

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-КОНКУРС «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО!»  
МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**ИНТЕРАКТИВНЫЙ КВЕСТ**

**«СПАСЕНИЕ ЭЙЛЕНОВ»**



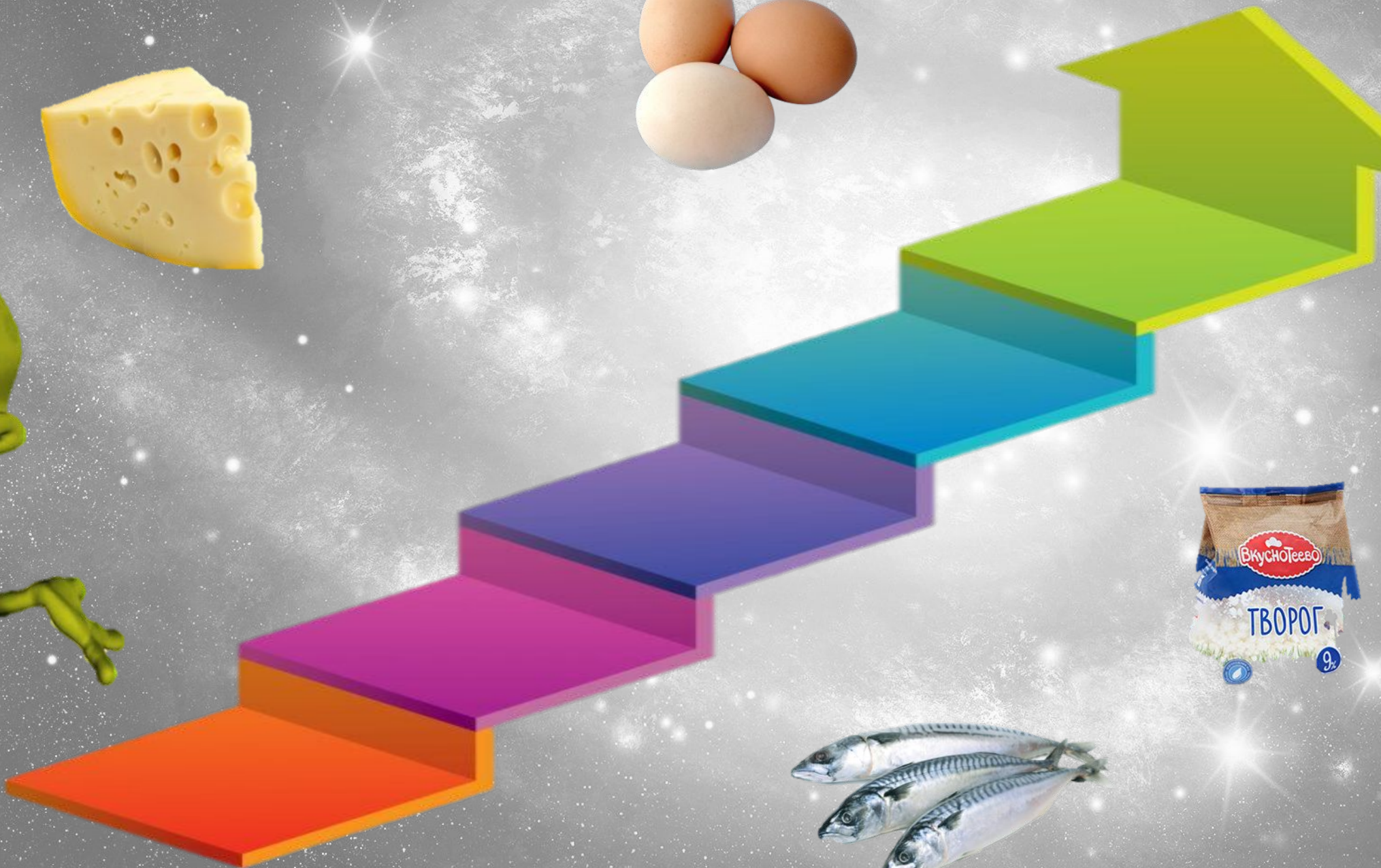
**КОМАНДА МОУ СОШ №13 (н.п. Высокий)  
Руководитель: Рябченко В.А.**

**Мурманск, 2020**









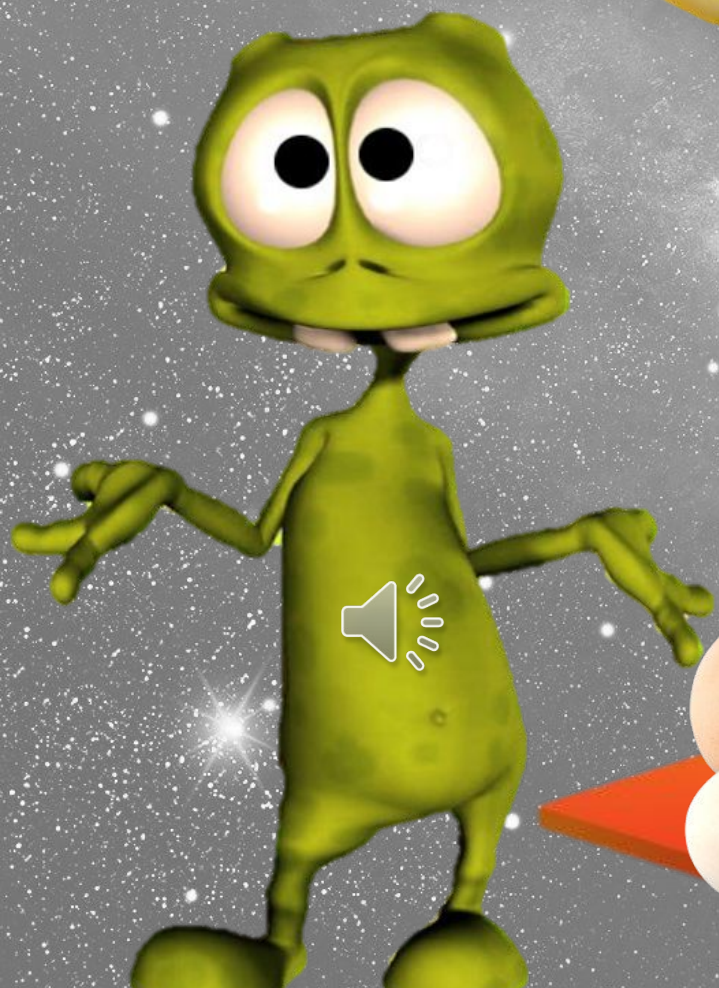




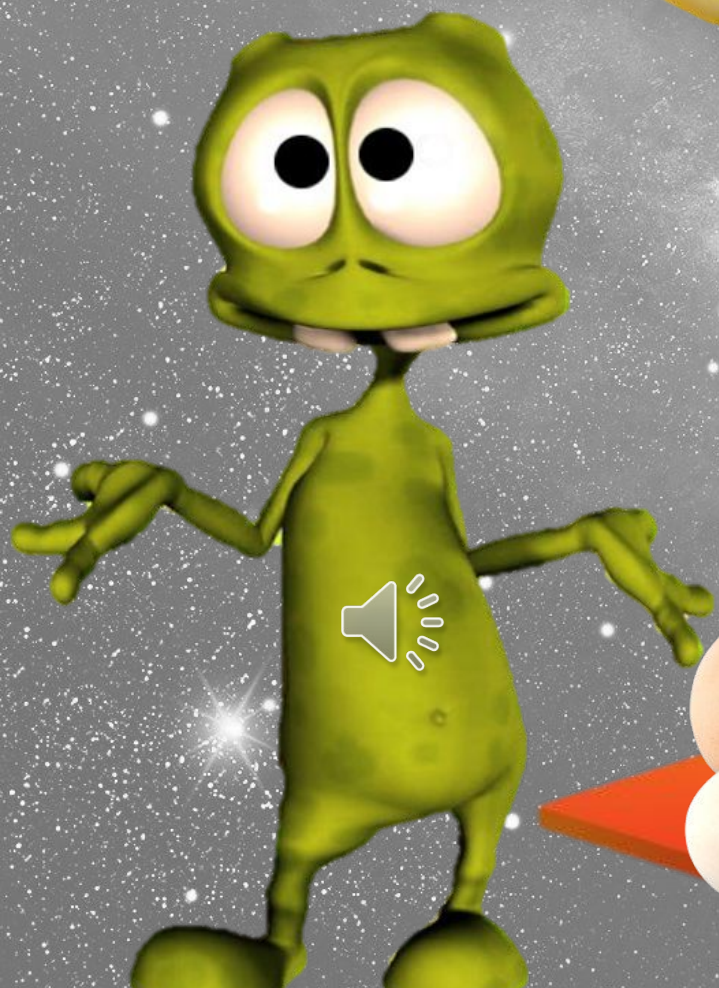












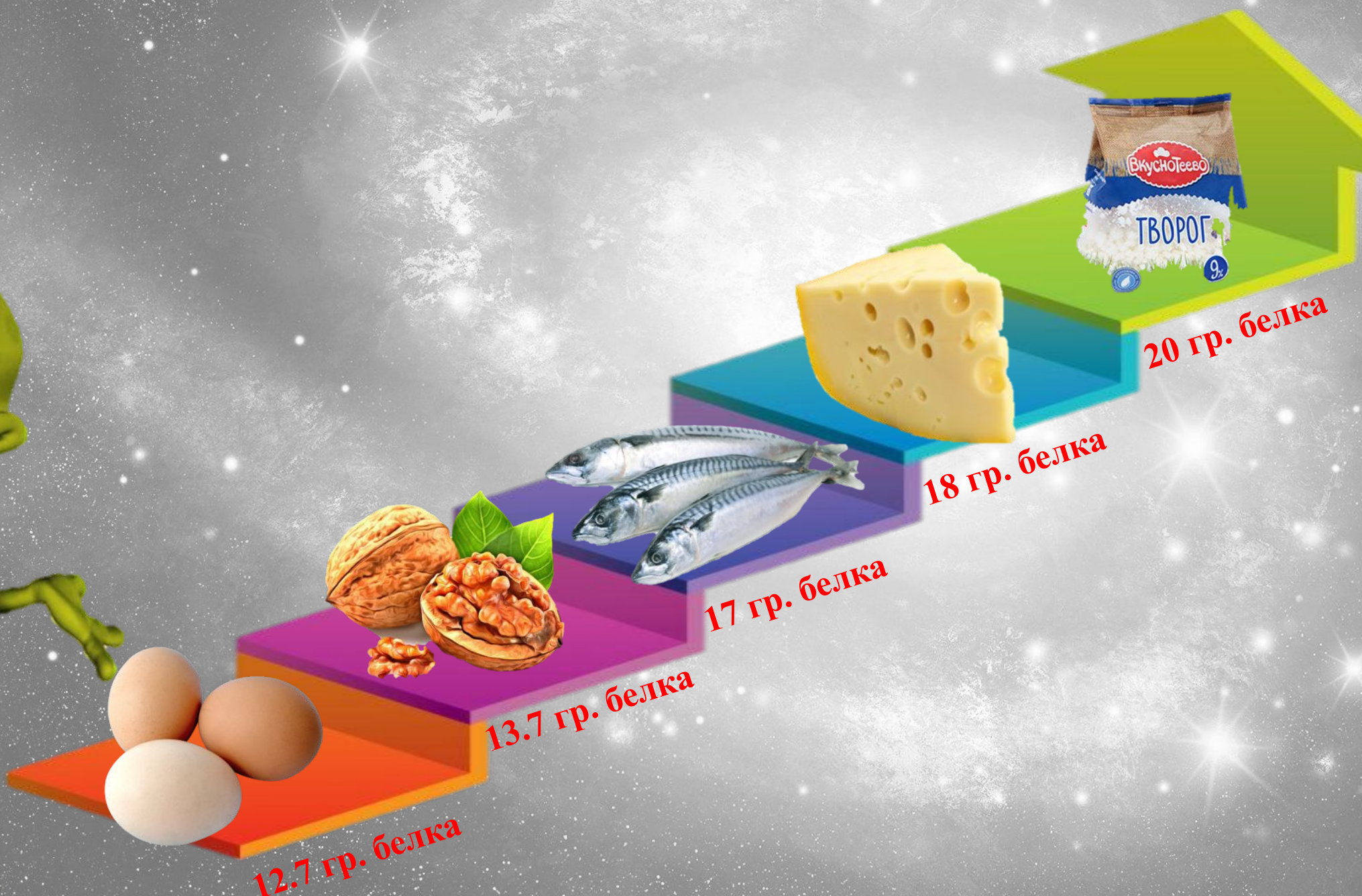












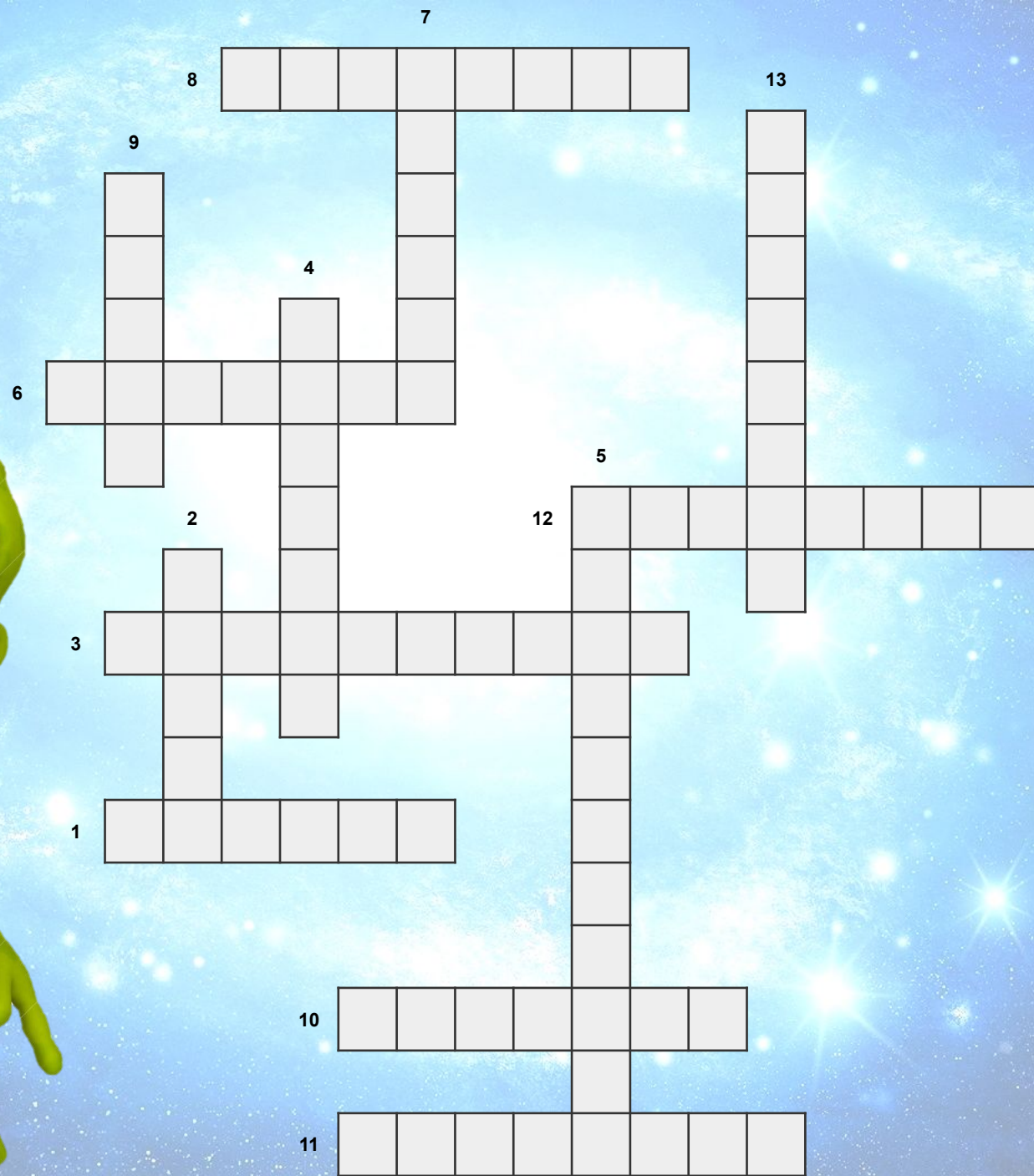




17-72 гр. углеводов

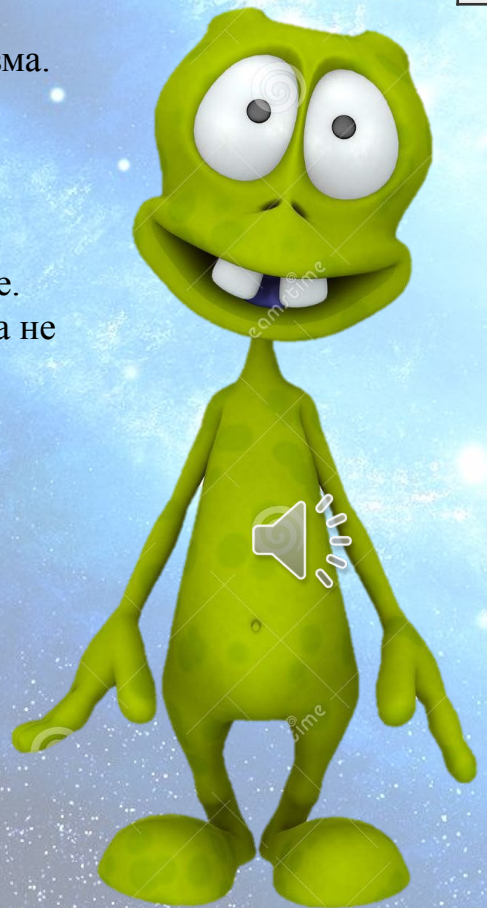


1. [Растирание тела для лечебных целей.](#)
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
4. Состояние организма в инфекционный период.
5. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
6. ... - залог здоровья.
7. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
8. Вещества, необходимые для укрепления организма.
9. Медицинский инструмент для инъекций.
10. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.
11. То, к чему приводит систематическое переедание.
12. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
13. Любимое лекарство доктора Пилюлькина.





1. Растирание тела для лечебных целей.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
4. Состояние организма в инфекционный период.
5. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
6. ... - залог здоровья.
7. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
8. Вещества, необходимые для укрепления организма.
9. Медицинский инструмент для инъекций.
10. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.
11. То, к чему приводит систематическое переедание.
12. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
13. Любимое лекарство доктора Пилюлькина.



7

8

13

9

4

6

5

12

2

3

1

10

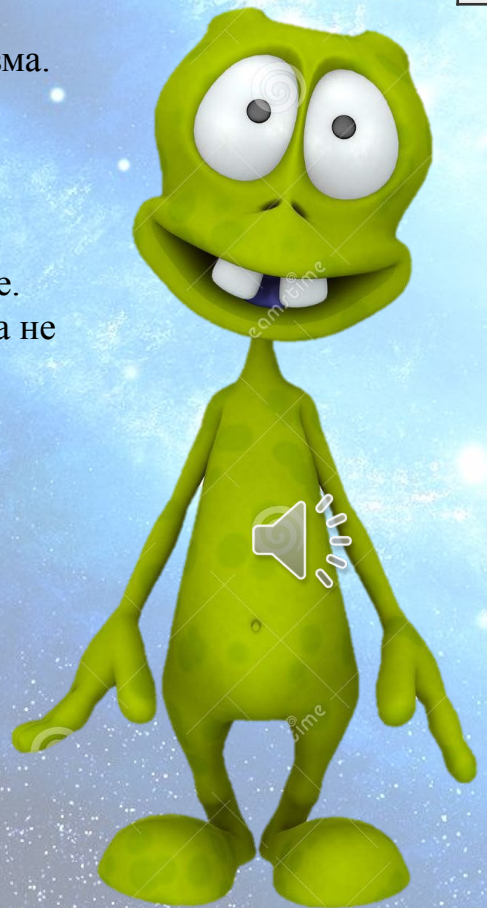
11

М А С С А Ж

crossword puzzle grid with numbered starting points for words.



1. Растирание тела для лечебных целей.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
4. Состояние организма в инфекционный период.
5. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
6. ... - залог здоровья.
7. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
8. Вещества, необходимые для укрепления организма.
9. Медицинский инструмент для инъекций.
10. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.
11. То, к чему приводит систематическое переедание.
12. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
13. Любимое лекарство доктора Пилюлькина.



7

8

13

9

4

6

5

12

2

3

1

10

11

Д

И

Е

Т

М А С С А Ж

crossword puzzle grid with numbers 1-13 and pre-filled letters: Д, И, Е, Т, М А С С А Ж











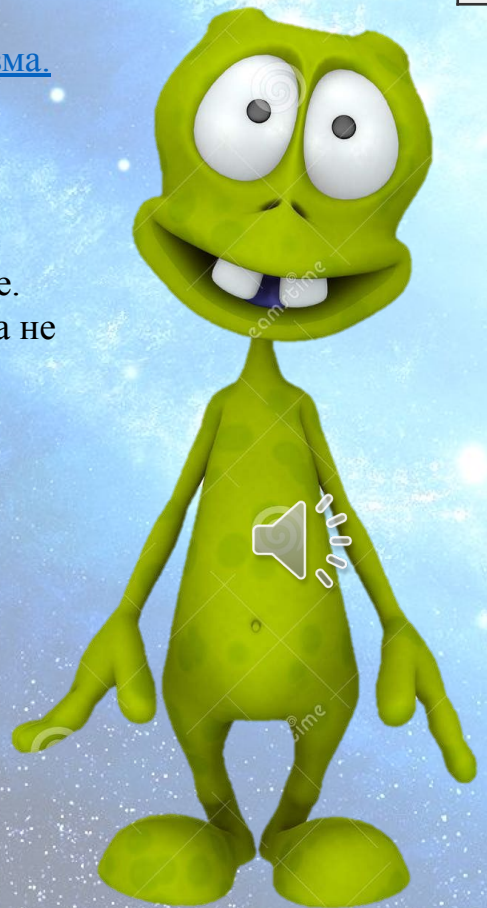








1. Растирание тела для лечебных целей.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
4. Состояние организма в инфекционный период.
5. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
6. ... - залог здоровья.
7. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
8. Вещества, необходимые для укрепления организма.
9. Медицинский инструмент для инъекций.
10. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.
11. То, к чему приводит систематическое переедание.
12. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
13. Любимое лекарство доктора Пилюлькина.



							7							
					8								13	
					9			Н						
							Г							
							И							
					4			Н						
							Б							
6	Ч	И	С	Т	О	Т	А							
							Л							
							Е							
					2			З						
							Д							
3	Г	И	М	Н	А	С	Т	И	К	А				
							Е			Ь				
							А							
							Т							
1	М	А	С	С	А	Ж								
							Л							
							И							
							В							
							А							
							Н							
10							Н							
							И							
11							Е							



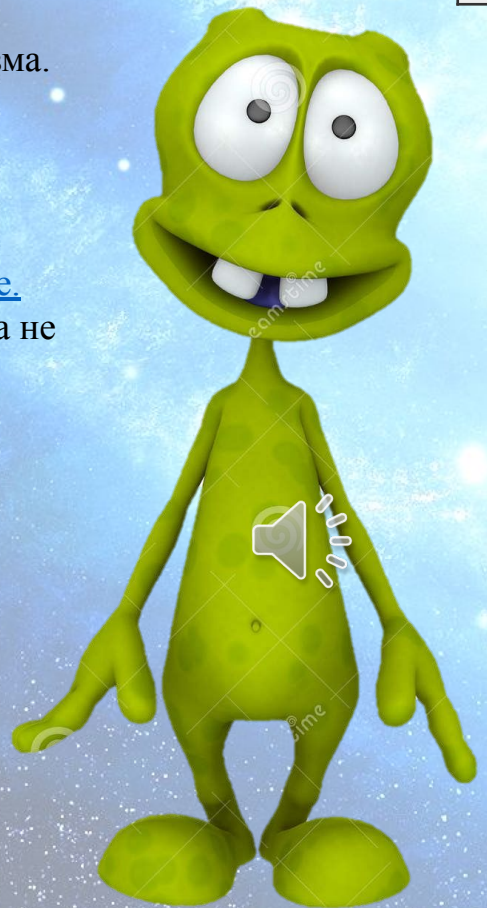








1. Растирание тела для лечебных целей.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
4. Состояние организма в инфекционный период.
5. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
6. ... - залог здоровья.
7. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
8. Вещества, необходимые для укрепления организма.
9. Медицинский инструмент для инъекций.
10. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.
11. [То, к чему приводит систематическое переедание.](#)
12. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
13. Любимое лекарство доктора Пилюлькина.



7

8	В	И	Т	А	М	И	Н	Ы	13	
9							Н			
	Ш						Г			
	П			4			И			
	Р			Б			Н			
6	Ч	И	С	Т	О	Т	А			
	Ц			Л						
				Е						
		2		З						
		Д								
3	Г	И	М	Н	А	С	Т	И	К	А
		Е		Ь					А	
		Т							Л	
1	М	А	С	С	А	Ж			И	
									В	
									А	
10	К	У	Р	Е	Н	И	Е			
									И	
11						Е				



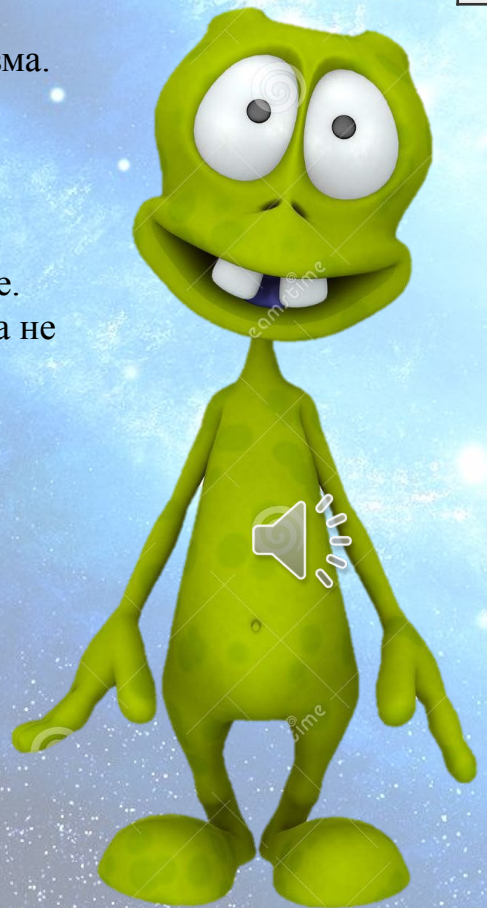
1. Растирание тела для лечебных целей.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
4. Состояние организма в инфекционный период.
5. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
6. ... - залог здоровья.
7. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
8. Вещества, необходимые для укрепления организма.
9. Медицинский инструмент для инъекций.
10. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.
11. То, к чему приводит систематическое переедание.
12. [Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.](#)
13. Любимое лекарство доктора Пилюлькина.



							7													
							8							13						
							В И Т А М И Н Ы													
														9						
														Ш						
														П						
														Р						
														4						
														Б						
														Н						
6							Ч И С Т О Т А													
							Ц							Л						
														2						
														Е						
														Д						
														З						
							3							Г И М Н А С Т И К А						
														Е						
														Ь						
														Т						
1							М А С С А Ж													
														12						
														З						
														А						
														Л						
														И						
														В						
														А						
							10							К У Р Е Н И Е						
														И						
							11							О Ж И Р Е Н И Е						



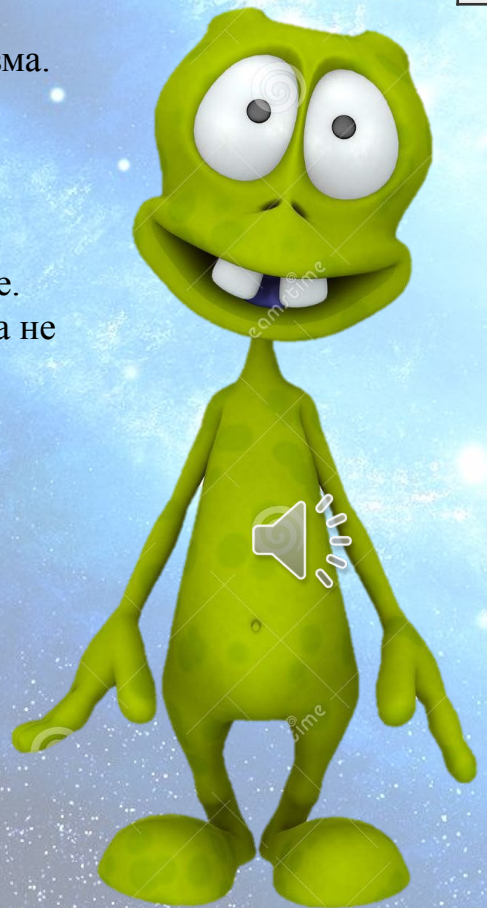
1. Растирание тела для лечебных целей.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
4. Состояние организма в инфекционный период.
5. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
6. ... - залог здоровья.
7. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
8. Вещества, необходимые для укрепления организма.
9. Медицинский инструмент для инъекций.
10. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.
11. То, к чему приводит систематическое переедание.
12. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
13. [Любимое лекарство доктора Пилюлькина.](#)



							7													
							8							13						
							В И Т А М И Н Ы													
														9						
														Ш						
														П						
														4						
														Р						
														Б						
														Н						
6							Ч И С Т О Т А													
							Ц							Л						
														2						
														Е						
														Д						
														З						
							3							12						
							Г И М Н А С Т И К А							З Д О Р О В Ь Е						
														А						
														Е						
														Ь						
														А						
														Т						
							1													
							М А С С А Ж													
														Л						
														И						
														В						
														А						
							10													
							К У Р Е Н И Е													
														И						
							11													
							О Ж И Р Е Н И Е													

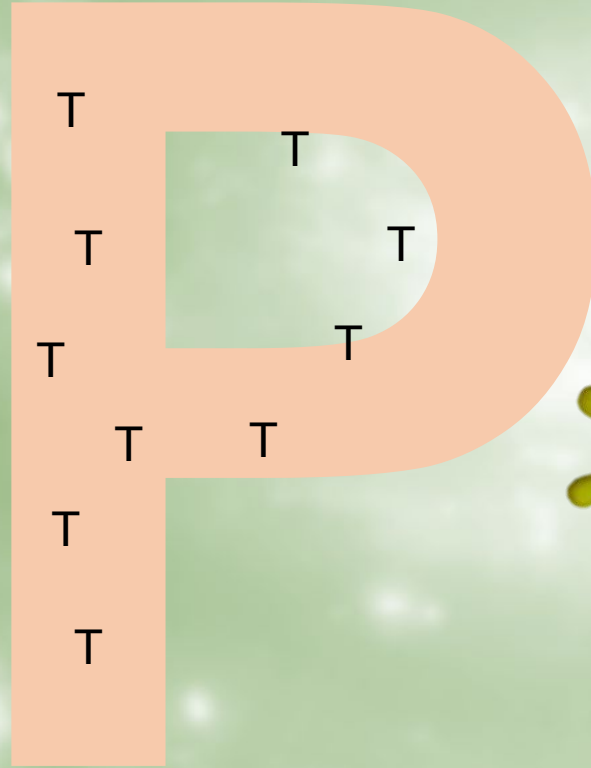


1. Растирание тела для лечебных целей.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
4. Состояние организма в инфекционный период.
5. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
6. ... - залог здоровья.
7. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
8. Вещества, необходимые для укрепления организма.
9. Медицинский инструмент для инъекций.
10. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.
11. То, к чему приводит систематическое переедание.
12. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
13. Любимое лекарство доктора Пилюлькина.



							7													
							8													
							В И Т А М И Н Ы													
														13						
														9						
														М						
							Ш							И						
														Г						
														П						
														4						
														И						
														Р						
														Б						
														Н						
6							Ч И С Т О Т А													
							Ц							Л						
														5						
														У						
														2						
														Е						
														12						
														З Д О Р О В Ь Е						
							Д							А						
														3						
							Г И М Н А С Т И К А							А						
														Е						
														Ь						
														А						
														Т						
1							М А С С А Ж													
														Л						
														И						
														В						
														А						
														10						
							К У Р Е Н И Е													
														И						
														11						
							О Ж И Р Е Н И Е													





СПОРТ



# Здоровый сон

верно

неверно



1. Необязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время;

2. Перед сном необходимо принять душ, почистить зубы;

3. Перед сном можно смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги;

4. Не есть на ночь. Ужинать рекомендуется за 2 – 3 часа до сна;

5. Спать нужно в тёмной темноте;

6. Спать нельзя на ровной постели. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы не приводят к искривлению позвоночника;







