

A collage of healthy food and fitness items including a salad, fruits, dumbbells, and sneakers.

КУК «ЦБС г. Макеевки»

Юношеская библиотека

Онлайн-викторина Знатоки здорового образа жизни

Составитель: библиотекарь

Я за здоровый образ жизни

Питание	0	0	0	0	0
Вредные привычки	1	2	3	4	5
Физкультура и спорт	0	0	0	0	0
Положительные эмоции	1	2	3	4	5
Личная гигиена	0	0	0	0	0



Питание

10

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- занятия физкультурой,
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- чипсы, жвачки
- положительные эмоции.

Что из выше перечисленного является лишним?

Чипсы, жвачки



Питание

20

Этот напиток считается вредным для детского организма:

- Газированная сладкая вода
- Минеральная вода
- Чай

Газированная сладкая вода



Питание

30

Правила рационального питания:

- Никогда не переедать.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Не употреблять очень горячую пищу.
- Употреблять больше сладостей.
- Больше есть зелени, овощей, фруктов.
- Ужинать за 2 часа до сна.

Что из выше перечисленного является не верным?

Употреблять больше сладостей



Питание

40

Полезные напитки:

КОМПОТ, ВОДА, СОК, КВАС, МОРС, ЧАЙ,
КОКА-КОЛА, МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА.

**Что из выше перечисленного
является не верным?**

Кока-кола



Питание

50

Продолжите пословицу:
**«Будешь правильно
питаться...**

**– со здоровьем будешь
знаться!»**



Вредные привычки

10

Что означает слово «fast food» (фаст-фуд)

- быстрая еда
- полезная еда
- вкусная еда

быстрая еда



Вредные привычки

20

Кого называют «курильщиками поневоле»

- Тех, кто находится в обществе курящих
- Тех, кого заставляют курить принудительно
- Тех, кто курит в тюрьме

Тех, кто находится в обществе курящих



Вредные привычки

30

Какое вещество арабские алхимики называли величайшим обманщиком из-за того, что сначала, после его принятия, поднимается настроение, а затем наступает тяжелое отравление?

ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ



Вредные привычки

40

Что быстрее убивает человека?

- Курение,
- Алкоголизм,
- Наркомания.

Наркомания



Вредные привычки

50

Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые?

Передозировка



Физкультура и спорт

10

Закончи поговорку: "Двигайся больше — проживешь ...".

... Дольше



Физкультура и спорт

30

Вспомните девиз Олимпийских игр.

«Быстрее, выше, сильнее»



Физкультура и спорт

20

Что надо делать, чтобы быть сильнее и не болеть?

- спать
- делать уроки
- делать зарядку
- много кушать

Делать зарядку



Физкультура и спорт

Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу:

«Кто занимается силы, тот набирается спортом».

Кто спортом занимается, тот силы набирается



Физкультура и спорт

40

Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

- Бег;
- Прыжки;
- Подвижные игры;
- Спортивная ходьба;
- Метание.

Подвижные игры



Положительные эмоции

10

Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

- Добрый нрав;
- Сварливость;
- Агрессивность.

Добрый нрав



Положительные эмоции

30

Угадай эмоцию по глазам:

- Радость
- Нежность
- Удовольствие



Нежность



Положительные эмоции

20

Любовь, дружба, путешествия,
радость, счастье, болезни. Что
из выше перечисленного
является лишним?

Болезни



Положительные эмоции

40

Назовите одним словом
психологическое состояние
человека - стойкий упадок
настроения, хроническое
переутомление, длительный
психический дискомфорт

Депрессия



Положительные ЭМОЦИИ

Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу:

"Улыбка нам - сулит только человека, а злоба – старит продление века".

Улыбка нам сулит продление века, а злоба - только старит человека



Личная гигиена

10

Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

- На трёх человек
- На двух человек
- Только на одного человека

Только на одного человека



Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья?

Чистота



Личная гигиена

20

И в ванне, и в бане,
Всегда и везде —
Вечная слава ... ! (К. Чуковский)

- чистоте
- воде
- мочалке

Воде



Сколько раз в день нужно чистить зубы, применяя при этом специальные детские пасту и щетку?

- не чаще одного раза в день
- всегда после еды
- не менее 2 раз

не менее 2 раз



Продолжите фразу:

«Чисто жить — ...

...здоровым быть»



