



**ВОЛОНТЕРЫ  
МЕДИКИ**

**ВИКТОРИНА «ЗДОРОВЫЕ  
ПРИВЫЧКИ ВАШЕЙ СЕМЬИ»**

# Здоровый образ жизни —

...



.... ЭТО

Выберите правильный  
ответ:



### 1. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

**Выберите правильный  
ответ:**



**2. Что такое рациональное питание?**

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

Выберите правильный  
ответ:



### 3. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

**Выберите правильный  
ответ:**



**4. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**

1. 17:00-21:00
2. 21:00-01:00
3. 01:00-05:00
4. 05:00-09:00

# Эталоны ответов:



**Здоровый образ жизни** — это индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

**1. Режим дня** — это установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых;

**2. Рациональное питание** — это питание с учетом потребностей организма;

**3. Двигательная активность** — это любая мышечная активность, обеспечивающая

оптимальную работу организма и хорошее самочувствие;