

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.



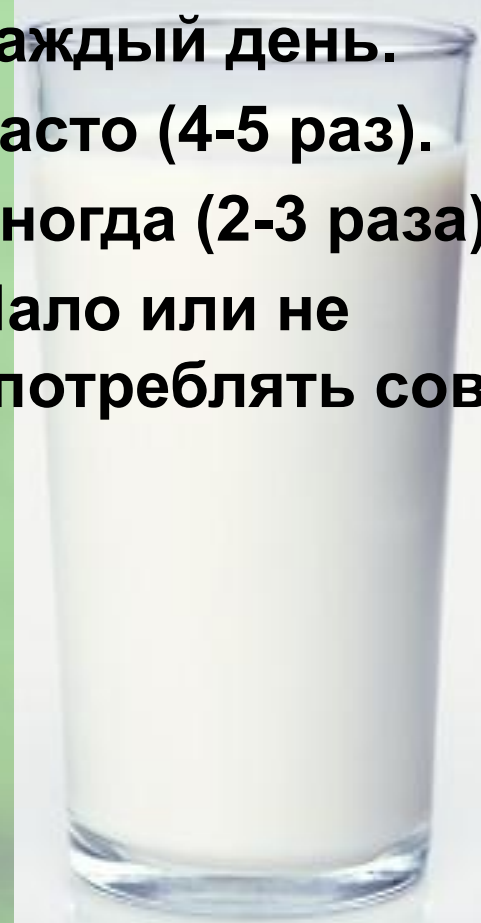
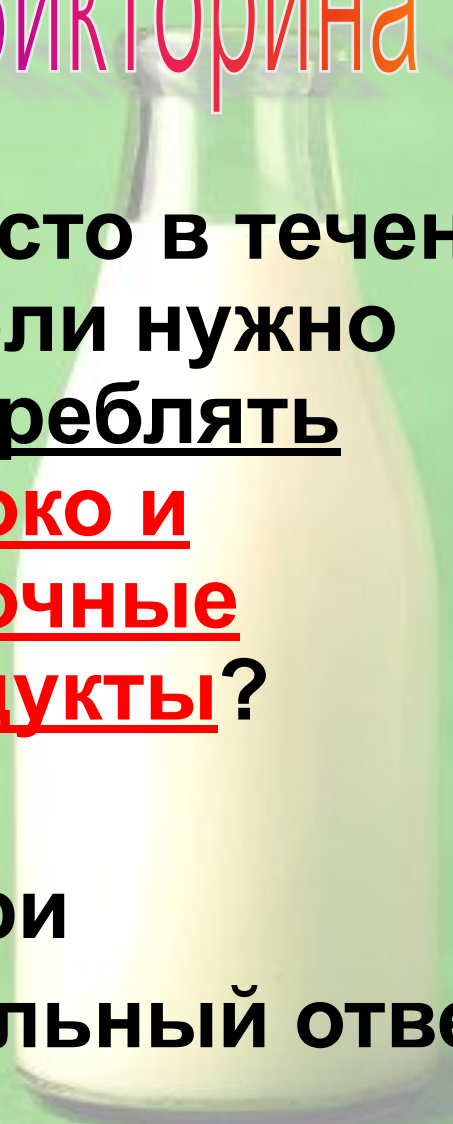
Викторина "Ты и твое здоровье"

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.



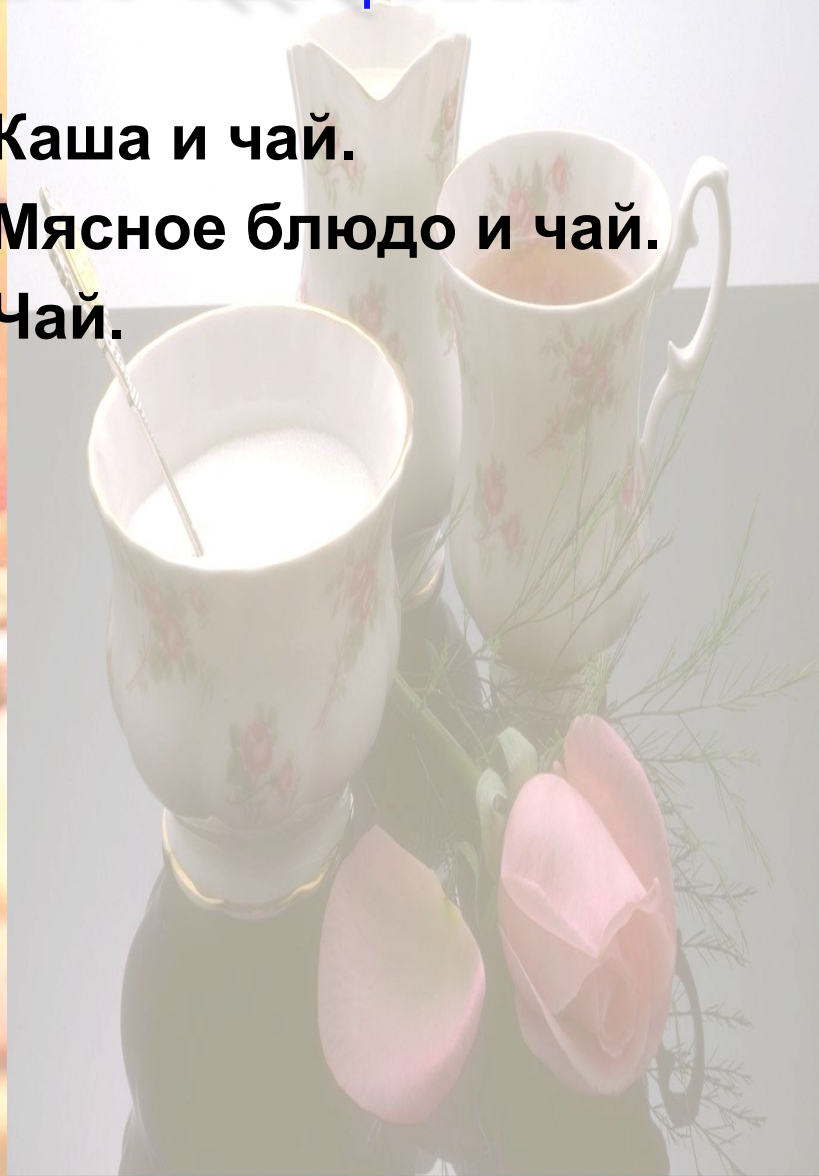


Викторина "Ты и твое здоровье"

Из чего должен состоять завтрак?

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

Выбери правильный ответ.

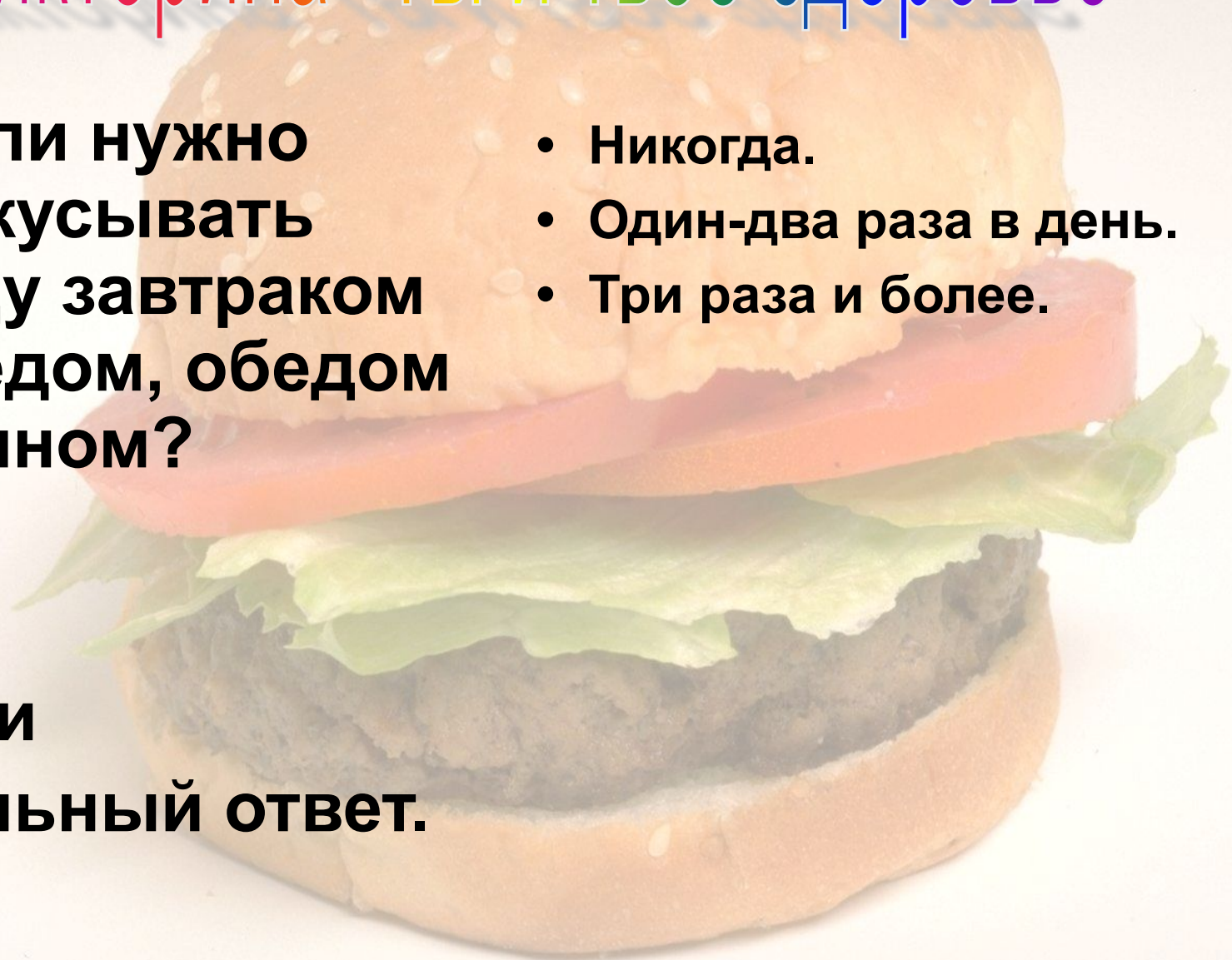


Викторина "Ты и твое здоровье"

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.

Спасибо за ответы!

Надеемся, что здоровье

для тебя - главное в жизни!

Умей его сохранить

как можно дольше!!!