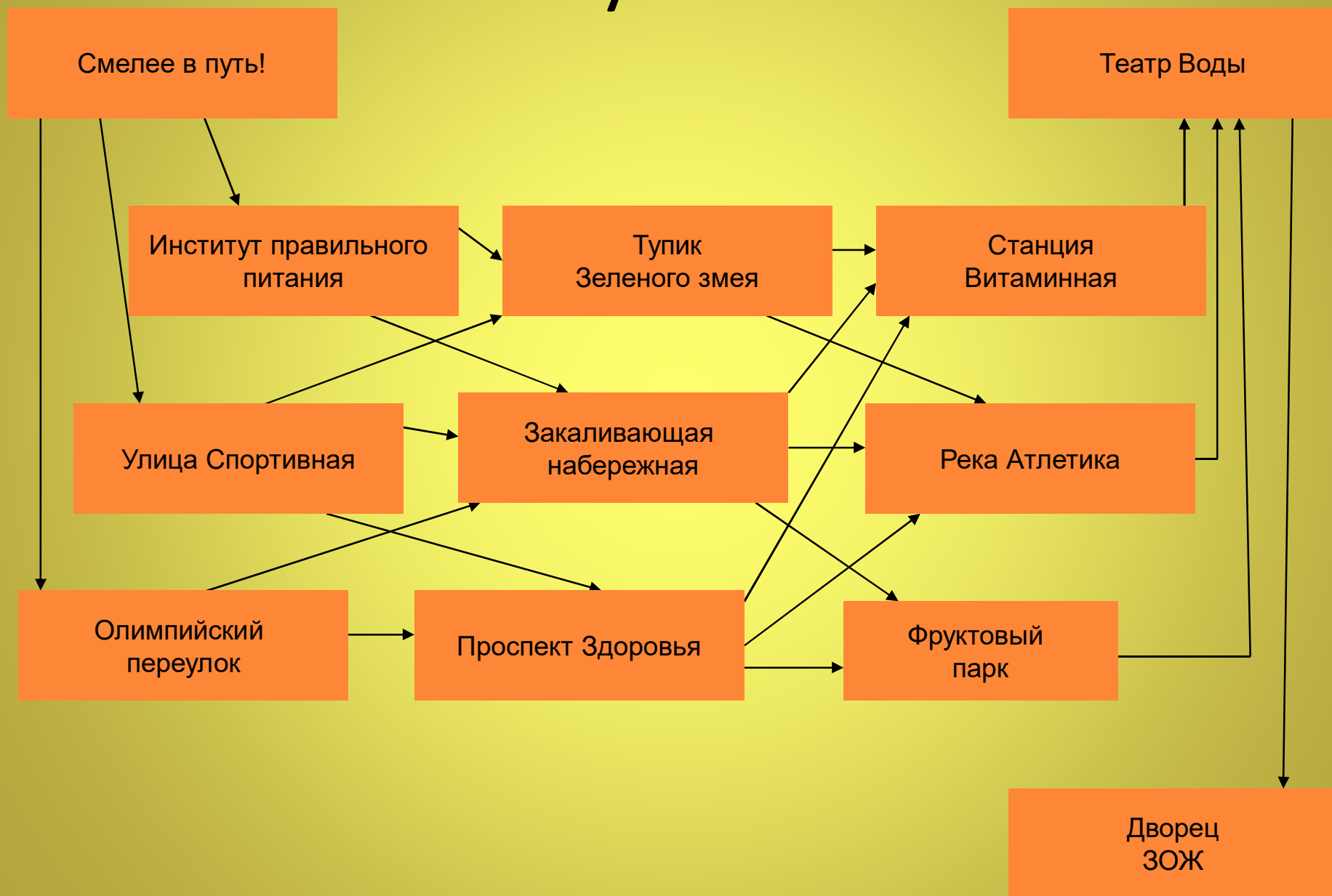


Путешествие по городу Здоровья

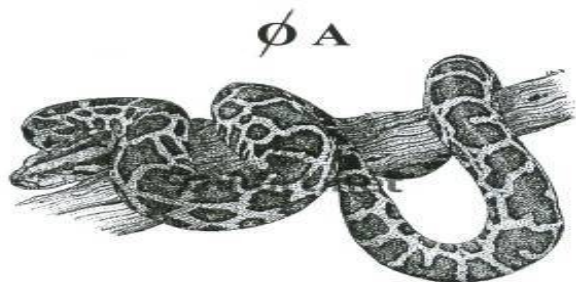


План путешествия



Предварительное задание

Реши ребусы



ИЕ

К



НИЕ

Ответы: гигиена,
питание,
закаливание.

«Институт правильного питания»

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

Ответы:

1. *В мясе, горохе.*



«Улица Спортивная»

Мини-футбол. Какое решение примет судья, если обороняющийся игрок, стремясь преградить мячу путь в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота?

Ответ: засчитает гол.



«Олимпийский переулк»



Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

Ответ: сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое, зеленое

«Тупик Зеленого змея»



1. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые?
2. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым?
3. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это?

Ответы: передозировка, печень, алкоголь.

«Закаливающая набережная»

План
путешествия



Ответ. воздух

«Проспект Здоровья»

Устойчивость организма к заболеваниям



Ответ: иммунитет.

«Станция Витаминная»

Может ли организм сам обеспечивать себя витаминами?



Ответ.

Большинство витаминов должны поступать в организм человека с пищей или в виде препаратов. Солнечный свет (ультрафиолетовое облучение) активизирует образование в коже витамина D. В кишечнике присутствуют бактерии, которые в небольших количествах могут производить витамин K и биотин. Остальные витамины человек должен получать извне: с пищей или в виде препаратов или специально обогащенных витаминами продуктов питания.

«Река Атлетика»

Заяц, воспитанный в клетке, умирает при первом быстром беге. Может ли такое приключиться с человеком?



Ответ.

Да, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.

«Фруктовый парк»

План
путешествия

Фрукт для лечения температуры?



Ответ.
Лимон, Малина



«Театр Воды»

В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой – теплой. Кто из них реже болеет простудными заболеваниями? Почему?

Ответ: Холодная вода – средство закаливания, поэтому реже простужается первый мальчик.

«Дворец ЗОЖ»

1. Назовите принципы здорового рациона питания.
2. Основными источниками энергии для организма являются:
3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:



Ответ.

1. Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.
2. Углеводы и жиры.
3. Несколько микрограммов.

***Спасибо
за внимание!***