



Интеллектуальная  
игра-викторина

***Я за  
здоровый  
образ жизни***

# Я за здоровый образ жизни

<b>Питание</b>	<b>1</b> <b>0</b>	<b>2</b> <b>0</b>	<b>3</b> <b>0</b>	<b>4</b> <b>0</b>	<b>5</b> <b>0</b>
<b>Вредные привычки</b>	<b>1</b> <b>0</b>	<b>2</b> <b>0</b>	<b>3</b> <b>0</b>	<b>4</b> <b>0</b>	<b>5</b> <b>0</b>
<b>Физкультура и спорт</b>	<b>1</b> <b>0</b>	<b>2</b> <b>0</b>	<b>3</b> <b>0</b>	<b>4</b> <b>0</b>	<b>5</b> <b>0</b>
<b>Положительные эмоции</b>	<b>1</b> <b>0</b>	<b>2</b> <b>0</b>	<b>3</b> <b>0</b>	<b>4</b> <b>0</b>	<b>5</b> <b>0</b>
<b>Личная гигиена</b>	<b>1</b> <b>0</b>	<b>2</b> <b>0</b>	<b>3</b> <b>0</b>	<b>4</b> <b>0</b>	<b>5</b> <b>0</b>



# Питание

10

**В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:**

- отказ от вредных привычек;
- занятия физкультурой,
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- чипсы, жвачки
- положительные эмоции.

**Что из выше перечисленного является лишним?**

**Чипсы, жвачки**



Этот напиток считается вредным для детского организма:

- Газированная сладкая вода
- Минеральная вода
- Чай



Газированная сладкая вода



# Питание

30

Правила рационального питания:

- Никогда не переедать.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Не употреблять очень горячую пищу.
- Употреблять больше сладостей.
- Больше есть зелени, овощей, фруктов.
- Ужинать за 2 часа до сна.

**Что из выше перечисленного является не верным?**



**Употреблять больше  
сладостей.**



# Питание

## Полезные напитки:

КОМПОТ, ВОДА, СОК, КВАС, МОРС, ЧАЙ,  
КОКА-КОЛА, МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА.

**Что из выше перечисленного  
является не верным?**



**Кока-кола**



Продолжите пословицу:  
**«Будешь правильно  
питаться...**



**– со здоровьем будешь  
знаться!»**



# Вредные привычки

10

Что означает слово «fast food» (фаст-фуд)

- быстрая еда
- полезная еда
- вкусная еда



**быстрая еда**





# Вредные привычки

20

**Кого называют «курильщиками поневоле»**

- Тех, кто находится в обществе курящих
- Тех, кого заставляют курить принудительно
- Тех, кто курит в тюрьме



**Тех, кто находится в обществе курящих**



# Вредные привычки

30

Какое вещество арабские алхимики называли величайшим обманщиком из-за того, что сначала, после его принятия, поднимается настроение, а затем наступает тяжелое отравление?



## ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ



Что быстрее убивает человека?

- Курение,
- Алкоголизм,
- Наркомания.



## Наркомания



# Вредные привычки

50

Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые?

Передозировка



Закончи поговорку: "Двигайся больше — проживешь ...".

**Дольше**



Вспомните девиз Олимпийских игр.

«Быстрее, выше,  
сильнее»



# Физкультура и спорт

20

**Что надо делать, чтобы быть сильнее и не болеть?**

- спать
- делать уроки
- делать зарядку
- много кушать



**Делать зарядку**



# Физкультура и спорт

50

Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу:

**«Кто занимается силы, тот набирается спортом».**



**Кто спортом занимается, тот силы набирается.**





Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

- Бег;
- Прыжки;
- Подвижные игры;
- Спортивная ходьба;
- Метание.



## Подвижные игры



# Положительные эмоции

10

Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

- Добрый нрав;
- Сварливость;
- Агрессивность.

Добрый нрав



# Положительные эмоции

30

Угадай эмоцию по глазам:

- Радость
- Нежность
- Удовольствие



Нежность



# Положительные эмоции

20

Любовь, дружба, путешествия,  
радость, счастье, болезни. Что  
из выше перечисленного  
является лишним?



**Болезни**



# Положительные эмоции

40

Назовите одним словом  
психологическое состояние  
человека - стойкий упадок  
настроения, хроническое  
переутомление, длительный  
психический дискомфорт



## Депрессия



# Положительные ЭМОЦИИ

50

Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу:

**"Улыбка нам - сулит только человека, а злоба – старит продление века".**



**Улыбка нам сулит продление века, а злоба - только старит человека.**



**Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?**

- На трёх человек
- На двух человек
- Только на одного человека



**Только на одного человека**



**Что, согласно  
известному лозунгу,  
является залогом  
здоровья?**

**Чистота**





И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде —  
Вечная слава ... ! (К. Чуковский)

- чистоте
- воде
- мочалке



## Воде



Сколько раз в день нужно чистить зубы, применяя при этом специальные детские пасту и щетку?

- не чаще одного раза в день
- всегда после еды
- не менее 2 раз

**не менее 2 раз**



**Продолжите фразу:**

«Чисто жить — ...

**здоровым быть»**



**ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!**