



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 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!

