

«Сделай **правильный** **выбор**»

Английский писатель Томас Карлейль
сказал:

**«Здоровый человек есть самое
драгоценное произведение природы».**

О пользе правильного питания знали
испокон веков. А пословицы о здоровье – это
кладезь мудрости.

Запоминая их с детства, мы приобретаем
навыки и правила здорового образа жизни.

В викторине
«Сделай правильный выбор»
вы узнаете о пользе
правильного питания и спорта,
о последствиях вредных привычек,
а также о том, какой овощ «от семи недугов»,
об истории появления фразы
«В здоровом теле — здоровый дух»
и другие интересные вещи.

И помните главное:
ваше здоровье — в ваших руках!

Задание 1.

Продолжи пословицу

«Зелень на столе – здоровье ...»

- на сто лет
- на века
- на года
- не секрет



Правильный ответ на задание 1. «Зелень на столе – здоровье на столет».

На столе всегда в любое время года должны присутствовать овощи и зелень. Овощное меню богато растительной клетчаткой, минералами, аминокислотами и витаминами.



Задание 2.

Ответь на вопрос:

«Сколько колец в символе Олимпийских игр?»

- 5
- 6
- 7

Ответ на задание 2.

Пять.

Олимпийские кольца представляют собой

5 переплетённых колец:

голубое, жёлтое, чёрное, зелёное и красное.

Они символизируют единство пяти континентов.

Эти цвета колец были выбраны

как наиболее часто

встречающиеся на флагах

государств мира.



Задание 3.

Ответь на вопрос:

«Какой овощ «от семи недугов»?»

- Репа
- Редька
- Лук

Ответ на задание 3.

«Лук от семи недуг» – говорили в старину, подчёркивая большое значение этого неприхотливого овощного растения.

Лук защищает от гриппа и других болезней зимой и ранней весной, в нем содержится большое количество витаминов и полезных веществ.

В период эпидемии гриппа рекомендуется ежедневно принимать его в пищу.



Задание 4.

Продолжите пословицу:
«В здоровом теле – здоровый ...»

- Сон
- Дух
- Ум

Ответ на задание 4.

Пословица «**В здоровом теле – здоровый дух**».

Эта фраза была девизом у атлетов Древней Греции, участвующих в соревнованиях на Олимпийских играх.

Смысл данной пословицы заключается в том, что разум может заставить тело созидать, бороться, побеждать.

Тело с безвольным духом ни на что не способно.



Задание 5.

«На квадратах доски короли свели полки».

Как называется эта игра?

- **Шахматы**
- **Морской бой**
- **Лего**

Ответ на задание 5.

Это игра называется шахматы.

Шахматы – это древняя игра, развивающая логику, память.

Она помогает детям и подросткам в развитии интеллектуальных способностей.

Осваивая азы игры в шахматы, молодые люди учатся рассуждать логически, развивают в себе способности к аналитике,

привыкают стратегически мыслить тренируют память.

Взрослым же шахматы помогают поддерживать свои умственные способности в тонусе позволяют оттачивать приобретенные ранее навыки.



Задание 6.

**При Петре I на шею людям
за чрезмерное употребление алкогольных
напитков
вешали медаль
«За пьянство»,
из какого материала она была?**

- **Медь**
- **Чугун**
- **Сталь**

Ответ на задание 6.

Медаль «За пьянство»

– **чугунная медаль**, введённая Петром I в 1714 году, с целью борьбы против алкогольной зависимости.

Вес медали – 6,8 кг (17 фунтов), не считая цепей.

Считается самой тяжёлой медалью в истории.

Вешалась на шею в полицейском участке в наказание за чрезмерное употребление алкогольных напитков и крепилась цепью так, чтобы нельзя было снять.



Задание 7.

В каких продуктах содержится большое количество витамина С?

- **Фасоль, горох, картофель**
- **Печенье, торт, сухари**
- **Шиповник, лимон,
красный болгарский перец**

Ответ на задание 7.

Самое большое количество витамина С содержится **В шиповнике** (1200 мг на 100 г.), **красном болгарском перце** (250 мг на 100 г.) и **лимонe** (50 мг на 100 г.).

Зачем человеку нужен витамин С?

Витамин С укрепляет иммунную систему, защищает его от инфекций и вирусов. Именно благодаря этому человек быстро выздоравливает. Принимайте в пищу продукты с высоким содержанием витамина С и вы будете здоровы.



Задание 8.

Цитрусовые – бесценный клад
витаминов и минералов,
они очень полезны для здоровья.

В честь какого фрукта в городе Одессе
установлен памятник?

- Апельсин
- Мандарин
- Лимон

Ответ на задание 8.

Памятник апельсину можно увидеть на бульваре Жванецкого

в Одессе.

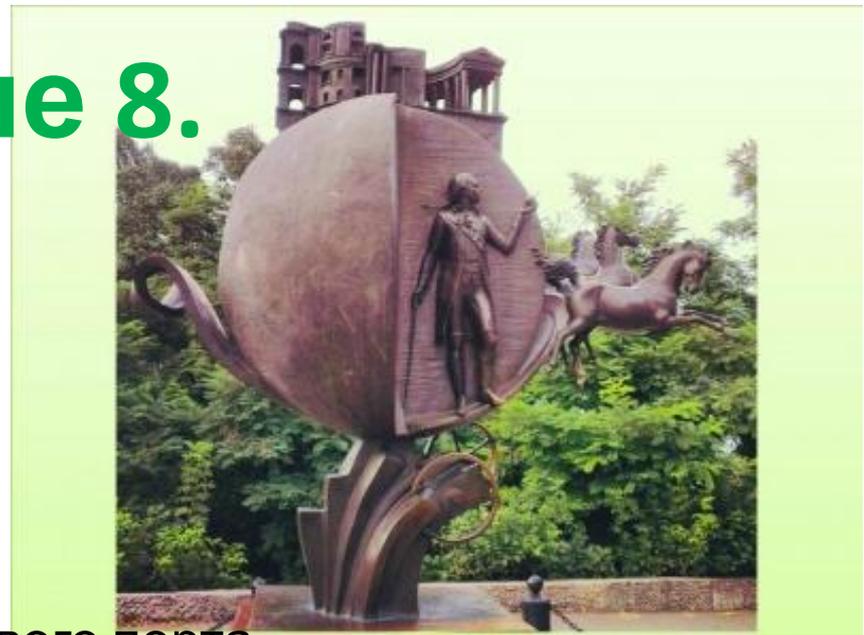
Павел I, который получил трон после Екатерины II, отменил выданный

ей указ о возведении морского торгового порта

в Одессе и полностью прекратил финансирование строительства порта.

Одесса попала в очень тяжелое положение, приостановилась торговля. Одесские купцы отправили в феврале 1800 года 3000 свежих греческих апельсинов из Одесского порта в Санкт-Петербург в подарок императору Павлу I. В результате 1 марта того же года финансирование восстановилось.

Одесса получила 250 тысяч рублей золотом для продолжения строительства порта и развития города.



Задание 9.

Что является вредной привычкой?

- **Чтение книг**
- **Соблюдение режима дня**
- **Долгое времяпровождение за компьютером**

Ответ на задание 9.

Долгое времяпровождение за компьютером особенно в ночное время вместо сна очень сильно накапливает усталость.

**Вредная привычка –
это бесконтрольно работать за
компьютером.**

Это приводит к ухудшению зрения,
а при малоподвижном
образе жизни и к затеканию
частей тела, к болям в спине.
Нужно делать перерывы в работе
за ПК, разминаться и гулять
на свежем воздухе.



Задание 10.

Как называлась книга,
написанная английским королем
Яковом Первым в 1604 году?

- «О вреде табака»
- «Об истории трубки»
- «О пользе правильного питания»

Ответ на задание 10.

Яков I объявил курение вредным и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд **«О вреде табака»**, опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами:

«... привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...».

Это была первая популярная книга о вреде курения.

В то время медицина была на низком уровне знаний, и поэтому некоторые врачи прописывали курение в качестве лекарства как противоядие от насморка и лихорадки.



Задание 11.

Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- **Счастье**
- **Дружба**
- **Любовь**

Ответ на задание 11.

Традиционная каша **«Дружба»** готовится из риса и пшена. Эти крупы прекрасно сочетаются, поскольку крупам приходится уживаться, так сказать дружить в одном блюде. Поэтому каша и называется «Дружба». Каши не только насыщают организм, но и являются источником энергии.



Задание 12.

**Какое вещество самое опасное в
табаке?**

- **Ливерморий-293**
- **Радиоактивный полоний-210**
- **Уран-235**

Ответ на задание 12.

В самых обычных сигаретах содержится

радиоактивный полоний-210.

Это смертельный яд.

Попадание внутрь организма человека

одной стотысячной миллиграмма

полония в 50% случаев

приводит

к летальному исходу.



Задание 13.
**Сколько раз в день
нужно чистить зубы?**

- **Не меньше двух раз в день**
- **Не меньше трех раз в день**
- **Не меньше пяти раз в день**

Ответ на задание 13.

Необходимо обязательно чистить зубы **дважды в сутки**.
Утром после пробуждения и вечером — перед сном,
после последнего приёма пищи.



Задание 14.

Какому наказанию подвергались жители Китая во время правления императора Ву Вонга в 1220 году, которые употребляли алкогольные напитки?

- Изгоняли из страны**
- Подвергали смертной казни**
- Ставили коленями на горох**

Ответ на задание 14.

Китайский император Ву Вонг в 1220 г. издал закон, согласно которому **подвергались смертной казни** все лица, захваченные во время распития спиртных напитков.



Задание 15.

Слово «стадион» произошло от греческой меры длины, равной...

- 560 метров 58 см
- 255 метров 65 см
- 192 метра 27 см

Ответ на задание 15.

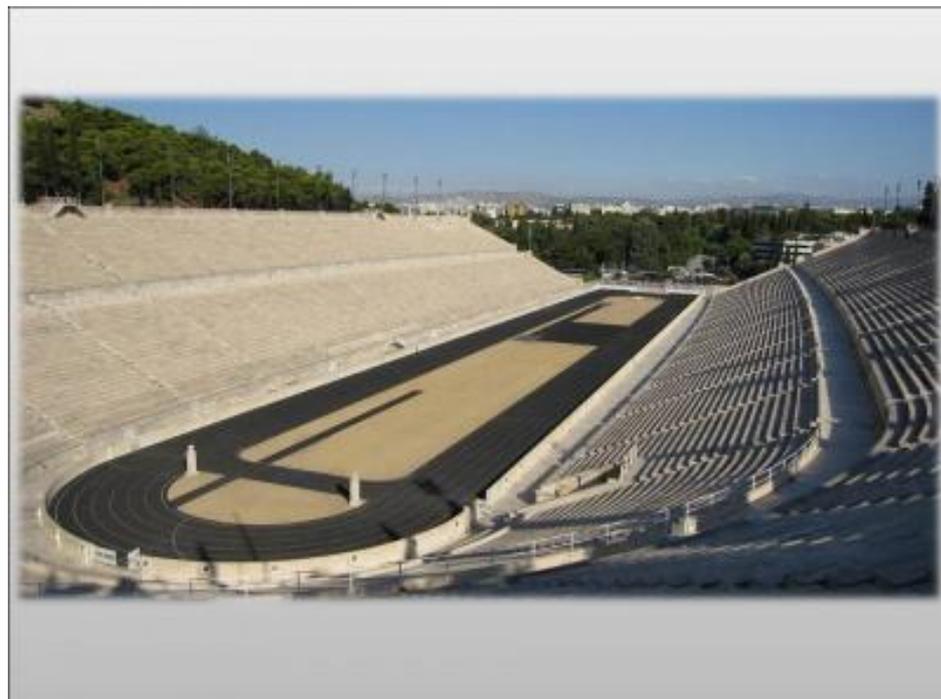
В древней Греции почетное место в олимпийских играх занимал бег. Юноши бежали на дистанцию в одну стадию.

Это древнегреческая мера длины,

равная 192 метрам 27 сантиметрам.

Такой длины была дорожка олимпийского стадиона.

Позже меры длины стали другими, но название первой кратчайшей дистанции вошло в слово «стадион», которое одинаково звучит на всех языках мира.



Задание 16.

Как называется сопротивляемость или невосприимчивость организма к чужеродным веществам, вирусам, инфекциям?

- Иммунитет
- Пандемия
- Лазарет

Ответ на задание 16.

Иммунитет – это щит для организма от возникновения болезней, микробов, вирусов, инфекций и способность организма самостоятельно справляться с ними.



Молодец!

**Ты ответил (или ответила) на все
вопросы викторины
«Сделай правильный выбор»**

**Поделись в комментариях,
на сколько вопросов ты
ответил (или ответила) верно.**