

**МБУК «Манская межпоселенческая
библиотека»**

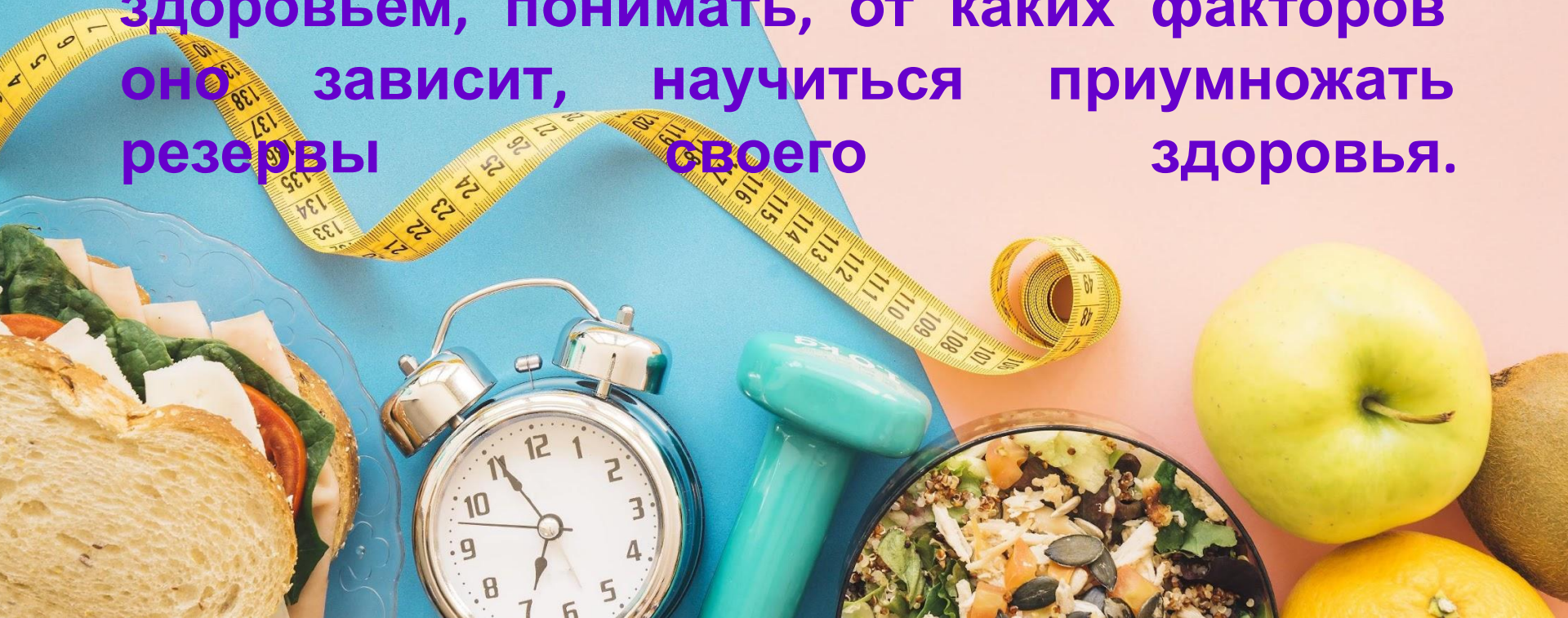
**«Хорошее здоровье –
успешная жизнь»**

Онлайн - викторина

с. Шалинское, 2021г



Вести здоровый образ жизни – это правильно, интересно, мудро. Викторина «Здоровый образ жизни» напомнит нам о том, что человек способен на многое. Человек умеет управлять своими мыслями, душой, телом. Хорошо заниматься своим здоровьем, понимать, от каких факторов оно зависит, научиться приумножать резервы своего здоровья.



Что нельзя купить?

Лекарство от
всех болезней

Здоровье

Волшебную
пилюлю



Самый умный вид спорта?

Шахматы

Биатлон

Крокет

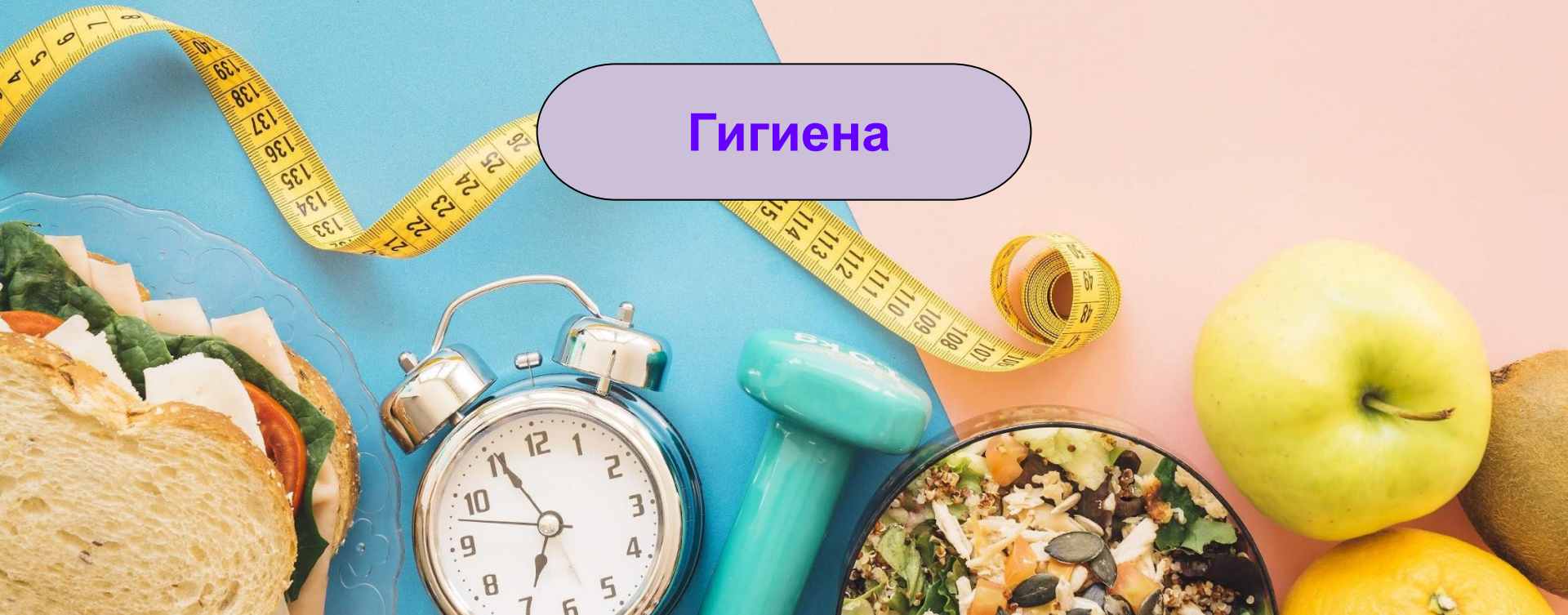


Как называется наука о чистоте?

Порядок

Чистота

Гигиена

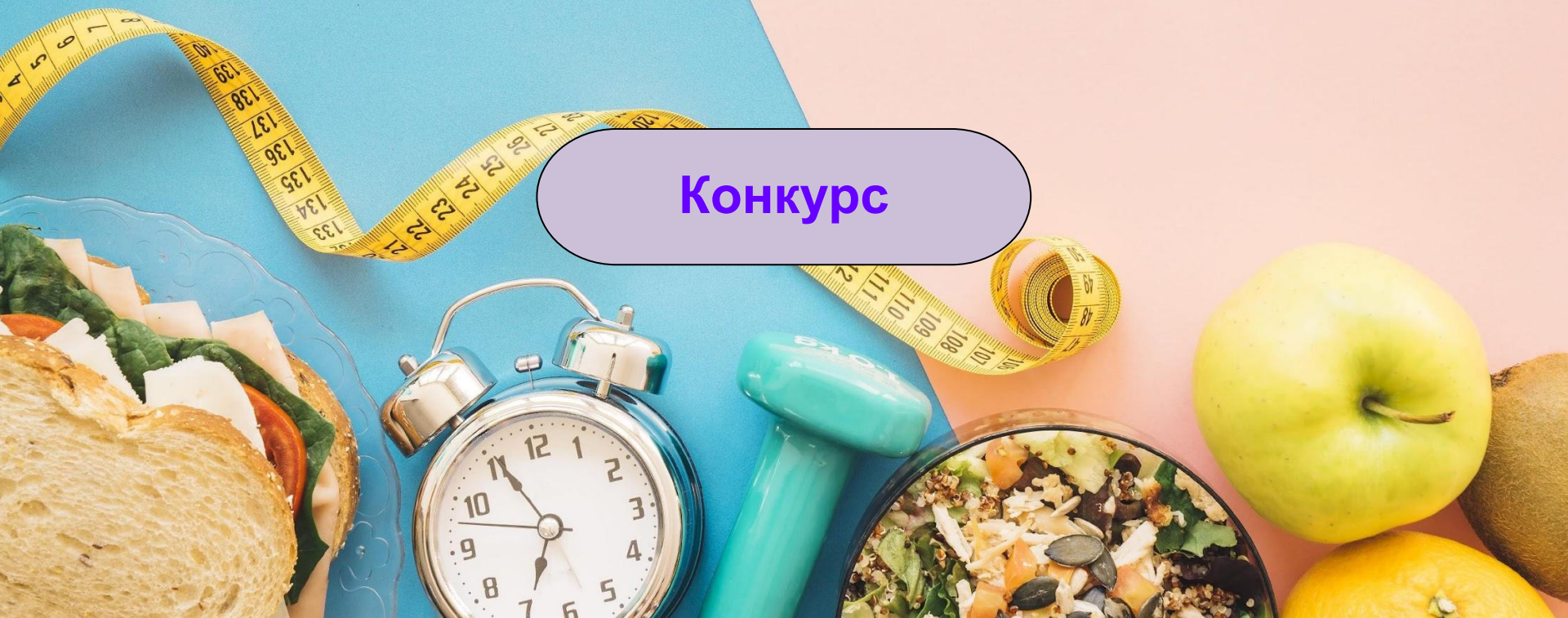


Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях?

Спорт

Фитнес

Конкурс

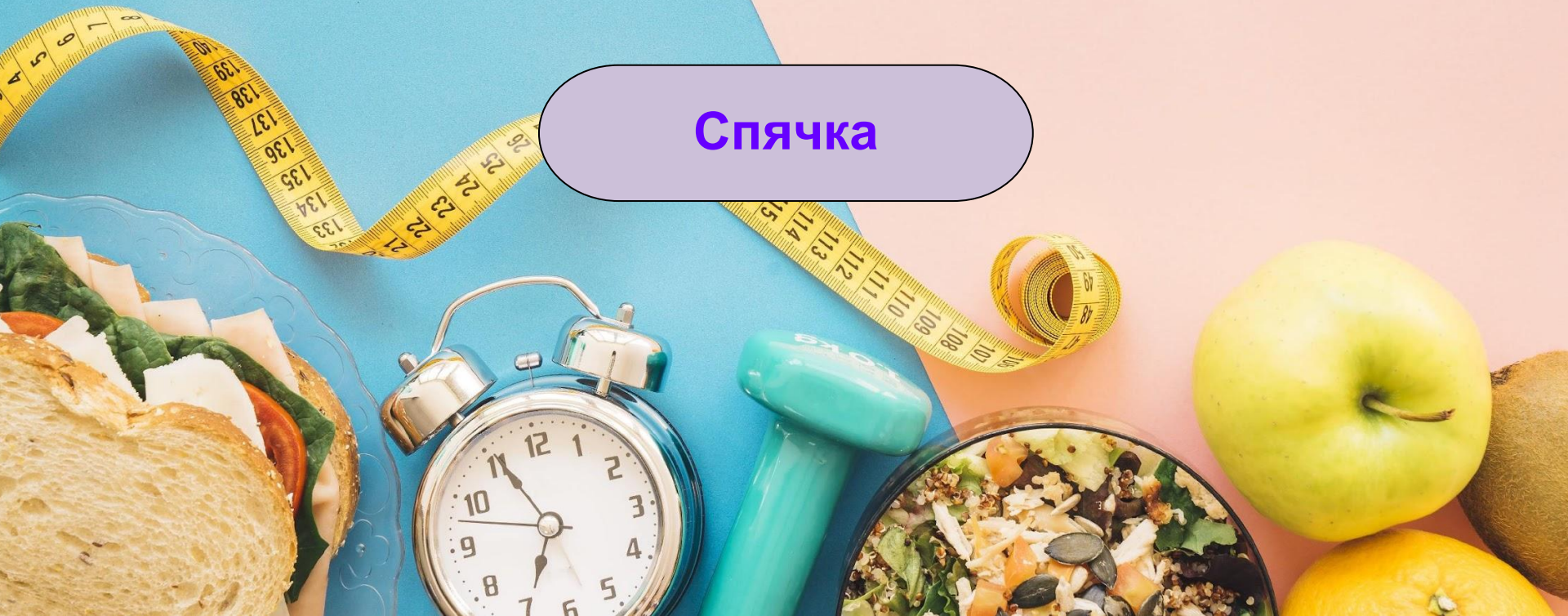


Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни?

Анабиоз

Сон

Спячка

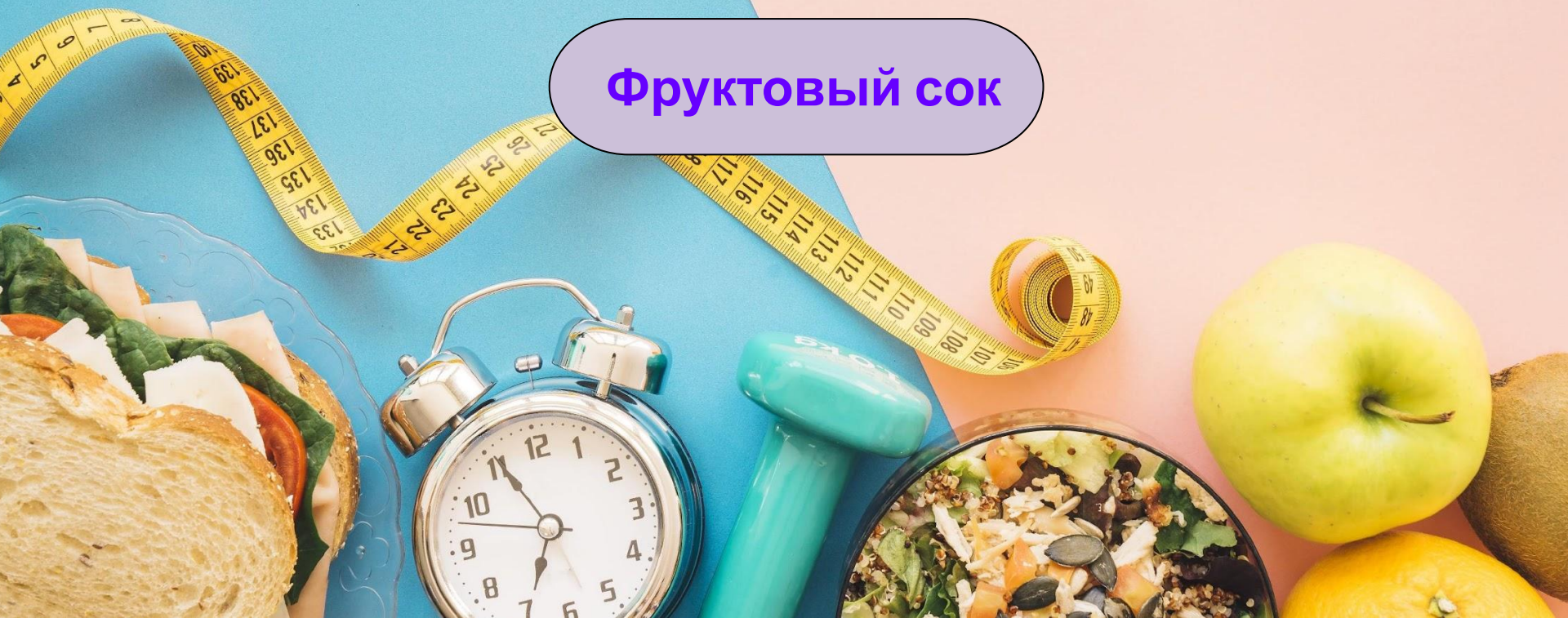


Что назвал Леонардо да Винчи «СОКОМ ЖИЗНИ»?

Овощной сок

Воду

Фруктовый сок

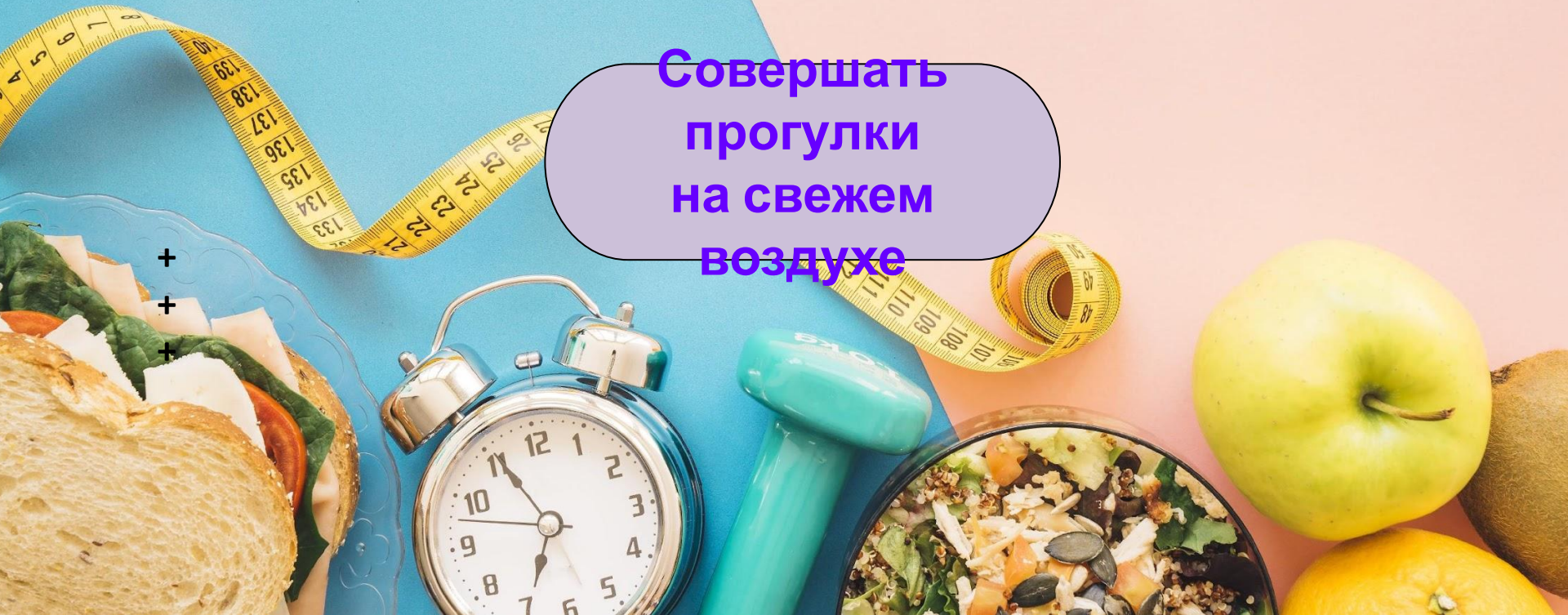


**Чтобы быть здоровым, обязательно
надо... (выберите правильные
ответы):**

**Выполнять
физические
упражнения**

Высыпаться

**Совершать
прогулки
на свежем
воздухе**

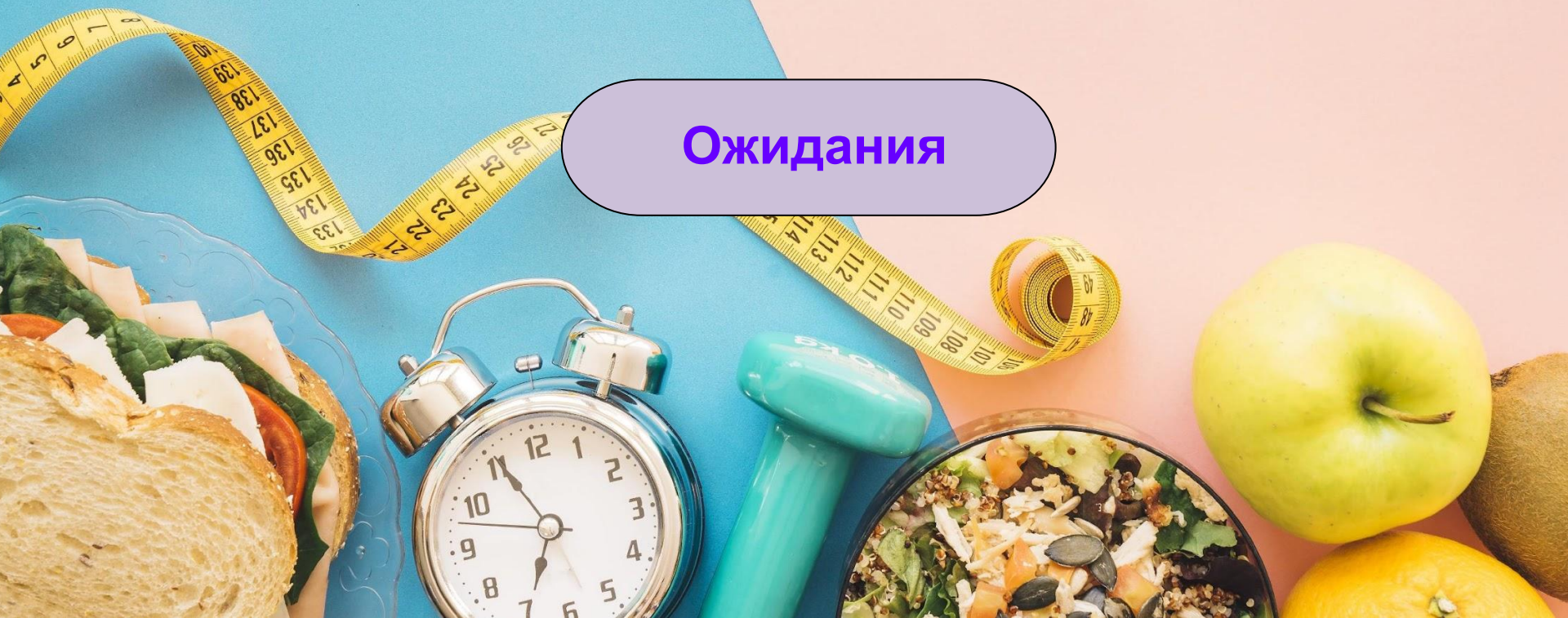


Продолжите фразу Владимира Леви «Жизнь делает жизнью...»

Движение

Излишества

Ожидания

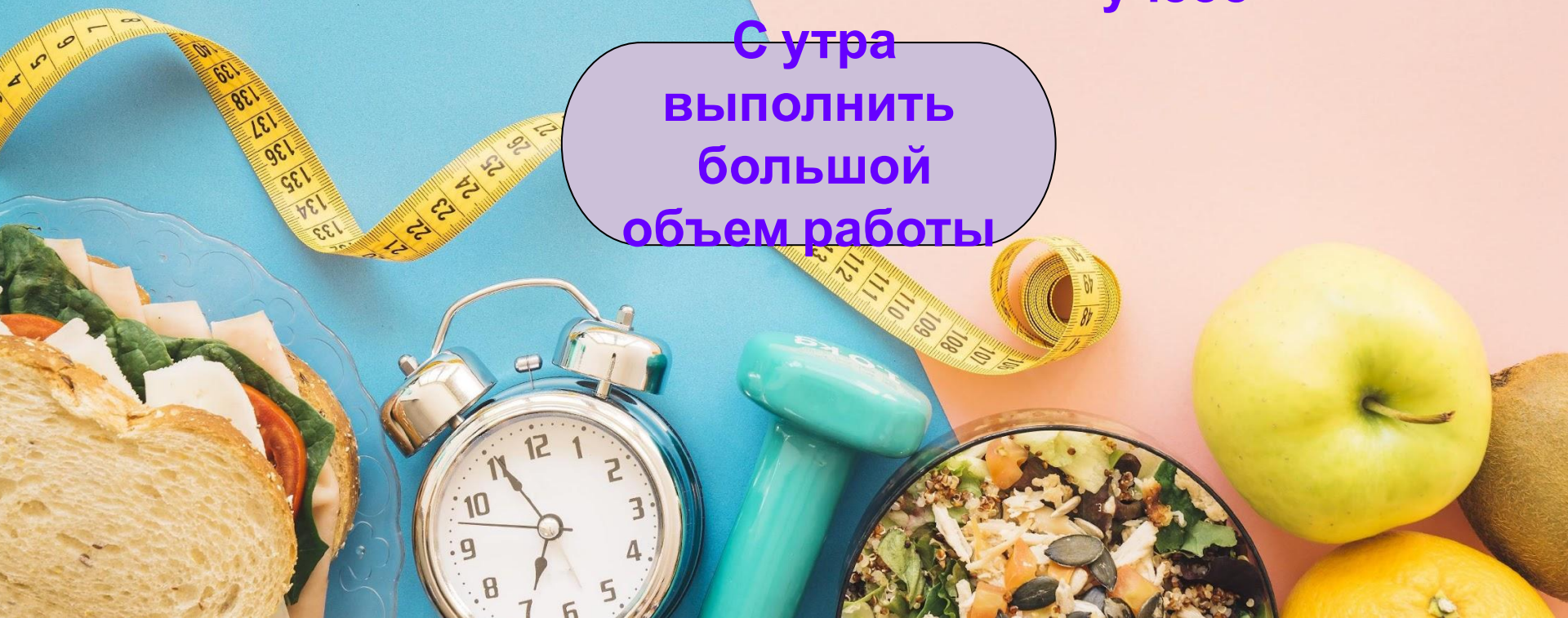


Для предотвращения переутомления необходимо(выберите правильные ответы)

Чередовать
труд и отдых

Соблюдать
последователь
ность
в работе и
учебе

С утра
выполнить
большой
объем работы

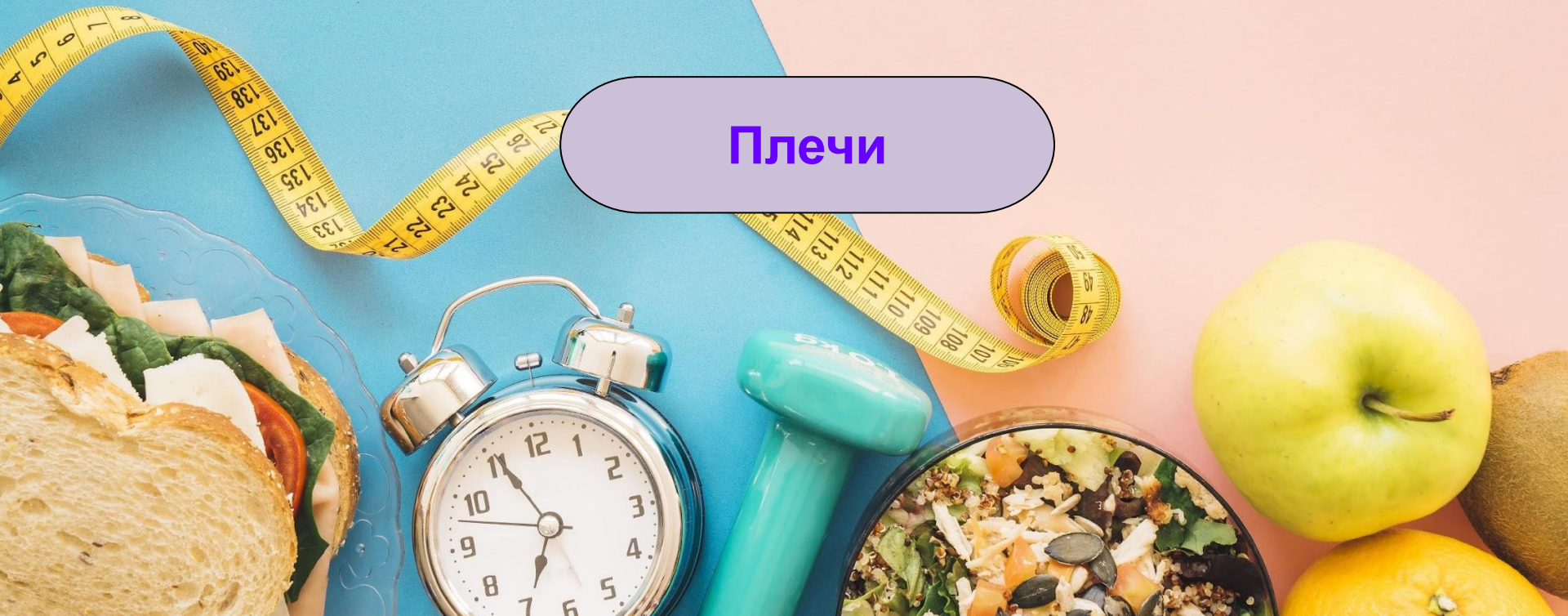


Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на...

Сердце

Голени

Плечи

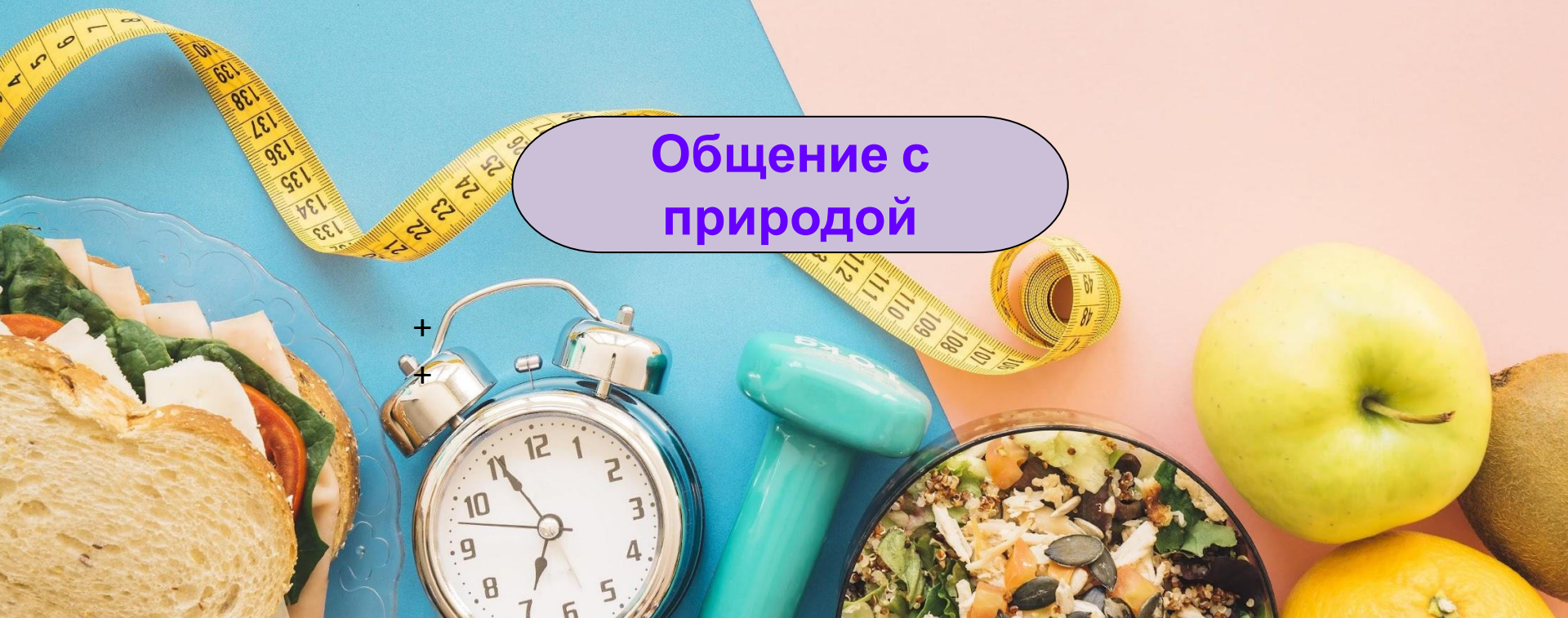


Какие положения входят в кодекс «Здоровый образ жизни»? (выберите правильные ответы)

Саможаление

Стремление к радости

Общение с природой

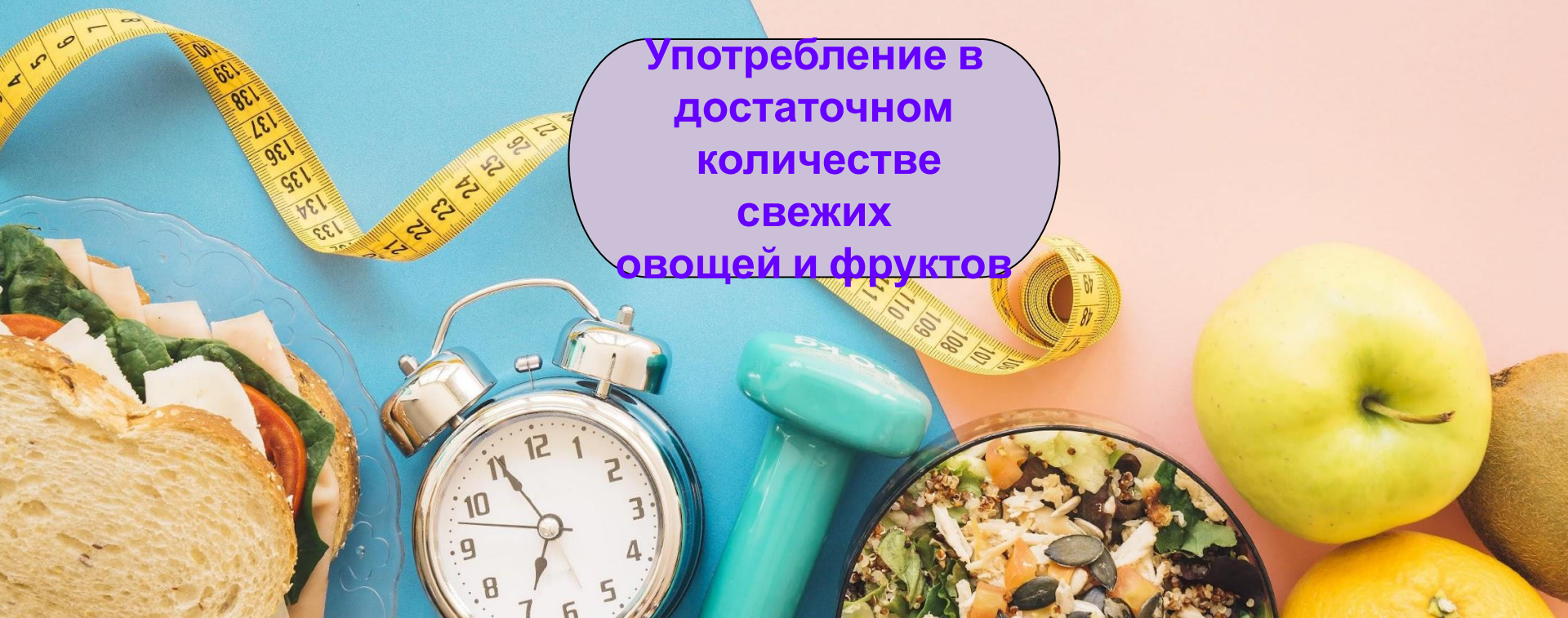


Здоровое питание это...

Трудновыполн
имые
диеты

Экзотические
продукты

Употребление в
достаточном
количестве
свежих
овощей и фруктов



**Спасибо за
участие!**

