

 **Своя игра**

\*1 раунд

| Личная гигиена | Физическая культура | Питание   | Красивая осанка | Здоровые зубы |
|----------------|---------------------|-----------|-----------------|---------------|
| <u>10</u>      | <u>10</u>           | <u>10</u> | <u>10</u>       | <u>10</u>     |
| <u>20</u>      | <u>20</u>           | <u>20</u> | <u>20</u>       | <u>20</u>     |
| <u>30</u>      | <u>30</u>           | <u>30</u> | <u>30</u>       | <u>30</u>     |
| <u>40</u>      | <u>40</u>           | <u>40</u> | <u>40</u>       | <u>40</u>     |
| <u>50</u>      | <u>50</u>           | <u>50</u> | <u>50</u>       | <u>50</u>     |

**\*2 раунд**

| Брось<br>сигарету! | Берегите<br>сердце! | Алкоголь -<br>яд! | Наркотики-<br>«белая<br>смерть» | Здоровье<br>человека и<br>общества |
|--------------------|---------------------|-------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <u>20</u>          | <u>20</u>           | <u>20</u>         | <u>20</u>                       | <u>20</u>                          |
| <u>40</u>          | <u>40</u>           | <u>40</u>         | <u>40</u>                       | <u>40</u>                          |
| <u>60</u>          | <u>60</u>           | <u>60</u>         | <u>60</u>                       | <u>60</u>                          |
| <u>80</u>          | <u>80</u>           | <u>80</u>         | <u>80</u>                       | <u>80</u>                          |
| <u>100</u>         | <u>100</u>          | <u>100</u>        | <u>100</u>                      | <u>100</u>                         |

**В каких единицах  
измеряется  
ценность пищи?**

**КАЛОРИЯ**

**\*10 баллов**



**СВОЯ ИГРА**

**С какого возраста  
начинается**

**формирование осанки?**

**С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ  
РЕБЕНКА**

**\*10 баллов**



Вопрос-аукцион:

**Каким по  
продолжительности  
должно быть время  
чистки зубов**

**2-3 МИНУТЫ** \* 10 баллов



**Это необходимо  
принимать ежедневно  
перед сном, а в жаркую  
погоду утром и вечером**

**ДУШ**

**\* 10 баллов**



Кот в мешке:

Намочи его водой  
Да потри его рукой  
Как начнет гулять по шее  
Сразу ты похорошеешь

\* 10 баллов

МЫЛО



Кто в мешке:

Тема «Здоровье»

Способность организма  
противостоять действию  
повреждающих факторов,  
защитная реакция организма

ИММУНИТЕТ

\*20 баллов



**Что еще способствует  
укреплению стопы, кроме  
ходьбы на цыпочках и  
катания стопами круглых  
предметов**

**\*20 баллов**

**ХОДЬБА БОСИКОМ**



# Каков срок службы зубной щетки

1-3 МЕСЯЦА

\*20 баллов



**Как часто рекомендуется  
мыть голову**

**ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ,  
НО НЕ РЕЖЕ ЧЕМ РАЗ В 10  
ДНЕЙ**

**\*20 баллов**



**Так называется состояние  
полного физического  
благополучия**

**ЗДОРОВЬЕ**

**\*20 баллов**



**Более половины  
энергетических  
потребностей организма  
покрывается за счет этих  
веществ, содержащихся в  
пище**

**УГЛЕВОДЫ**

**\*30 баллов**



**Спать на боку в какой  
позе не рекомендуется**

**СВЕРНУВШИСЬ  
КАЛАЧИКОМ**

**\*30 баллов**



**Какое кол-во зубной  
пасты нужно наносить на  
щетку?**

**С ГОРОШИНКУ**

**\*30 баллов**



Для предупреждения  
болезней зубов  
рекомендуется  
использовать зубные  
пасты, содержащие этот  
фермент

ФТОР

\*30 баллов



**Такое сопровождение  
зарядки улучшает  
настроение, облегчает  
выполнение упражнений**

**МУЗЫКА**

**\*30 баллов**



# Назовите основные принципы рационального питания

РЕГУЛЯРНОСТЬ,  
ДРОБНОСТЬ,  
РАЗНООБРАЗИЕ ПИТАНИЯ)

\*40 баллов



**Какой должна быть  
спинка стула для детей?  
ЖЕСТКОЙ, ПРЯМОЙ ИЛИ  
ВОГНУТОЙ)**

**\*40 баллов**



**В нашей стране от этого  
заболевания страдает  
почти 100% населения**

**КАРИЕС**

**\*40 баллов**



## «Своя игра»

Это средство действительно может служить профилактикой кариеса, однако чрезмерное его употребление приводит к перенапряжению слюнных желез, желез желудка и кишечника).

## ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

\*40 баллов



**Как называются  
длительные физические  
упражнения, требующие  
большого количества  
кислорода?**

**\*40 баллов**

**АЭРОБНЫЕ**



**Именно эти фрукты  
входят в десятку  
наиболее полезных для  
человека продуктов.**

**АБРИКОСЫ, ПЕРСИКИ,  
ЦИТРУСОВЫЕ**

**\*50 баллов**



# «Вопрос-аукцион»

**Как определить высоту  
стульчика для ребенка?**

**ВЫСОТА СИДЕНИЯ  
ДОЛЖНА РАВНЯТЬСЯ  
ДЛИНЕ ГОЛЕНИ**

**\*50 баллов**



«счастливый случай»

**\*50 баллов**



**Как иначе называется  
флосс, используемый для  
чистки зубов?**

**ЗУБНАЯ НИТЬ**

**\*50 баллов**



**Какое физическое  
упражнение называется  
аэробным?**

**ВЫПОЛНЯЕМЫЕ  
КОРОТКИМИ РЕЗКИМИ  
ДВИЖЕНИЯМИ**

**\*50 баллов**



**Какие заболевания  
желудка происходят при  
злоупотреблении  
алкоголем**

**ГАСТРИТ, ЯЗВА, РАК  
ЖЕЛУДКА**

**\*20 баллов**



**Использование наркоманами  
нестерильных шприцев  
способствует  
распространению этого  
неизлечимого заболевания**

**СПИД**

**\*20 баллов**



**Продолжите древне  
изречение «В здоровом  
теле - »**

**ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

**\*20 баллов**



**При попадании в больших  
дозах в организм  
человека этого  
содержащегося в табаке  
яда начинаются судороги.**

**НИКОТИН**

**\*20 баллов**



«Своя игра»

**Эти вредные привычки  
оказывают пагубное  
влияние на работу сердца**

**КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ**

**\*20 баллов**



«Кот в мешке»

Тема «Микроскоп»

**Эти животные являются  
распространителями грибка,  
вызывающее заразное  
кожное заболевание -  
микроскопию.**

**\*40 баллов**

**СОБАКИ И КОШКИ**



**Какое воздействие  
оказывают наркотики на  
здоровье?**

**НАРУШЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
ОРГАНИЗМА, ДЕГРАДАЦИЯ**

**\*40 баллов**



# «Счастливы́й случай»

**\*40 баллов**



**Почему курильщику  
труднее, чем  
некурящему, выучить  
стихотворение?**

**ПАМЯТЬ УХУДШАЕТСЯ У  
КУРИЛЬЩИКОВ**

**\*40 баллов**



**Какую пользу для сердца  
приносят физические  
упражнения**

**УКРЕПЛЯЮТ СЕРДЕЧНУЮ  
МЫШЦУ**

**\*40 баллов**



**«Вопрос-аукцион»**

**Какой вред наносит  
своему будущему ребенку  
пьющая беременная  
женщина?**

**УРОДСТВА И НАРУШЕНИЕ  
ПСИХИКИ**

**\*60 баллов**



# Каковы социальные последствия наркомании?

РАЗРУШЕНИЕ СЕМЬИ,  
РОСТ ПРЕСТУПНОСТИ

\* 60 баллов



**Медики утверждают, что  
будущее именно за такой  
медициной**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ**

**\* 60 баллов**



Что происходит с зубами  
человека под  
воздействием клейких  
смол, образующихся при  
курении

ЖЕЛТЕЮТ

\*60 баллов 

**Какую первую помощь  
необходимо оказать при  
венозном кровотечении**

**НАЛОЖИТЬ ДАВЯЩУЮ  
ПОВЯЗКУ**

**\*60 баллов**



**Какое воздействие на  
зрение подростков  
оказывает алкоголь?**

**ПОРАЖЕНИЕ НЕРВОВ,  
ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ**

**\*80 баллов** 

**Почему опасно даже  
разовое употребление  
наркотиков?**

**ВОЗНИКАЕТ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ЗАВИСИМОСТЬ И  
ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА**

**\*80 баллов**



**В настоящее время в этой  
науке идет особенно  
быстрое накопление  
знания**

**БИОЛОГИЯ**

**\*80 баллов**



«Своя игра»

при курении часть  
гемоглобина крови  
соединяется с ЭТИМ  
ядовитым газом  
УГАРНЫЙ ГАЗ

\*80 баллов



**После какого действия  
наблюдается сужение  
кровеносных сосудов на  
30 минут?**

**ПОСЛЕ КАЖДОЙ  
ВЫКУРЕННОЙ СИГАРЕТЫ**

**\*80 баллов**



**Эти клетки являются  
самыми чувствительными  
к вредному воздействию  
алкоголя**

**НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ  
ГОЛОВНОГО МОЗГА**

**\*100 баллов**



**Как влияет употребление  
наркотиков на потомство?**

**ДЕТИ РОЖДАЮТСЯ С  
УМСТВЕННЫМ И  
ФИЗИЧЕСКИМ  
ОТКЛОНЕНИЯМИ**

**\*100 баллов**



«Своя игра»

**Это наука возникла в  
связи с полетами  
человека в космос**

**КОСМИЧЕСКАЯ  
ФИЗИОЛОГИЯ**

**\*100 баллов**



# «Вопрос-аукцион»

**Что такое «пассивное  
курение»?**

**ПРЕБЫВАНИЕ В  
НАКУРЕННОМ МЕСТЕ  
ВРЕДНЕЕ, ЧЕМ САМО  
КУРЕНИЕ**

**\*100 баллов**



«Кот в мешке»

Тема «Гигиена воздуха»

Какой должна быть

интенсивность

воздухообмена в жилых

помещениях?

ПОЛНАЯ СМЕНА ВОЗДУХА 1-1,5  
РАЗА В ЧАС

\*100 баллов









