

**МБУК «Манская межпоселенческая библиотека»**

**«Хорошее здоровье – успешная  
ЖИЗНЬ»**

**Онлайн - викторина**

**с. Шалинское, 2021**

# Дорогие друзья!

Здоровый образ жизни - залог хорошего настроения и самочувствия. Задача каждого человека - сохранить и приумножить свое здоровье. Человек активен, полон сил и планов на будущее, если он чувствует себя здоровым.

Манская межпоселенческая библиотека предлагает вашему вниманию онлайн – викторину «Хорошее здоровье – успешная жизнь».

# В какой пище больше всего витамина А?

Зародыши злаков,  
апельсины, мясо

Яйца, рыба, молоко,  
зеленые овощи,  
сливочное масло

Морская капуста,  
мед, рыбий жир

# Что назвал Леонардо да Винчи «СОКОМ ЖИЗНИ»?

Воду

фруктовый сок

ОВОЩНОЙ СОК

# Где начинается процесс пищеварения?

В желудке

во рту

в пищеводе

# Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым?

умываться

зарядку

наедаться

# В какое время года лучше всего начинать закаляться?

ЗИМОЙ

ВЕСНОЙ

ЛЕТОМ

# Что используют для понижения температуры и лечения простуды?

**ЛИМОН**

**малина**

**чеснок**



# Основными источниками энергии для организма являются:

углеводы и жиры

Жиры и витамины

Углеводы и белки

# Всемирный день здоровья считается:

10 сентября

7 апреля

13 июня

**О каком знаменитом враче говорится  
в рассказе Куприна «Чудесный доктор»?**

**О Боткине С.П.**

**О Пирогове Н.И.**

**О Склифосовском Н.  
В.**

**Продолжительность Олимпийских игр  
не должна превышать:**

16 дней

20 дней

17 дней

# Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

1896

1920

1887

**Майя Плисецкая говорила, что для того, чтобы быстро и качественно похудеть, необходимо отказаться от НИХ.**

**Назовите ИХ тремя словами**

**завтрак, обед,  
ужин**

**соль, сахар,  
специи**

**сало, яйца,  
картошка**

# За какое время до сна следует принимать пищу?

За 2 часа

за час

За 3 часа

# Сколько часов в сутки должен спать подросток?

7 - 8

9 - 10

10 - 11



**Назовите вещество, которое полностью  
нейтрализует действие нитратов**

**Витамин Е**

**Витамин А**

**Витамин С**

**Назовите вещество,  
вызывающее привыкание к курению**

**протеин**

**НИКОТИН**

**кератин**

# Недостаток солнца вызывает что?

**СОНЛИВОСТЬ**

**депрессию**

**Сухость кожи**

# Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека

Образ мыслей

Образ жизни


Материальное  
состояние

**Подсказки на вопросы, Вы сможете найти в книгах:**

**Кожин А.А**

**Здоровый человек и его окружение : учеб.  
Для студ. Сред. Мед. Учеб. Заведений / А.А.  
Кожин, В.Р.Кучма, О.В.Сивочалова.- М.:  
Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.  
Питерских Г.Т.**

**Олимпийский марафон : история  
олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т.  
Питерских.- 2-е изд.- М.: ООО «Русское слово –  
учебник», 2013.-216с.**



**Спасибо  
за участие !**

**Викторину подготовили библиотекари  
МБУК «Манская межпоселенческая библиотека»**