

# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Петрова Ольга Валериевна,  
организатор мероприятий по  
формированию ЗОЖ**



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Какие условия ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?**

**В приведенном перечне отметить 3 наиболее важных для тебя.**

- Иметь много денег
- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Иметь любимую работу
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым, привлекательным
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)
- Жить в счастливой семье



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**В приведенном перечне отметь 3 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать тренажерный зал и т.п.
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.п.)



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.**

**Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Ребята не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из них прав?**

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- Зубы нужно чистить утром и вечером.

**Отметь тот ответ, который тебе кажется верным.**



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто ты  
посоветуешь  
своим  
друзьям  
принимать  
душ?**

- Каждый день
- Два-три раза в неделю
- 1 раз в неделю



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**На дверях в столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки.**

**Отметь правильное расписание.**

- Завтрак 8.00 9.00
- Обед 13.00 15.00
- Полдник 16.00 18.00
- Ужин 19.00 21.00

- **Завтрак 8.00**
- **Обед 13.00**
- **Полдник 16.00**
- **Ужин 19.00**



# Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение  
недели нужно  
употреблять  
мясные и/или  
рыбные  
продукты?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.

Выбери  
правильный ответ.





# Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение недели нужно употреблять яйца и сливочное масло?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употреблять совсем.

Выбери правильный ответ.



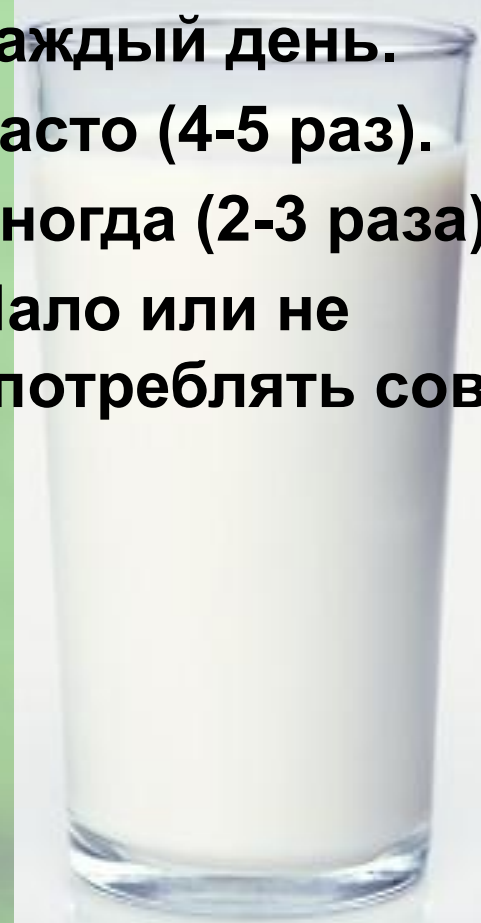
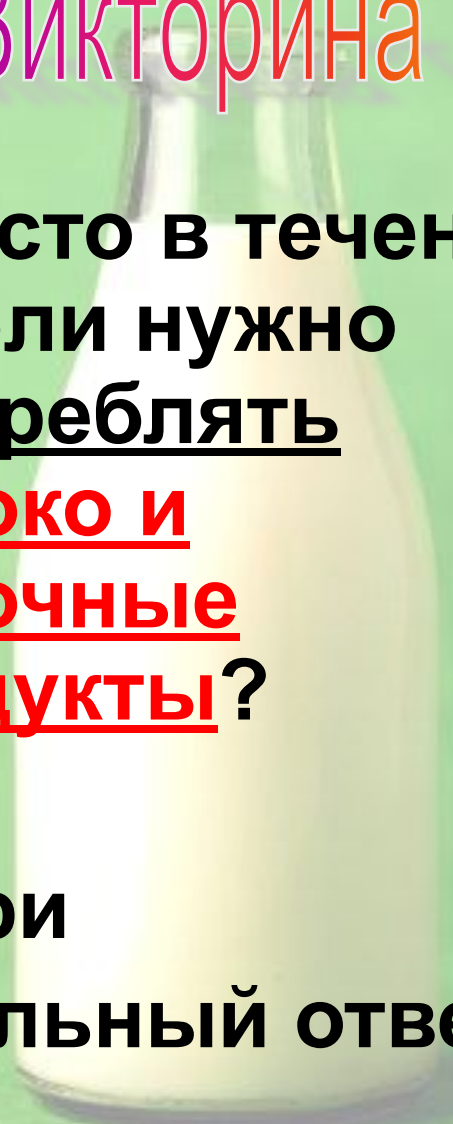
# Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение  
недели нужно  
употреблять

МОЛОКО И  
МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ?

Выбери  
правильный ответ.

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.





# Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение  
недели нужно  
употреблять  
фрукты, овощи и  
ягоды?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.

Выбери  
правильный ответ.



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто в течение недели нужно употреблять макаронные, крупяные и хлебобулочные изделия?**

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употреблять совсем.

**Выбери правильный ответ.**



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто в течение дня нужно питаться?**

- Три раза и более.
- Два раза.
- Один раз.

**Выбери правильный ответ.**



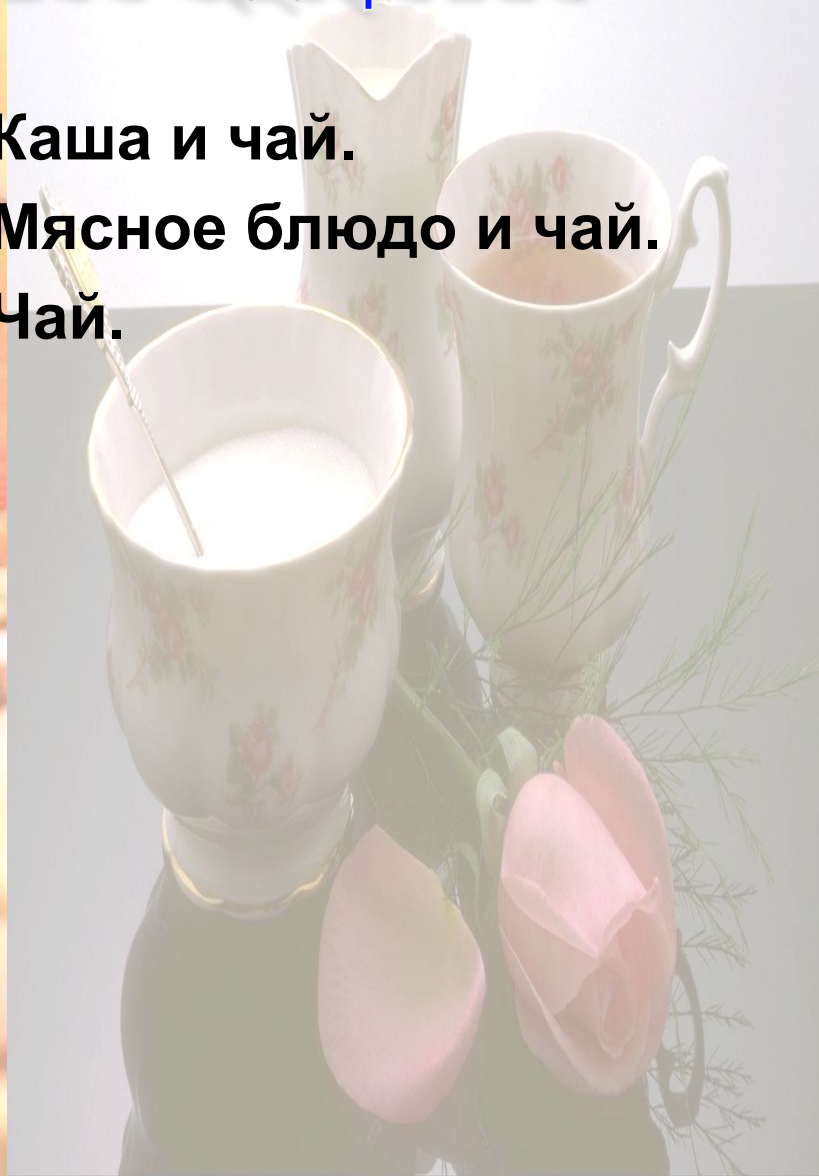


# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Из чего должен  
состоять завтрак?**

- Каша и чай.
- Мясное блюдо и чай.
- Чай.

**Выбери  
правильный ответ.**



# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Часто ли нужно перекусывать между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

- Никогда.
- Один-два раза в день.
- Три раза и более.

**Выбери правильный ответ.**





# Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто нужно заниматься физическими упражнениями?**

- Четыре раза в неделю.
- Два-три раза в неделю.
- Один раз в неделю.
- Никогда.

**Выбери правильный ответ.**



