



Квест «Формула здоровья»

(для учащихся в возрасте от 11 до 14 лет)

Что такое здоровье?



К. Правильное питание

Ш. Спорт

Б. Сохранение и укрепление здоровья

У. Зарядка по утрам

Иммунитет с биологической точки зрения - ЭТО...

Д. Основа хорошего здоровья каждого человека

З. Способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации

О. Способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации

Е. Способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.



Основные составляющие тренированности организма человека:

Д. Сердечно-дыхательная выносливость

А. Скоростные качества и гибкость

Ч. Сердечная сила и дыхательная
выносливость

О. Мышечная сила и выносливость

Что такое закаливание?

Г. Переохлаждение или перегрев организма

Н. Выполнение утренней гигиенической гимнастики

Р. Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

Ш. Личная и общественная гигиена

Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека?

А. Наследственность

К. Экологическая обстановка

З. Двигательный режим

О. Уровень развития науки


Что такое двигательная активность?

Р. Занятие физической культурой и спортом

С. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

В. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

У. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения



Сон помогает организму
восстановиться, набраться сил,
если его продолжительность
составляет:

Н. 3-4 часа

Т. 8-9 часов

О. 12-14 часов

Л. Сон не влияет на здоровье

Главная опора человека при движении?

Е. Внутренние органы

Б. Скелет

Р. Мышцы

К. Кожа



Дорогой участник!

Отвечая правильно на заданный вопрос, ты получаешь букву.

Составь слово из полученных букв и напиши здесь:

...

Презентацию с составленным словом отправь по электронной почте:

ira.domogatskaya92@mail.ru



Дорогой участник!

Обязательно заполни сведения о себе:

- фамилия, имя участника -

- возраст участника —

- школа №

- ФИО педагога -

Спасибо за участие в квесте!



Руководитель воспитательной программы «Здоровье»:
Домогатская Ирина Сергеевна,
педагог-организатор МБУДО «Дворец детского творчества»