЧИСЬ, А ЗДОРОВ...
 10. БЫЛО БЫ ЗДОРОВЬЕ, А СЧАСТЬЕ....
 11. ГДЕ ЗДОРОВЬЕ, ТАМ И...
 12. ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ – ПРОЖИВЁШЬ...
 13. ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ – ЛУЧШЕЕ...
 14. ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ...
 15. СМОЛОДУ ЗАКАЛИТЬСЯ – НА ВЕК...

1. УСКОЛЬЗАЕТ, КАК ЖИВОЕ,
НО НЕ ВЫПУЩУ ЕГО Я
БЕЛОЙ ПЕНОЙ ПЕНИТСЯ,
РУКИ МЫТЬ НЕ ЛЕНИТСЯ.

2. ЗУБОВ МНОГО,
А НИЧЕГО НЕ ЕСТ.

3. ХВОСТИК ИЗ КОСТИ,
НА СПИНКЕ – ЩЕТИНКА.
ЭТА ВЕЩЬ ПОМОЖЕТ НАМ
ЧИСТИТЬ БРЮКИ И КАФТАН

3. ПЛАСТМАССОВАЯ СПИНКА,
ЖЕСТКАЯ ЩЕТИНКА,
С ЗУБНОЙ ПАСТОЙ ДРУЖИТ,
НАМ УСЕРДНО СЛУЖИТ

4. И СИЯЕТ, И БЛЕСТИТ,
НИКОМУ ОНО НЕ ЛЬСТИТ,
А ЛЮБОМУ ПРАВДУ СКАЖЕТ –
ВСЕ КАК ЕСТЬ ЕМУ ПОКАЖЕТ.

5. ВЫТИРАЮ Я, СТАРАЮСЬ,
ПОСЛЕ ВАННОЙ ПАРЕНЬКА.
ВСЕ НАМОКЛО, ВСЕ ИЗМЯЛОСЬ –
НЕТ СУХОГО УГОЛКА.

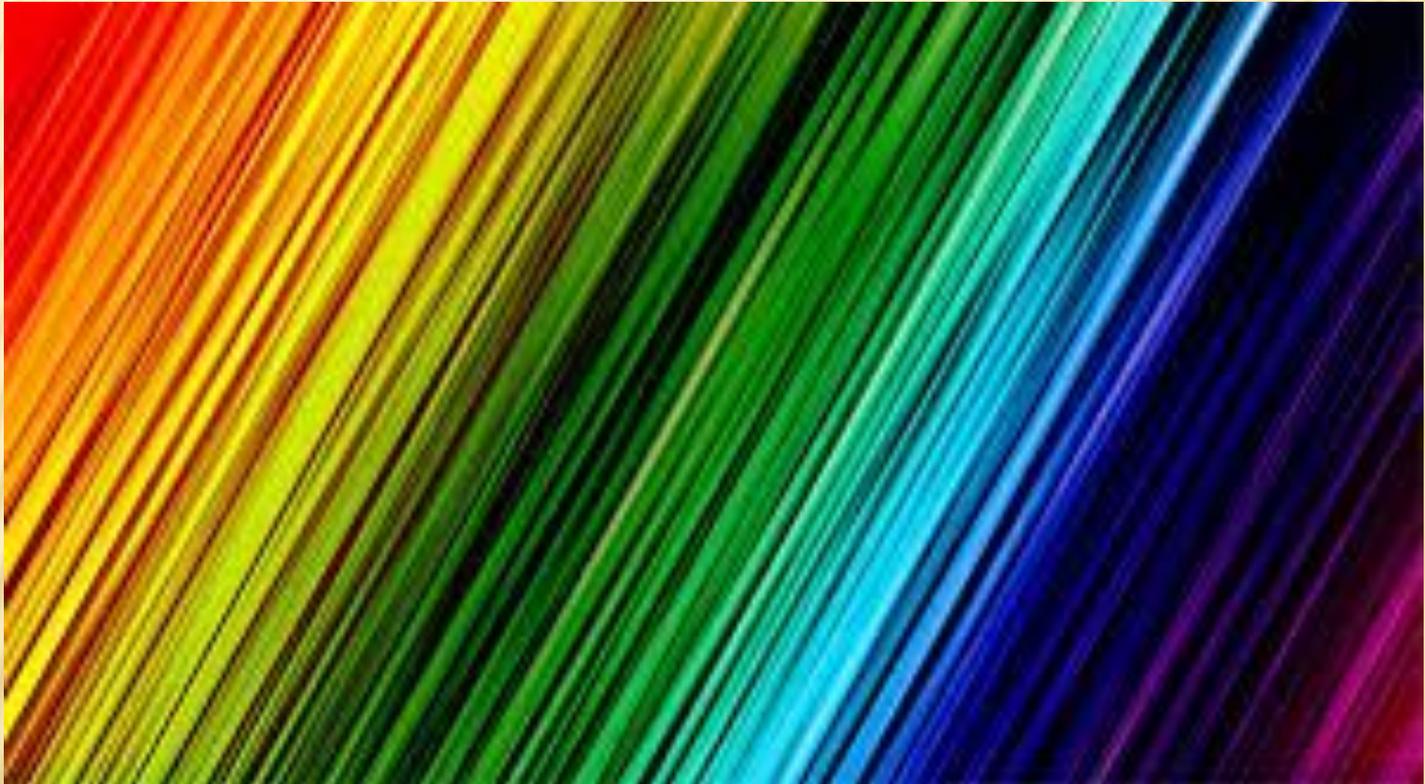
**КТО В ЭТОМ ГОДУ НИ РАЗУ НЕ
БОЛЕЛ?**

КТО ЖУЁТ ЖВАЧКУ НЕ ЧАЩЕ ЧЕМ 1
РАЗ В НЕДЕЛЮ ИЛИ СОВСЕМ НЕ
ЖУЁТ?

КТО НИ РАЗУ НЕ ЕЛ ЧИПСОВ ИЛИ ЕСТ
НЕ ЧАЩЕ 2Х РАЗ В ГОДУ?

РЕБЯТА, МЕРА НУЖНА И В ЕДЕ,
ЧТОБ НЕ СЛУЧИТЬСЯ НЕЖДАННОЙ БЕДЕ,
НУЖНО ПИТАТЬСЯ В НАЗНАЧЕННЫЙ ЧАС,
В ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ, НО НЕСКОЛЬКО
РАЗ.

ЭТОТ ЗАКОН СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕГДА,
И СТАНЕТ ПОЛЕЗНОЮ ВАША ЕДА.
В ПИТАНИИ ТОЖЕ ВАЖЕН РЕЖИМ, ТОГДА
ОТ БОЛЕЗНЕЙ МЫ УБЕЖИМ.
НАДО ЕЩЁ ПРО КАЛОРИИ ЗНАТЬ,
ЧТОБЫ ЗА ДЕНЬ ИХ НЕ ПЕРЕБРАТЬ!
ПЛЮШКИ, КОНФЕТЫ, ПЕЧЕНЬЕ, ТОРТЫ
В МАЛЫХ КОЛИЧЕСТВАХ ДЕТЯМ НУЖНЫ.



ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ В ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛЬЦЕ И ПОСТАВЬТЕ ПЛЮС, ЕСЛИ ВЫ:

- ПРИЧЕСАНЫ;
 - ИМЕЕТЕ ПОДСТРИЖЕННЫЕ НОГТИ;
 - ИМЕЕТЕ НОСОВОЙ ПЛАТОК;
 - У ВАС ЧИСТЫЙ ХАЛАТ;
 - У ВАС ЕСТЬ ОБЛОЖКИ НА КНИГАХ, НА ТЕТРАДЯХ;
 - У ВАС ВСЕ ПРЕДМЕТЫ В ПЕНАЛЕ, А НЕ РАЗБРОСАНЫ ПО ПОРТФЕЛЮ;
 - У ВАС АККУРАТНО ЛЕЖАТ ПРЕДМЕТЫ НА ПАРТЕ;
- ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ 6 — 7 БАЛЛОВ, ТО ВАС МОЖНО СЧИТАТЬ ОПРЯТНЫМ, АККУРАТНЫМ УЧЕНИКОМ.
- ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ МЕНЕЕ 5 БАЛЛОВ, ТО ВАМ НАДО ЗАДУМАТЬСЯ, НЕ ПРЕВРАЩАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ГРЯЗНУЛЮ

РЕЖИМ, РЕБЯТА, МНОГО ЗНАЧИТ:
ПОМОЖЕТ ОН РЕШИТЬ ЗАДАЧИ,
КОГДА ЛОЖИТЬСЯ И ВСТАВАТЬ,
КОГДА ТЕТРАДКУ ОТКРЫВАТЬ,
ЧТОБЫ САДИТЬСЯ ЗА УРОКИ,
КОГДА ГУЛЯТЬ ИДТИ, КОГДА...
ОТВЕТ ПОЛУЧИШЬ ТЫ ТОГДА,
КОГДА ИЗУЧИШЬ ТЫ РЕЖИМ
И СТАНЕТ ОН ТЕБЕ РОДНЫМ.

СОН, ЗАВТРАК, УЖИН, СВОБОДНОЕ
ВРЕМЯ, ПОДГОТОВКА К УЧЕБЕ,
ПОХОД В ТЕХНИКУМ, ОБЕД,
ЗАРЯДКА, ПОДЪЕМ

1. УТРОМ РАНЬШЕ ПОДНИМАЙСЯ,
ПРЫГАЙ, БЕГАЙ, ОТЖИМАЙСЯ.
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ДЛЯ ПОРЯДКА
ЛЮДЯМ ВСЕМ НУЖНА ...

2. ДОЖДИК ТЁПЛЫЙ И ГУСТОЙ,
ЭТО ДОЖДИК НЕ ПРОСТОЙ:
ОН БЕЗ ТУЧ, БЕЗ ОБЛАКОВ
ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ИДТИ ГОТОВ.

3. ХОЧЕШЬ ТЫ ПОБИТЬ РЕКОРД?
ТАК ТЕБЕ ПОМОЖЕТ...

4. ОН С ТОБОЮ И СО МНОЮ
ШЁЛ ЛЕСНЫМИ СТЁЖКАМИ.
ДРУГ ПОХОДНЫЙ ЗА СПИНОЮ
НА РЕМНЯХ С ЗАСТЁЖКАМИ.

5. ПРЕВРАТЯТСЯ СКОРО В КОГТИ
НЕПОДСТРИЖЕННЫЁ...

6. ЯСНЫМ УТРОМ ВДОЛЬ ДОРОГИ
НА ТРАВЕ БЛЕСТИТ РОСА.
ПО ДОРОГЕ ЕДУТ НОГИ
И БЕГУТ ДВА КОЛЕСА.
У ЗАГАДКИ ЕСТЬ ОТВЕТ –
ЭТО МОЙ...

7. ЕСТЬ, РЕБЯТА, У МЕНЯ
ДВА СЕРЕБРЯНЫХ КОНЯ.
ЕЗЖУ СРАЗУ НА ОБОИХ –
ЧТО ЗА КОНИ У МЕНЯ?

8. ЧТОБ БОЛЬШИМ СПОРТСМЕНОМ
СТАТЬ,
НУЖНО ОЧЕНЬ МНОГО ЗНАТЬ.
И ПОМОЖЕТ ЗДЕСЬ СНОРОВКА
И, КОНЕЧНО,...

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. РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК.
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 ЗАКАЛКИ ОН СЧИТАЛ РУССКУЮ БАНЮ. ТАМ ОН ВЫДЕРЖИВАЛ УЖАСНЫЙ ЖАР НА ПОЛКЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО НА НЕГО ВЫЛИВАЛИ 10 ВЁДЕР ХОЛОДНОЙ ВОДЫ.
11. НАЗОВИТЕ ВИТАМИН, КОТОРЫЙ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ТОЛЬКО ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ.
12. В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ЛЮДИ ПРОВОДЯТ ТРЕТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ. ОНО ПОЛЕЗНО И НЕОБХОДИМО. ЧТО ЭТО
13. МОЖНО ЛИ ПОСЛЕ БЕГА СРАЗУ СЕСТЬ, ЧТОБЫ ОТДОХНУТЬ?
14. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ ЗДОРОВЬЯ
15. У ДЕТЕЙ ЧАЩЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ, БЫВАЕТ ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И НОГ, ОДНАКО ОНИ РЕЖЕ ЛОМАЮТ КОСТИ. ОТ КАКОГО ВЕЩЕСТВА ЭТО ЗАВИСИТ?

ТАРПИДАСАКА
ДАЛИПОМИА
ГОЗИЛАКОЛМ
ИМЯНАКРОНА

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	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	н	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	н	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	н	к	а	п	и	т	п	р

Я ЖЕЛАЮ ВАМ, РЕБЯТА,
БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ВСЕГДА.
НО ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА
НЕ ВОЗМОЖНО БЕЗ ТРУДА.
И ЗАРЯДКОЙ ЗАНИМАЙТЕСЬ
ЕЖЕДНЕВНО ПО УТРАМ.
И КОНЕЧНО, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ-
ЭТО ТАК ПОМОЖЕТ ВАМ!

