

## Викторина с ответами для подростков на тему «Человек и его здоровье». 7 класс.

**Правила игры:** участники отвечают на вопросы. При правильном ответе получает соответствующее количество баллов. При неправильном ответе штрафуются на соответствующее число баллов.

### **Тема «Личная гигиена»**

*Вопросы:*

10 баллов. Это необходимо принимать перед сном ежедневно, а в жаркую погоду - утром и вечером. (Душ.)

20 баллов. Как часто рекомендуется мыть голову? (По мере загрязнения, но не реже чем раз в неделю.)

30 баллов. Для предупреждения болезней зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент. (Фтор.)

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

50 баллов. Как иначе называется флосс, используемый для чистки зубов? (Зубная нить.)

### **Тема «Физическая культура»**

*Вопросы:*

10 баллов. Загадка:

Намочи его водой

Да потри его рукой,

Как пойдет гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. (Мыло.)

20 баллов. Так называется состояние полного физического благополучия. (Здоровье.)

30 баллов. Такое сопровождение зарядки улучшает настроение, облегчает выполнение упражнений. (Музыкальное сопровождение.)

40 баллов. Как называются длительные физические упражнения, требующие большого количества кислорода? (Аэробика.)

50 баллов. Какие физические упражнения называются анаэробными? (Выполняемые короткими резкими движениями, такие упражнения увеличивают физическую силу.)

### **Тема «Питание»**

*Вопросы:*

10 баллов. В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи? (Калория.)

20 баллов. Продукты, имеющие наибольший состав витаминов? (Фрукты, овощи.)

30 баллов. Более половины энергетических потребностей организма покрывается за счет этих веществ, содержащихся в пище. (Углеводы.)

40 баллов. Назовите основные принципы рационального питания. (Регулярность, дробность и разнообразие пищи.)

50 баллов. Именно эти фрукты входят в десятку наиболее полезных для человека. (Абрикосы, цитрусовые.)

### **Тема «Брось сигарету!»**

*Вопросы:*

10 баллов. При попадании в больших количествах в легкие человека этого яда, содержащегося в табаке, начинаются судороги. (Никотин.)

20 баллов. Почему курильщику труднее выучить стихотворение, чем некурящему? (У курильщиков ухудшается память.)

30 баллов. Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? (Зубы желтеют.)

40 баллов. Что такое «пассивное курение»? (Пребывание в накуренном помещении.)

50 баллов. При курении часть гемоглобина крови соединяется с этим ядовитым газом. Назовите его. (Угарный газ.)

#### **Тема «Алкоголь - яд»**

##### **Вопросы:**

10 баллов. Какие заболевания желудка возникают при злоупотреблении алкоголем? (Гастрит, язва желудка, рак желудка.)

20 баллов. Какой вред наносит своему будущему ребенку употребляющая алкоголь беременная женщина? (Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушение психики ребенка.)

30 баллов. Какое воздействие наносит алкоголь на зрение подростков? (Тяжелое заболевание зрительных нервов, ведущее к потере зрения.)

40 баллов. Эти клетки являются самыми чувствительными к воздействию алкоголя. (Нервные клетки головного мозга.)

50 баллов. Эти две вредные привычки негативно сказываются на работе сердца. (Употребление алкоголя и курение.)

#### **Тема «Наркотики - белая смерть»**

##### **Вопросы:**

10 баллов. Использование наркоманами нестерильных шприцев способствует распространению этого неизлечимого заболевания. (СПИД.)

20 баллов. Какое воздействие оказывают наркотики на здоровье? (Нарушение деятельности всех органов и систем человеческого организма, деградация личности.)

30 баллов. Каковы социальные последствия наркомании? (Разрушение семьи, рост преступности.)

40 баллов. Почему опасно даже разовое употребление наркотиков? (Возникает сильная психологическая зависимость и потребность человека в наркотиках.)

50 баллов. Как влияет употребление наркотиков на потомство? (У родителей-наркоманов дети рождаются с различными умственными и физическими отклонениями.)