

Викторина "Здоровый образ жизни".



Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы. От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.



Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток. Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью

ВИ



**ответьте на вопросы желательно
одним словом**

- 1. Что не купишь ни за какие деньги.**
- 2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?**
- 3. Как называется массовое заболевание людей.**
- 4. Рациональное распределение времени в течение суток.**
- 5. Тренировка организма холодом.**
- 6. Какая жидкость переносит в организме кислород.**
- 7. Как называется наука о чистоте.**
- 8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.**
- 9. Добровольное отравление**



«Спорт и питание»

вопросы о спорте и питани

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?
2. Основными источниками энергии для организма являются:
3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:
4. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе:
5. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему?
6. Начало пути к финишу.?
7. У какой гимнастической фигуры есть тезка среди птиц?



«Заверши пословицу»

Пословиц о здоровье — множество. Сейчас вы должны её закончить.

1. Береги платье снову, а здоровье...
2. Чистота — половина...
3. Болен — лечись, а здоров...
4. Было бы здоровье, а счастье...
5. Где здоровье, там и...
6. Двигайся больше — проживёшь...
7. Забота о здоровье — лучшее...
8. Здоровье сгубишь — новое...
9. Смолоду закалиться — на



« Правильное питание »

Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. Вам необходимо найти как можно больше ягод, фруктов и

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
и	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	н	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	н	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	н	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	н	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	н	к	а	п	н	т	п	р



***Помните: ваше здоровье - в
ваших руках!***



Спасибо за внимание!