



# Викторина «Неboleйка»



## 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 дня точно переварятся
- кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом
- все, что угодно, народная мудрость гласит, что завтра нужно съесть самому, что бы не предложили.



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



## Как называется наука о чистоте

- гигиена
- чистота
- порядок

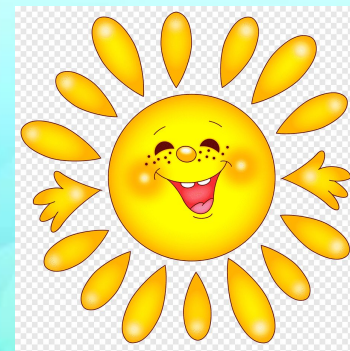


**гигиена**

**болезнь**

## Как называется нарушение работы организма?

- болезнь
- сбой
- стресс



## 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 заготовиться  
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**



**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!**

