Викторина «Неболейка»

Блок вопросов «Разминка»

Что нельзя купить?

— лекарство о всех болезней

— здоровье

— волшебную пилюлю

здоровье

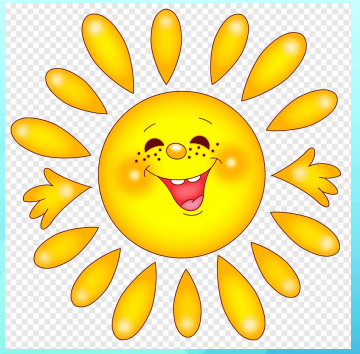
шахматы

Самый умный вид спорта?

— биатлон

— крокет

— шахматы



Что полезно есть на завтрак?

— хлопья, бутерброды, конфеты

— сладости, именно их можно с утра, до конца для точно переварятся

— кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом

— все, что угодно, народная мудрость гласит, что завтра нужно съедать самому, что бы не предложили.

кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом

Как называется наука о чистоте

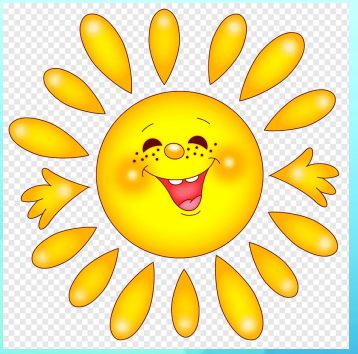
— гигиена
— чистота
— порядок

гигиена

Как называется нарушение работы организма?

— болезнь
— сбой
— стресс

болезнь



Как называется распределение времени на сон, еду и активность?

— порядок поведения
— режим дня
— правила поведения

режим дня

Как называются утренние физические упражнения?

— зарядка
— гимнастика
— закаливание
— здоровый образ жизни

зарядка

Как называется тренировка организма холодной водой?

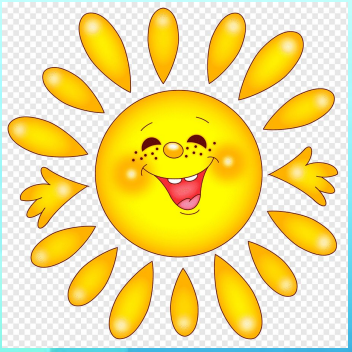
— обливание
— закаливание
— купание
— заболевание

закаливание

сон

Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни

— анабиоз
— сон
— спячка



Блок вопросов «Блиц-опрос»

- Как можно закаливаться на природе?

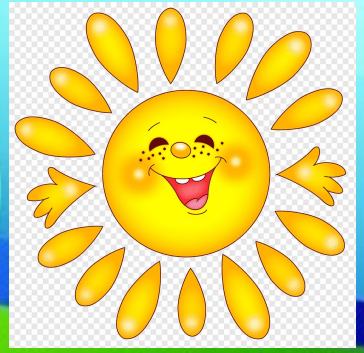
водные процедуры, солнечные

- Из чего состоит скелет?

кости

- Что является центральной осью нашего тела?

позвоночник



- Назовите главный орган дыхания человека

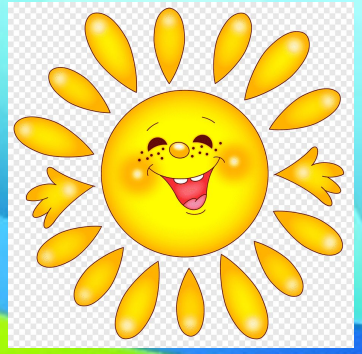
лёгкие

- Полезно ли жевать жвачку вместо чистки зубов?

нет

- Как часто нужно чистить зубы?

два раза – утром и вечером



- Что такое пульс?

частота сердечных сокращений за отрезок времени

- Что в нашем организме играет роль насоса?

сердце

- Что помогает нам прыгать, бегать, говорить?

мышцы

- Что является «химической лабораторией» в нашем теле?

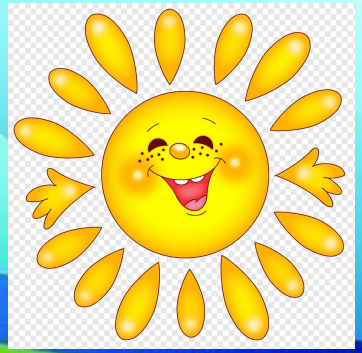
печень

- Назовите главный фильтр нашего организма

почки

- Полезно ли весь день смотреть телевизор?

нет



Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток для приема пищи

4-5 часов

Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку?

1,5 -2 литра

Какие витамины нужны человеку для здоровья?

витамины А, С, D, Е, витамины группы В

Блок вопросов «Питание – залог здоровья»

Можно ли летом запастись витаминами на год вперед?

нет

Сколько в день должно быть приемов пищи?

три-четыре приема в день

Назовите основные названия приемов пищи?

завтрак, обед, полдник, ужин

Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов?

овощи, фрукты, ягоды

Можно ли есть много сладкого?

нет

Какие продукты помогают пищеварению?

овощи, фрукты, хлеб из ржаной муки

Какие продукты укрепляют кости?

творог, молоко

Блок вопросов «В здоровом теле – здоровый дух»

Что такое здоровый образ жизни?

Ритм жизни, который направлен на сохранение здоровья

рациональное питание
активный образ жизни
положительные эмоции
закаливание
Формула здоровья
режим дня
личная гигиена
полезные привычки
долголетие
здоровое поколение

Назовите интеллектуальные виды спорта

шахматы, шашки

Какие виды физических нагрузок развивают мышцы ног?

приседания, бег, велосипедный спорт, ходьба

Какие виды физических нагрузок развивают мышцы рук?

отжимания, подтягивания, гантели, гири

Какой самый главный центр анализа информации есть в нашем теле?

мозг

Какого вещества в нашем организме больше всего?

вода

Будьте здоровы!