

Кроссворды ЗОЖ

ГБУЗ ПК “Центр общественного здоровья и медицинской профилактики”

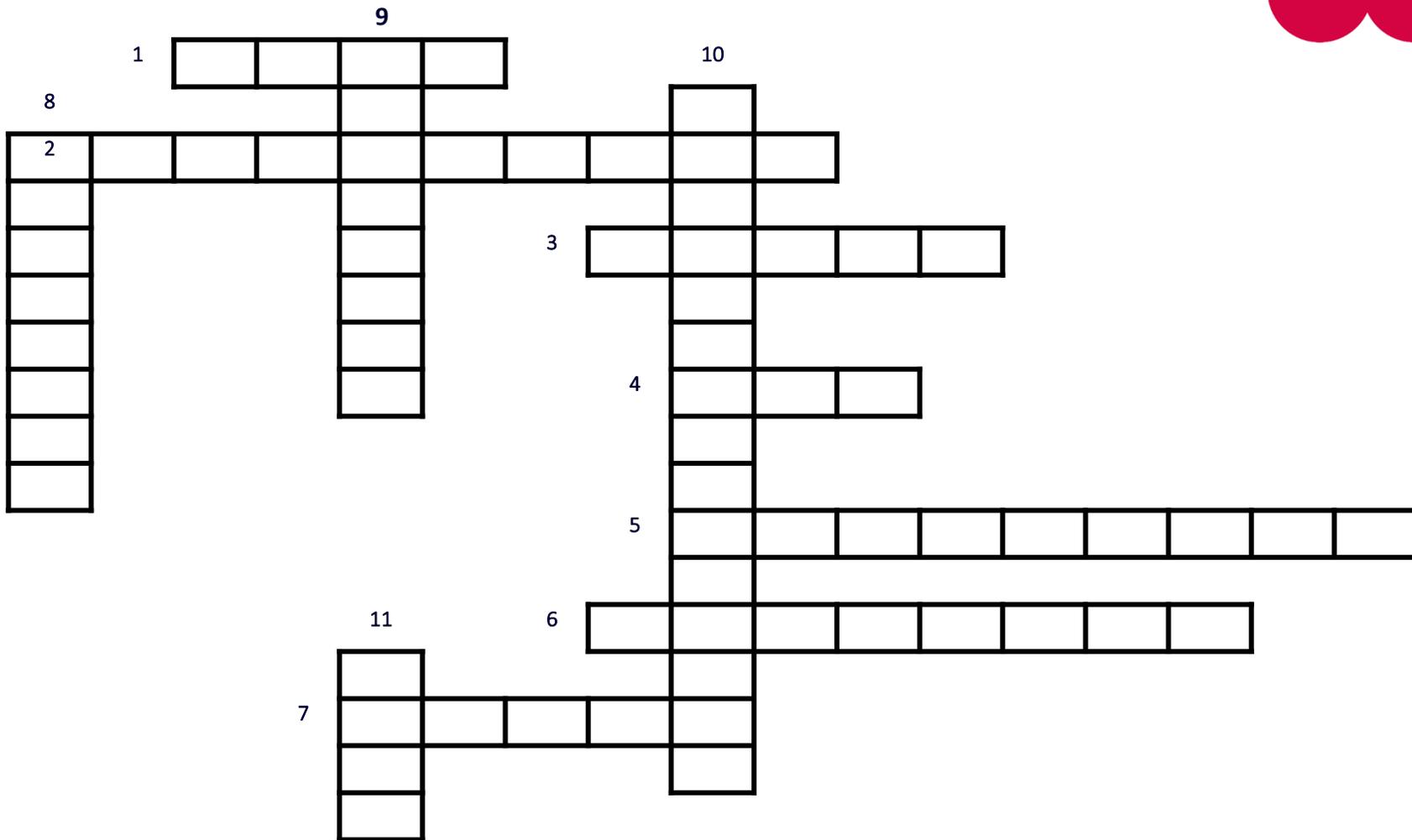
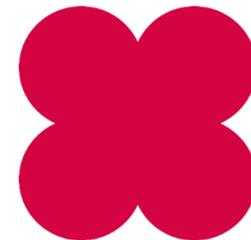
Отдел разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ
общественного здоровья

Руководитель: заведующий отделом Мудрая К.В.

Разработчик: врач по медицинской профилактике Кужлева О.И.



Кроссворд 30Ж №1



Кроссворд ЗОЖ №1

По горизонтали:

1. Вещество, из которого на 55-60% состоит тело человека
2. Самый эффективный способ защиты человека от инфекционных заболеваний
3. Двигательная активность, направленная на достижение заданных результатов, участие в соревнованиях.
4. Регулярная физиологическая потребность человека
5. Система организма, которая защищает его от всего чужеродного (вирусы, бактерии, вещества, клетки)
6. Его норма, в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей) находится в интервале 100-130/60-85
7. Потребность в этих полезных продуктах составляет не менее 400 гр. в день.

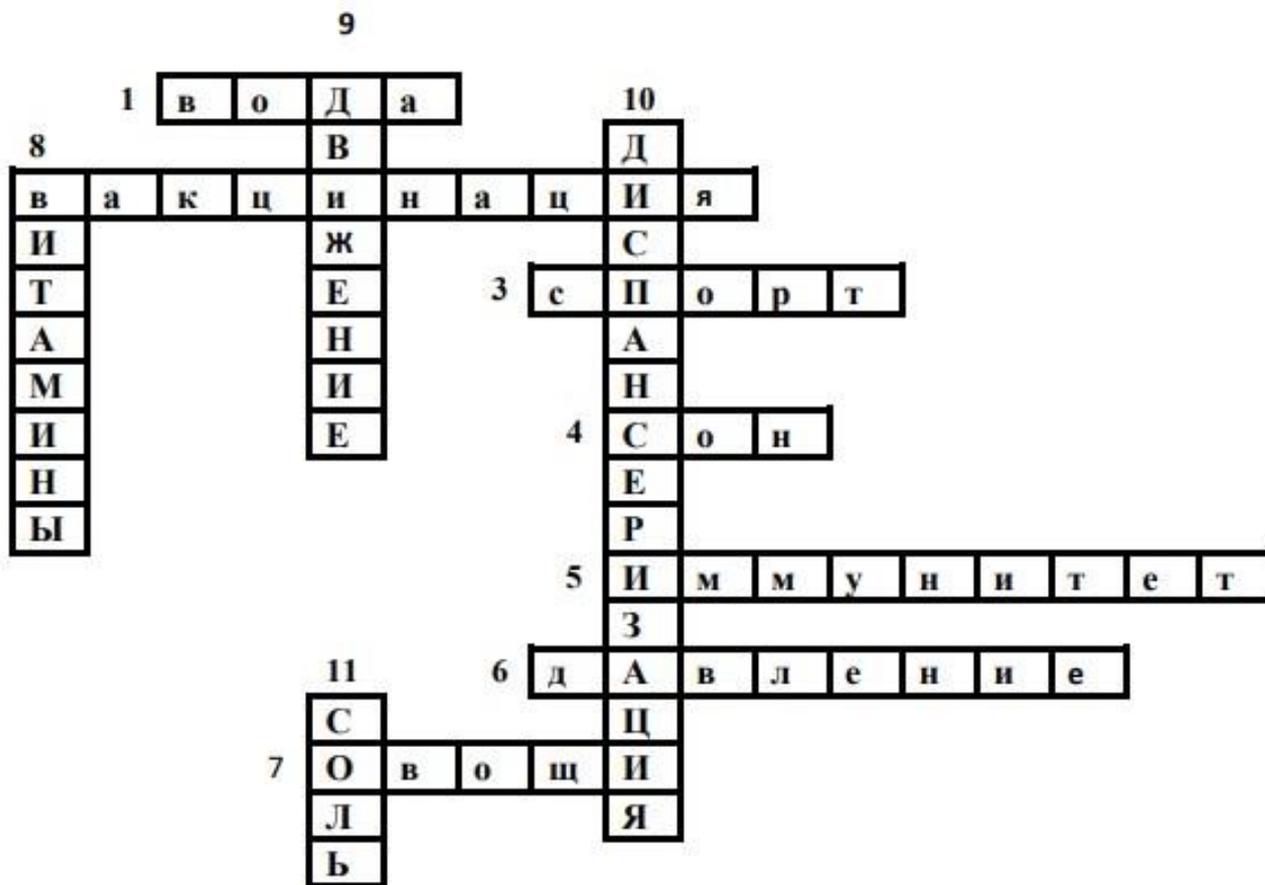
По вертикали:

8. Вещества, поступающие в организм человека с пищей, необходимые для его нормального функционирования. Их недостаток приводит к различным заболеваниям.
9. Физическая активность, помогающая человеку быть здоровым, стройным и красивым
10. Профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимые для оценки состояния здоровья человека
11. Пищевой продукт, жизненно необходимый для нашего организма, но при избытке потребления приводящий к развитию многих заболеваний. Норма потребления 5 г. в день.



Кроссворд ЗОЖ №1

ОТВЕТЫ



Ответы:

По горизонтали:

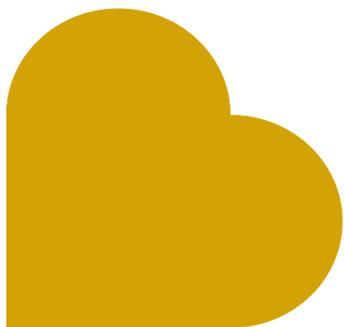
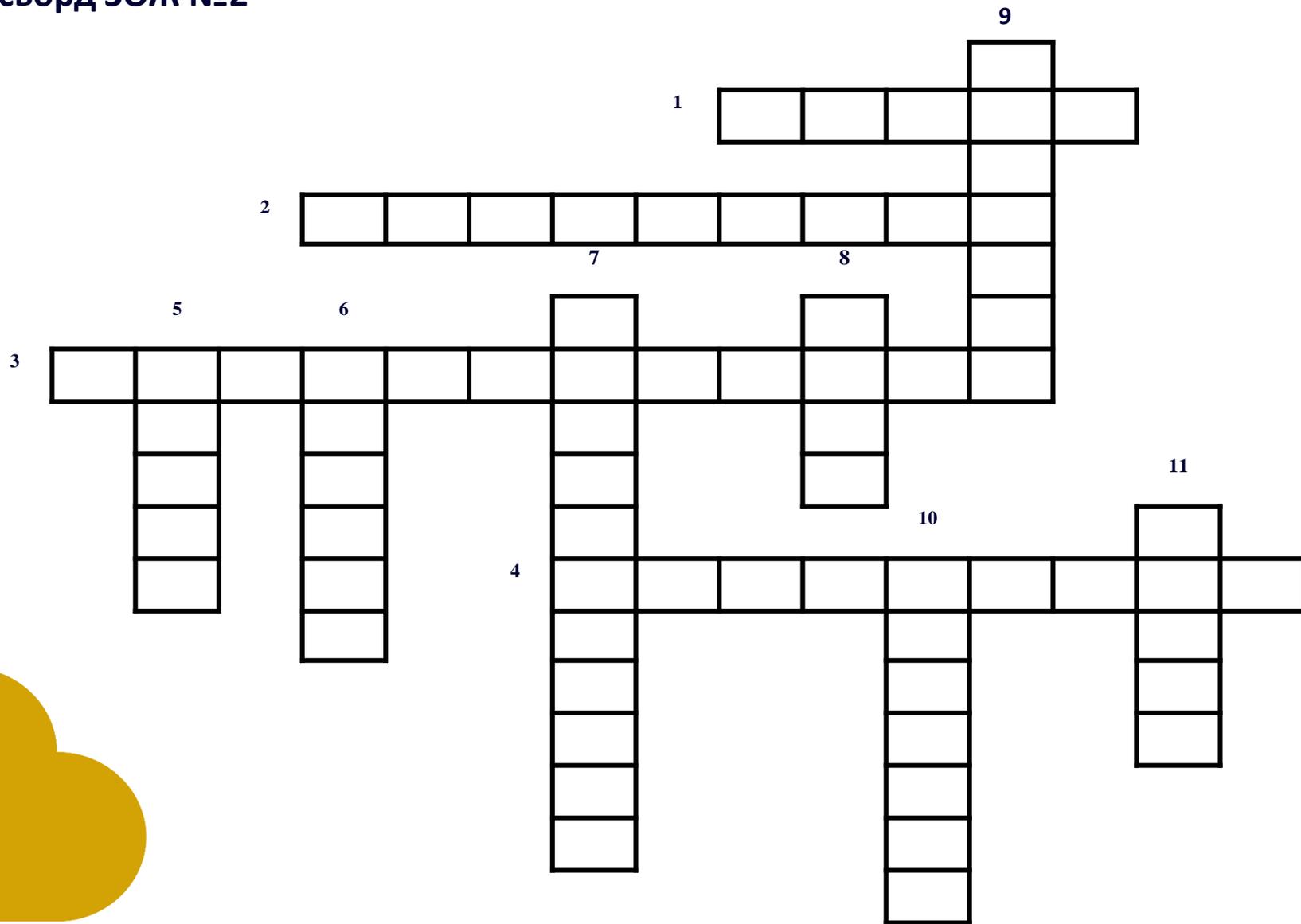
1. Вода
2. Вакцинация
3. Спорт
4. Сон
5. Иммунитет
6. Давление
7. овощи

По вертикали:

8. витамины
9. движение
10. диспансеризация
11. соль



Кроссворд ЗОЖ №2



Кроссворд ЗОЖ №2

По горизонтали:

1. Любимый большинством людей пищевой продукт, норма потребления которого составляет 6 чайных ложек в день. Избыточное потребление его способствует ожирению.
2. Побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость
3. Предупреждение возникновения и распространения заболеваний
4. Система организма, которая защищает его от всего чужеродного (вещества, вирусы, бактерии, грибы, клетки)

По вертикали:

5. Распорядок труда, отдыха, питания и сна
6. Полезные и вкусные продукты правильного питания, богатые клетчаткой, витаминами, минералами.
7. Непреодолимое стремление к чему-либо, привычка, зачастую пагубная
8. Вещества, избыточное употребление с пищей которых приводит к избыточной массе тела, развитию атеросклероза и сахарного диабета
9. Физические упражнения, выполняемые утром для повышения общего тонуса организма
10. Токсичное, вызывающее зависимость вещество, которое содержится в растении табака.
11. Вещества, являющиеся основной составляющей клеток и тканей организма. Поддерживают нормальную работу иммунной системы и все обменные процессы организма



Кроссворд ЗОЖ №2

ОТВЕТЫ

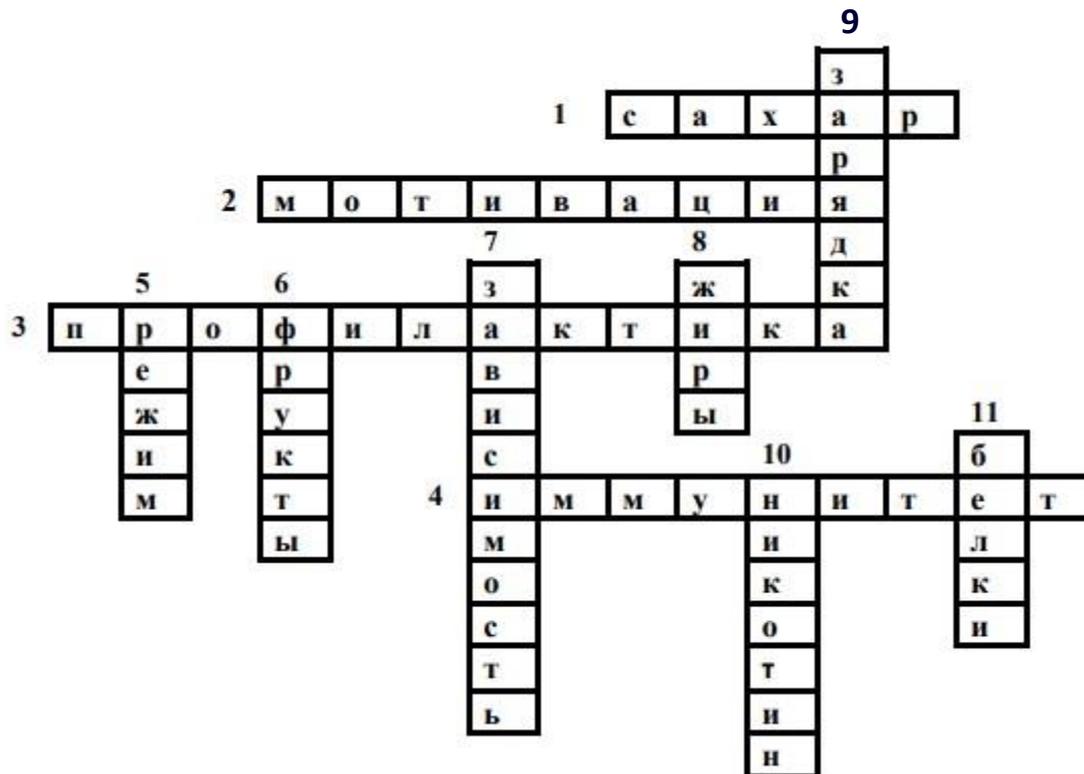
Ответы:

По горизонтали:

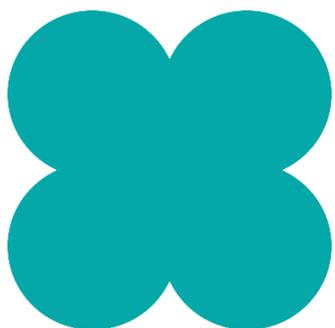
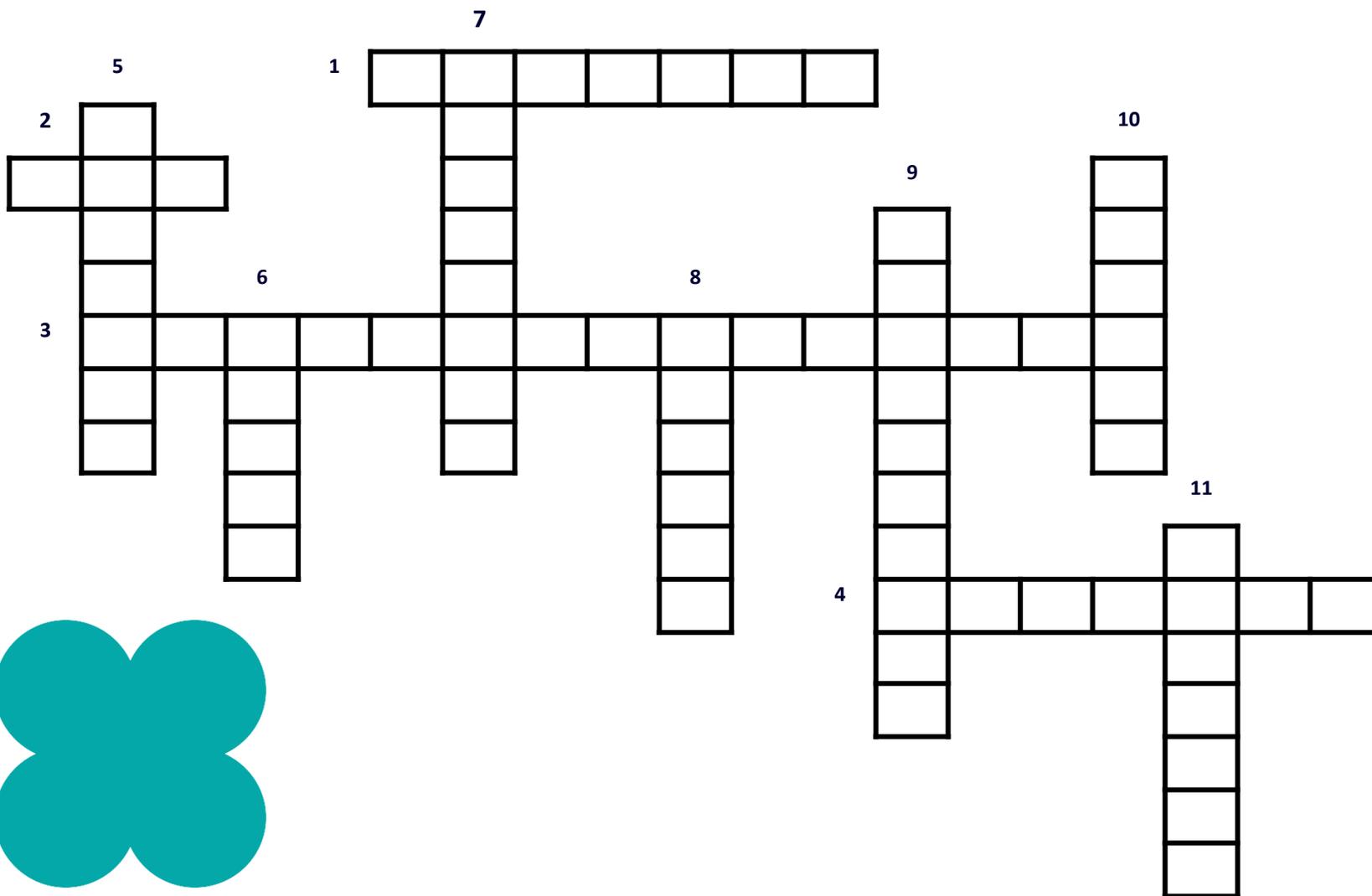
1. Сахар
2. Мотивация
3. Профилактика
4. Иммуитет

По вертикали:

5. Режим
6. Фрукты
7. Зависимость
8. Жиры
9. Зарядка
10. Никотин
11. Белки



Кроссворд 30Ж №3



Кроссворд ЗОЖ №3

По горизонтали:

1. Единицы энергии, заключенные в пище, которые необходимо отслеживать при контроле за массой своего тела.
2. Химический элемент, недостаточное потребление которого с пищей приводит к заболеваниям щитовидной железы
3. Государственная отрасль, организующая и обеспечивающая охрану здоровья населения
4. Медицинский препарат, который вводят в организм для создания иммунитета против определенных инфекций

По вертикали:

5. Реакция организма на повреждающие факторы окружающей среды, проявляющаяся в нарушении нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни человека
6. Определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна
7. Напитки, содержащие этиловый спирт, способные вызывать зависимость
8. Набор блюд, обеспечивающих здоровое питание человека
9. Систематические учебные упражнения, занятия для приобретения или сохранения каких-либо навыков и умений
10. Ответная реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов, характеризующаяся эмоциональным и физическим напряжением
11. Раздел медицины, способствующий сохранению и укреплению здоровья человека. Бывает личной.



Кроссворд ЗОЖ №3

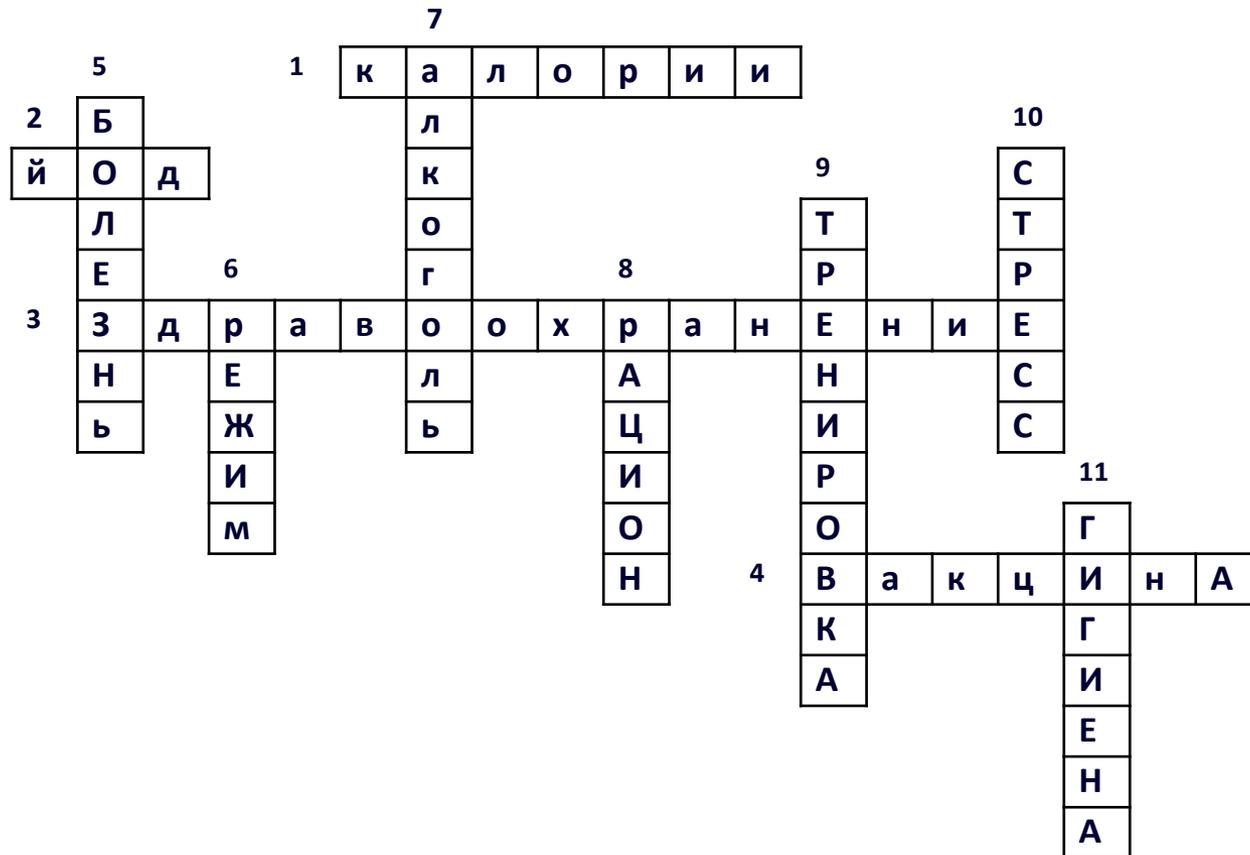
ОТВЕТЫ

По горизонтали:

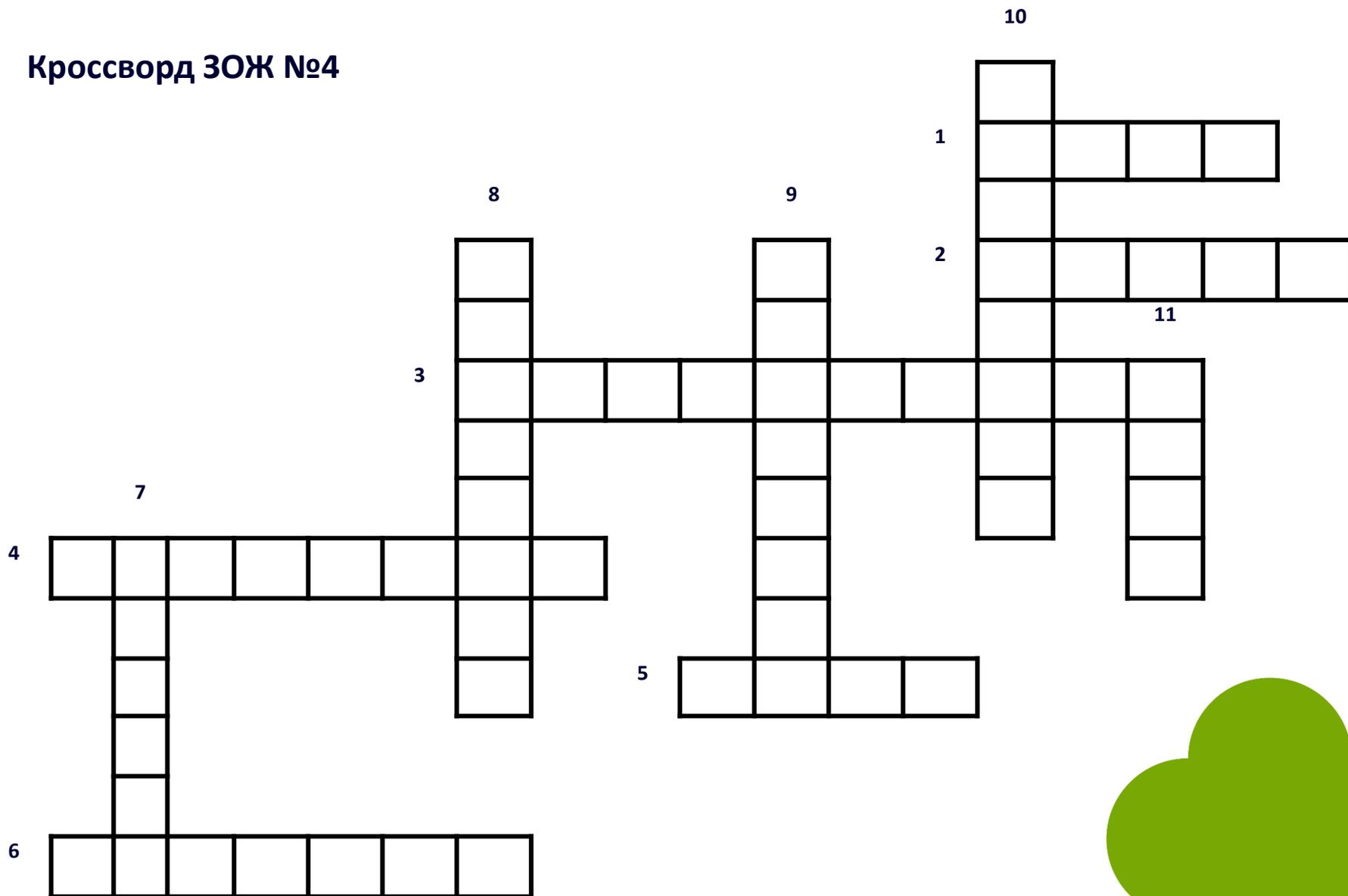
1. Калории
2. Йод
3. Здоровоохранение
4. Вакцина

По вертикали:

5. Болезнь
6. Режим
7. Алкоголь
8. Рацион
9. Тренировка
10. Стресс
11. Гигиена



Кроссворд 30Ж №4



Кроссворд ЗОЖ №4

По горизонтали:

1. Является важнейшим веществом для всех живых существ на Земле
2. Главная ценность человека
3. Патологическое влечение к употреблению определенных веществ
4. Хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся в избыточном увеличении массы тела
5. Главная причина, не позволяющая людям заниматься физкультурой и спортом. Отсутствие мотивации.
6. Овощ, содержащий в большом количестве каротиноиды (вещества, превращающиеся в организме в витамин А)

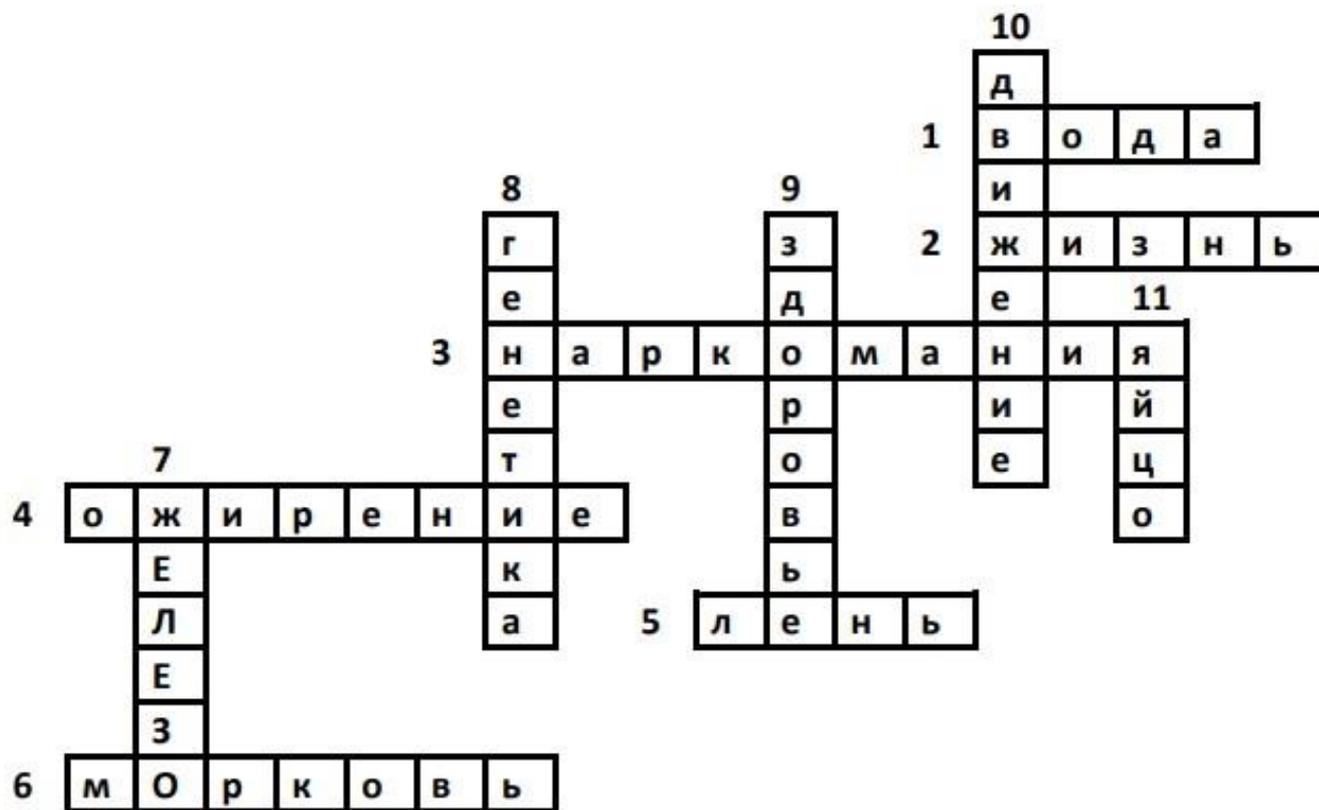
По вертикали:

7. Дефицит этого химического элемента в рационе питания приводит к развитию анемии
8. Наука о законах наследственности и изменчивости организмов
9. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия
10. Наиболее важный способ взаимодействия человека с окружающей средой и активного взаимодействия на нее. ----- - это жизнь!
11. Пищевой продукт – идеальный источник полноценного белка, витаминов и микроэлементов.



Кроссворд ЗОЖ №4

ОТВЕТЫ



По горизонтали:

1. Вода
2. Жизнь
3. Наркомания
4. Ожирение
5. Лень
6. морковь

По вертикали:

7. железо
8. генетика
9. здоровье
10. движение
11. яйцо

