**ВИКТОРИНА**

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

1. У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества в костях это зависит? Из каких продуктов питания организм может получить это вещество? Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями?
2. Заяц, воспитанный в клетке, умирает при первом быстром беге. Может ли такое приключиться с человеком? Что такое гиподинамия, и чем она опасна?
3. В семье два сына. О дин из них каждое утро умывается холодной водой, а другой - теплой. Кто из них реже болеет простудными заболеваниями? Почему?
4. Почему поиграв с животными, необходимо вымыть руки, даже не дожидаясь еды?
5. Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры?
6. «Обжора роет себе могилу зубами», - гласит народная пословица. Почему?
7. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно – стало светло. А через час – на теле ожог. Чем это объяснить? Полезен ли загар?
8. В весенние месяцы повышаются утомляемость, вялость, раздражительность. Кровоточат десны. На коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? Как с этим бороться?
9. Почему скрипачи глухие на левое ухо?
10. Стоит ли в жару пить много воды?
11. Что такое «Режим питания»
13. Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не применяли в пищу лук – земное подобие Луны. В отличие от жрецов, рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество лука и чеснока, на покупку которого потребовалось 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2000000 миллиона рублей. Для чего?
14. Одним из наиболее распространенных и полезных напитков, который можно приготовить летом, является морс. Расскажите принцип приготовления морса из свежих ягод.
15. Что такое морепродукты и почему их надо употреблять в пищу?
16. Сколько должен спать человек? В какое время сон эффективнее?
17. Откуда в Европу попал табак? Кто его привез?
18. Что такое «пассивное курение»?