

СВОЯ

ИГРА

ЗОЖ



# СВОЯ ИГРА ЗОЖ

Личная гигиена	10	20	30	40	50
Физическая культура	10	20	30	40	50
Питание	10	20	30	40	50
Красивая осанка	10	20	30	40	50
Здоровые зубы	10	20	30	40	50



# Тема: Личная гигиена -10

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



# Тема: Личная гигиена -20

Как часто рекомендуется мыть голову?



здоровый образ жизни

# Тема: Личная гигиена -30

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



# Тема: Личная гигиена -40

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



# Тема: Личная гигиена -50

Как иначе называется  
флосс, используемый для  
чистки зубов?



# Тема: "Физическая культура" - 10

Намочи его водой, да потри его рукой. Как начнет гулять по шее, сразу ты похорошеешь.





# Тема: "Физическая культура" - 20

Так называется состояние  
полного физического  
благополучия.



# Тема: "Физическая культура" - 30

Такое сопровождение зарядки  
улучшает настроение, облегчает  
выполнение упражнений



# Тема: "Физическая культура" - 40

Как называется длительные физические упражнения, требующие большого количества кислорода?



здоровый образ жизни

# Тема: "Физическая культура" - 50

Какие физические упражнения называются анаэробными?



# Тема: “ Питание” - 10

В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи?



# Тема: “ Питание” - 20

Способность организма  
противостоять действию  
повреждающих факторов,  
защитная реакция организма



# Тема: “ Питание” - 30

Более половины энергетических потребностей организма покрывается за счет ЭТИХ веществ, содержащихся в пище.



# Тема: “ Питание” - 40

Назовите основные принципы рационального питания



здоровый образ жизни



# Тема: “ Питание” - 50

Именно эти фрукты входят в десятку наиболее полезных для человека продуктов



# Тема "Красивая осанка" - 10

С какого возраста начинается формирование осанки?



# Тема "Красивая осанка" - 20

Что еще способствует  
укреплению стопы, кроме  
ходьбы на цыпочках и катание  
стопами на круглых предметах?



здоровый образ жизни

# Тема "Красивая осанка" - 30

Спать на боку в такой позе не  
рекомендуется



# Тема "Красивая осанка" - 40

Какой должна быть спинка  
стула для детей?



# Тема "Красивая осанка" - 50

Как определить высоту сиденья стульчика для ребенка?



# Тема: "Здоровые зубы"- 10

Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?



# Тема: "Здоровые зубы"- 20

Каков срок службы зубной щетки?





# Тема: "Здоровые зубы" - 30

Какое количество зубной пасты  
надо наносить на щетку?



# Тема: "Здоровые зубы"- 40

В нашей стране от этого заболевания страдают почти 100% населения



# Тема: "Здоровые зубы" - 50

"Счастливым случаем"

