ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

Викторина

«Спорт, молодость, здоровье»

з здоровo

д добро

о ответственность

р радость

о обучение

в выдержка

ь ьвобюл (любовь)

е ежедневная зарядка

17-20%
Внешняя среда и природно-климатические условия
8-10%
Генетическая биология человека
8-10%
Здраво-охранение
ЗДОРОВЬЕ
45-55%
Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Правила игры

1. Цвета
   - Красное поле - *Питание*
   - Коричневое поле - *Спорт*
   - Зеленое поле – *вопросы по ЗОЖ*
   - Синее поле – *вопросы по Олимпийским играм;*
2. Количество баллов за вопрос указано на табло;
3. Время на обдумывание – 30 секунд;
3. Если команда не дала правильный ответ, право на ответ переходит к следующей команде.

1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5

Олимпийские игры

Олимпийские игры

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

А – Рим

Б – Китай

В – Греция

Г – Египет

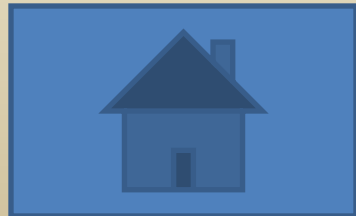
Олимпийские игры

Слово «стадион» произошло от:

А – греческой меры длины, равной 192,27 м;

Б – места, где проходили соревнования по пентатлону;

В – названия здания, где тренировались атлеты.



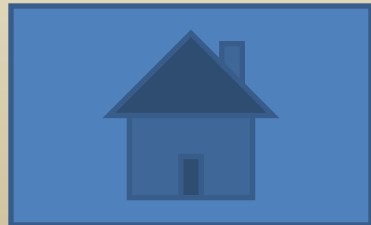
Олимпийские игры

Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать:

А – 16 дней

Б – 30 дней

В – 7 дней



Олимпийские игры

Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

А – вверху- зеленое, черное, красное; внизу- синее и желтое;

Б – вверху- красное, синее, черное; внизу- желтое и зеленое;

В – вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое и зеленое;

Г – вверху – синее, черное, красное; внизу – зеленое и желтое.

Олимпийски
е
игры

Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

А – 1980 г

Б – 1896 г

В – 776 году до нашей эры

Г – 1900

ЗОЖ

Продолжите поговорку

В здоровом теле – здоровый ……

ДУХ

Держи голову в холоде, живот в голоде,

а ноги в ……

ТЕПЛЕ

ЗОЖ

Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?

А – образ жизни

Б – наследственность

В - климат

ЗОЖ

Завершите предложение

«Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть …..».

ЗДОРОВЬЕМ

ЗОЖ

Назовите элементы здорового образа жизни

А – двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

Б – рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в коллективе;

В – все перечисленное.

ЗОЖ

Всемирный день здоровья считается:

А – 23 июня

Б – 21 ноября

В – 7 апреля

Г – 1 августа

Спорт

Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится…

А – 10 сек.

Б – 20 сек.

В – 25 сек.

Г – 30 сек.

Спорт

Скелетон является разновидностью…..

А – санного спорта

Б – горнолыжного спорта

В – конькобежного спорта

Г – многоборий

Спорт

Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на …

А – три замены Б – пять замен

В – шесть замен

Г – количество замен неограниченно

Спорт

Какое решение примет судья, если обороняющийся игрок, стремясь преградить мячу путь в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота?

ЗАСЧИТЫВАЕТ ГОЛ

Спорт

К спортивным единоборствам относятся:

1. Шахматы
   варианты ответа:
2. Бокс
3. Стрельба
4. Плавание
5. Фехтование
6. Баскетбол

- А - 1, 2, 5
- Б – 2, 4, 5
- В – 2, 3, 5
- Г – 1, 4, 5

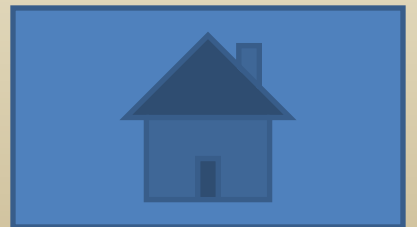
Питание

В каких продуктах больше всего содержится белков?

А – МЯСО, горох

Б – СЫР, ФАСОЛЬ

В – РЫБА, ТВОРОГ



Питание

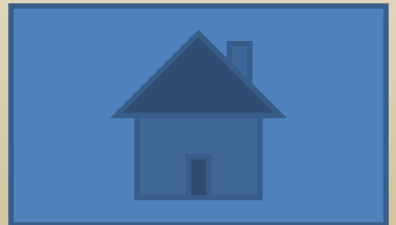
Основными источниками энергии для организма являются:

А – белки и минеральные вещества;

Б - углеводы и жиры;

В – жиры и витамины;

Г – углеводы и белки.



Питание

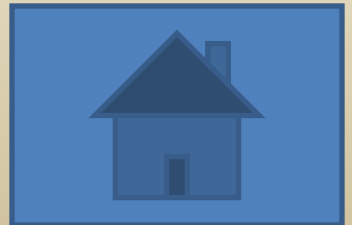
Суточная потребность человека в витаминах, как правило составляет:

А – несколько микрограммов;

Б – несколько миллиграммов;

В – несколько граммов;

Г – 100 граммов.



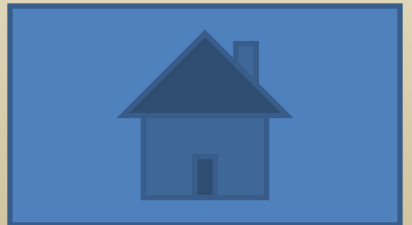
Питание

Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе:

А – 1:4:1

Б – 4: 1:1

В – 1:1:4



Питание

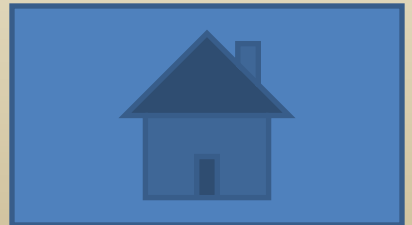
Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему?

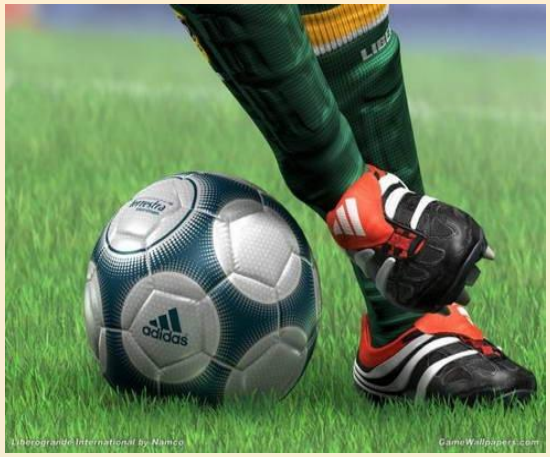
А – нарушены нормальные условия для секреции соков;

Б – появляется дополнительная нагрузка на организм, связанная с перевариванием пищи;

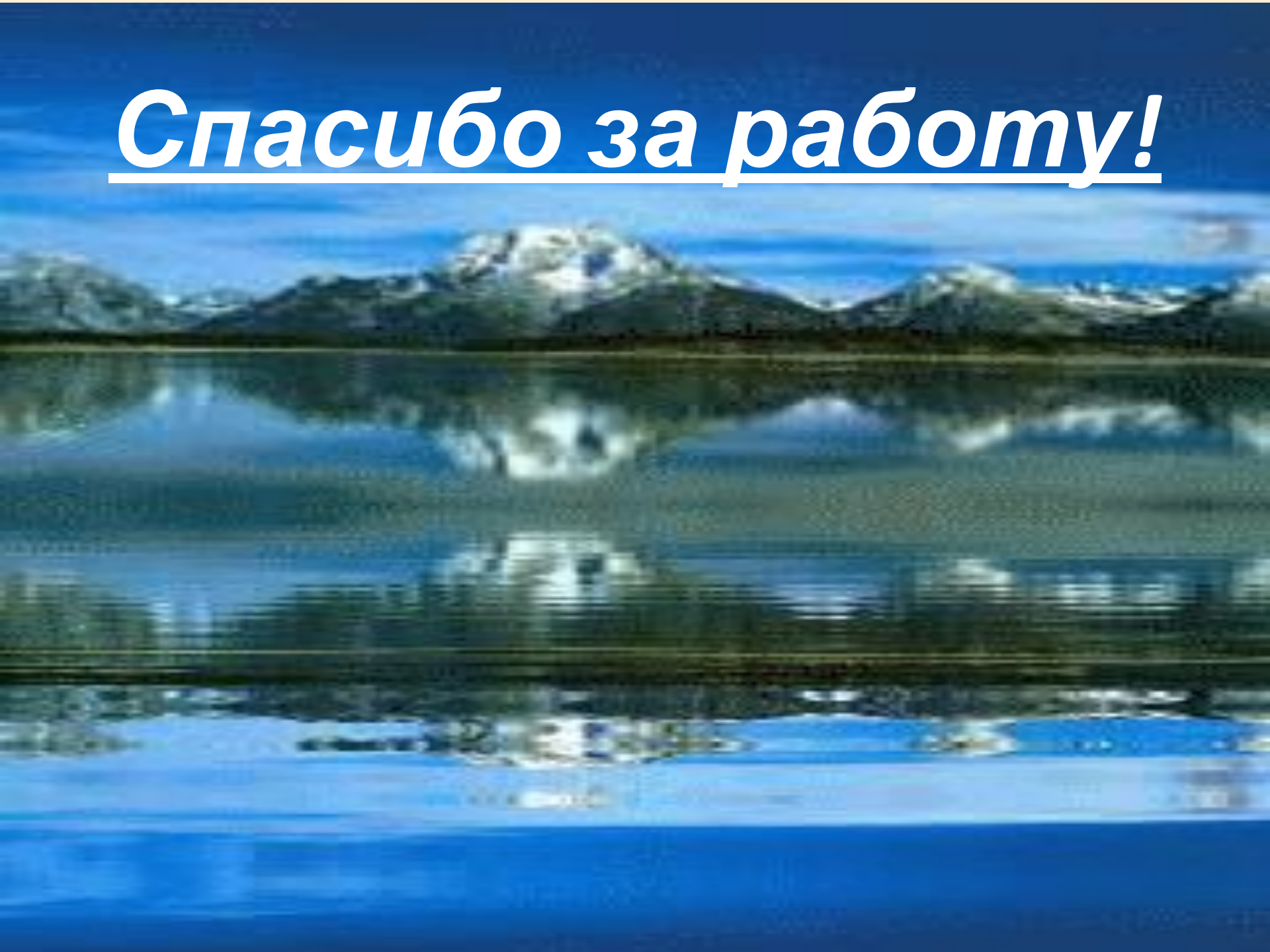
В – снижается эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Г – отсутствует аппетит.




adidas

				З						
	г	а	н	Д	б	о	л			
ф	у	т	б	О	л					
		с	т	Р	е	л	ь	б	а	
			х	О	к	к	е	й		
				В	о	л	е	й	б	о	л
	к	о	н	Ь	к	и				
			т	Е	н	н	и	с		


Спасибо за работу!