

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»**