

Egészséges életmód

2. Forduló

Személyi higiénia

I. Töltsd ki a totót! Karikázd be a helyes megoldás előtt az 1,2 vagy x-et!

1. Mit gyűjtenek a méhek?

1. nektárt 2. virágport x propoliszt

2. Miben szállítják a méhek a virágport?

1. szájukban 2. torban x lábukon

3. Mire jó a tojáshéj?

1. semmire 2. porrá törve a növények közé szórva elpusztítja a hernyókat
x mérgező anyagot tartalmaz, ezért veszélyes hulladékként kell kezelni

4. Táplálkozáson kívül mire érdemes még használni a tojást?

1. mosásra 2. dobálásra x szépségápolásra

5. Hogyan kell megőrizni edzettségedet?

1. sok mozgással 2. sok pihenéssel x sportos öltözködéssel

6. Mikor kell feltétlenül fogat mosni?

1. naponta egyszer 2. reggel és este x minden étkezés után

7. Hány percig tart az alapos fogmosás?

1. 1 perc 2. 3 perc x 5 perc

8. Milyen időközönként szükséges a körmök ápolása?

1. naponta 2. kéthetente x havonta

9. Mikor ajánlott kezet mosni?

1. étkezés előtt 2. ha koszos a kezünk
x étkezés előtt, WC-használat után, ha nyitott térből zárt térbe megyünk

10. Mennyi az ember normális vérnyomása?

1. 100/80 hgmm 2. 180/100 hgmm x 120/80 hgmm

11. Mi a koleszterin?

1. fontos vitamin 2. testünk szöveteiben és a vérben található zsírszerű anyag
x a vér sűrűségét kifejező tulajdonság



12. Mennyi az egészséges ember pulzusa?

1. 80/ perc 2. 60/ perc x 72/perc

13. Mely hajszinű embernek van fiatal korban legtöbb hajszála?

1. szőke 2. sötét x vörös

13+1 Mi okozhat hajhullást?

1. évszak változása 2. gyulladós góc x gyakori hajmosás

II. Találós kérdés

Kis koromban nyersen esznek, ízét adom a levesnek.

Barátom a petrezselyem, egy csomóba kötik velem. _____

III. Húzd alá!

Melyik nem gyógyhatású az alábbi növények közül?

- Ginzeng gyökér
- Orbáncfű
- Glinko
- Aloe Vera
- Propolisz

A mozgás jótékony hatása a szervezetre:

- A szív és érrendszer fejlődik
- Kevesebbet eszünk.
- Fejlődik az izomzat és javul a testtartás.
- Hosszabb lesz a hajunk.
- Nő a testmagasság.

III. Rajzolj egy képregényt az egészséges életmódról legalább 3 képkockából! (több lehet)

Beadási határidő: 2016. március 18.