

**Интеллектуальная
игра-викторина**

Будь здоров!



г. Городец, 2020

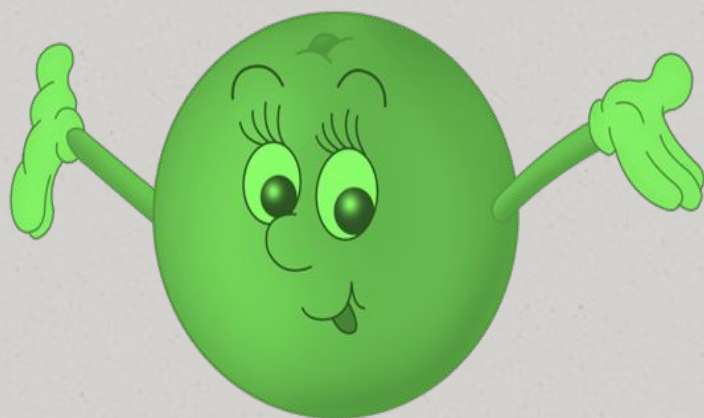
НАЧАТЬ ИГРУ



Правильное питание	10	20	30	40	50
Личная гигиена	10	20	30	40	50
Вредные привычки	10	20	30	40	50
Активный отдых	10	20	30	40	50
Физическое развитие	10	20	30	40	50

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Какой витамин получает
человек, загорая на
солнышке?

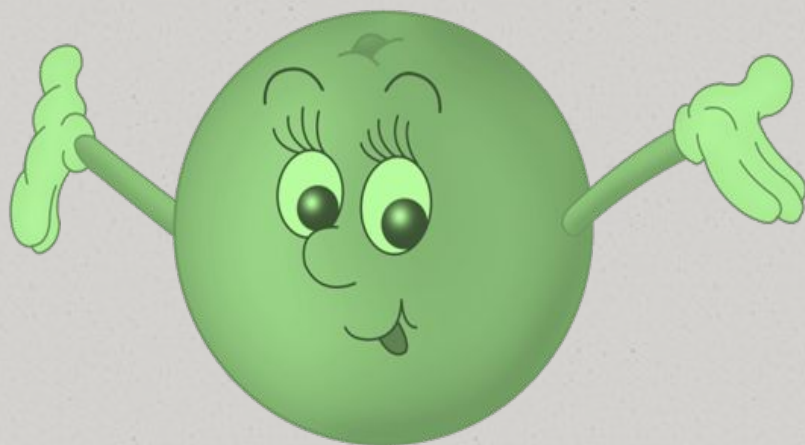


Витамин Д



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сколько раз в день
рекомендуется питаться?

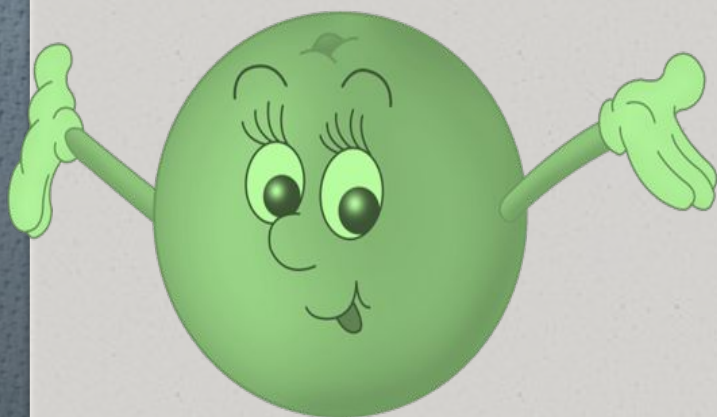


четыре
раза в день



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Почему нельзя пить воду
из реки или лужи?

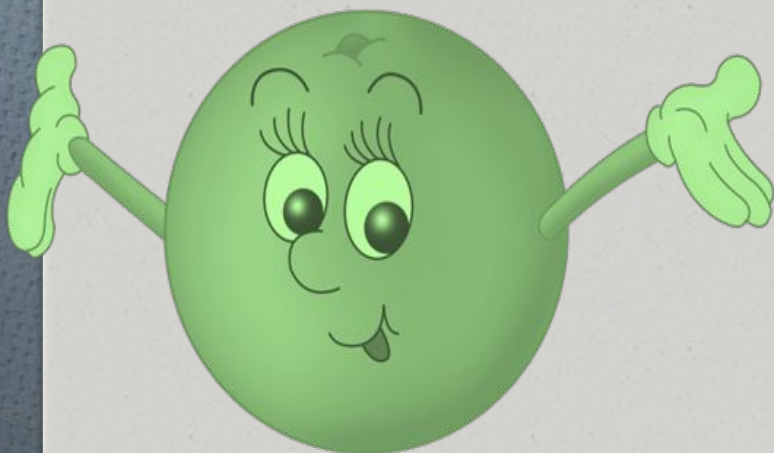


В грязной воде
находятся
различные
микробы, которые
переносят опасные
заболевания



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Какие продукты могут
вызвать аллергию?

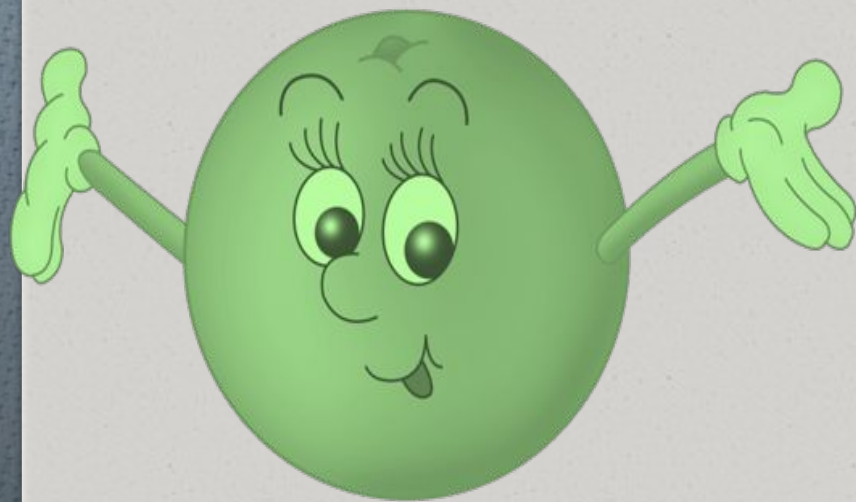


куриное мясо,
клубника,
кофе, томаты,
морковь, мед,
шоколад



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ


Для чего человеку
нужны жиры?



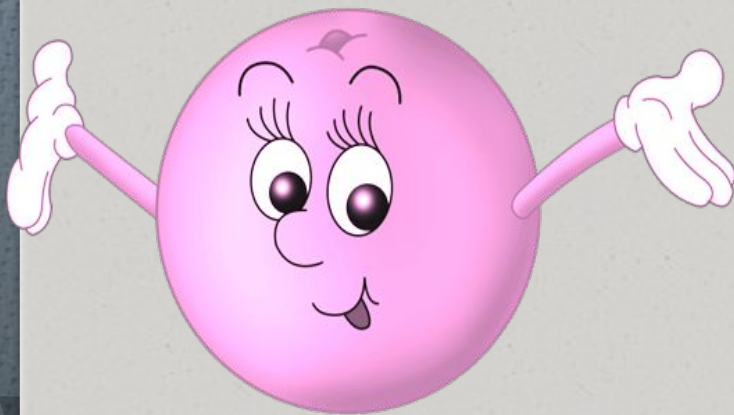
для
получения и
накопления
энергии



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

В семье два сына, один из них
 умывается каждый день
холодной водой, другой
теплой. Кто из них реже болеет
простудой? Почему?

холодная вода –
средство
закаливания,
поэтому реже
болеет первый сын



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Как называют людей, которые купаются зимой в проруби? Для чего они это делают?



моржи, происходит
закаливание
организма



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Сколько раз в день и как
долго надо чистить зубы?



зубы нужно чистить
как минимум 2 раза
в день – утром и
вечером в течение
2-3 минут



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Почему медики советуют в течение дня мыть руки как можно чаще?



на грязных руках скапливается большое количество бактерий, вызывающих различные заболевания



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Что входит в понятие
«личная гигиена»?



умываться,
купаться, чистить
зубы, следить за
прической,
опрятностью
одежды

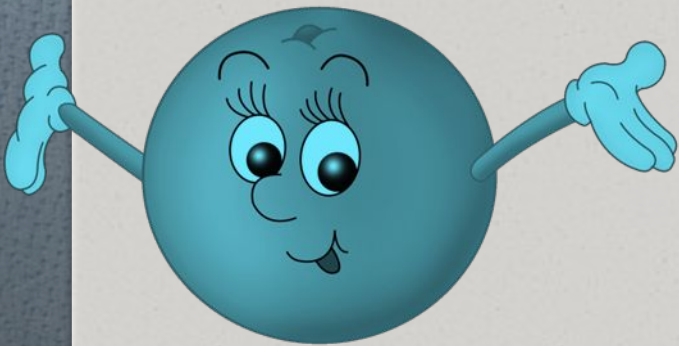


ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Какие привычки можно
назвать вредными?



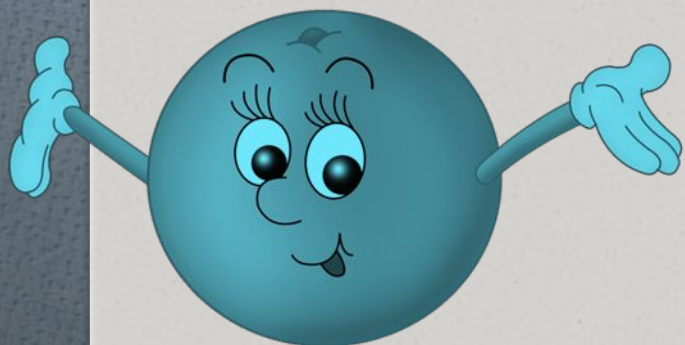
курение,
употребление
спиртных напитков,
наркотиков, грызть
ногти, сутулиться



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Назовите вещество, капля которого убивает лошадь.

Где оно содержится?

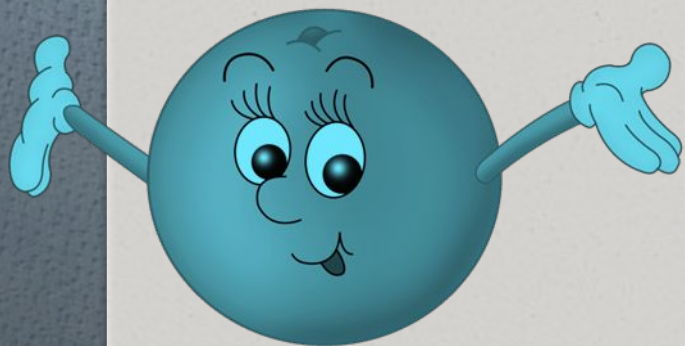


**НИКОТИН, В
ТАБАЧНОМ ДЫМЕ**



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Кто такие пассивные
курильщики?

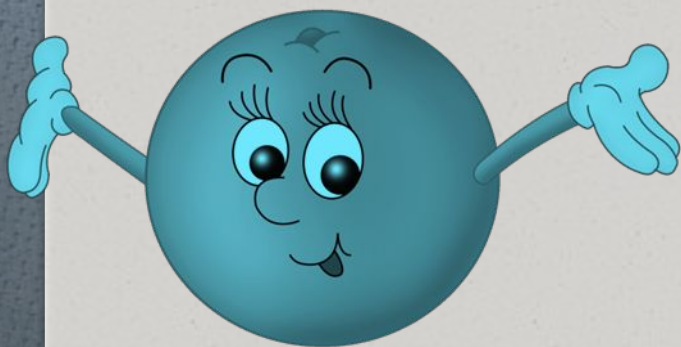


некурящий человек,
который находится
рядом с курящим
человеком



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Можно ли привычку долго
смотреть телевизор или сидеть
за компьютером считать
вредной?

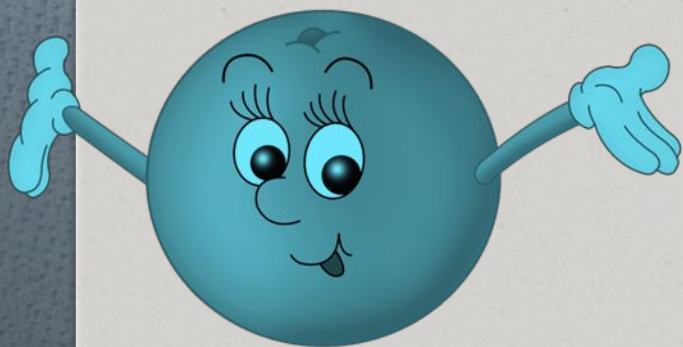


да, т.к. при этом
портится зрение,
развивается
утомляемость



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Опасно ли для здоровья
употребление энергетических
напитков.



опасно, т.к. это
прямой путь к
наркомании



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Что входит в режим дня
школьника?



вставать и ложиться
спать в определенное
время, завтрак, обед и
ужин в определенное
время, время для
отдыха и работы



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Как называется вид отдыха, который должен присутствовать в режиме дня каждого человека, и в течение которого происходит полное восстановление всего организма?

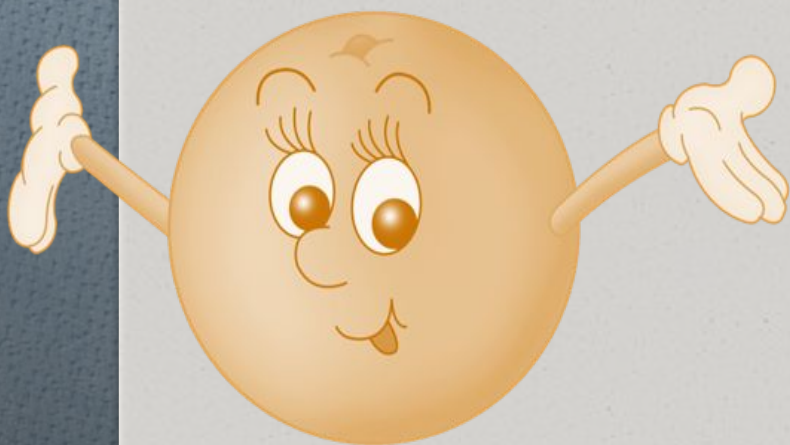


полноценный сон



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Что является символом
Олимпийских игр?

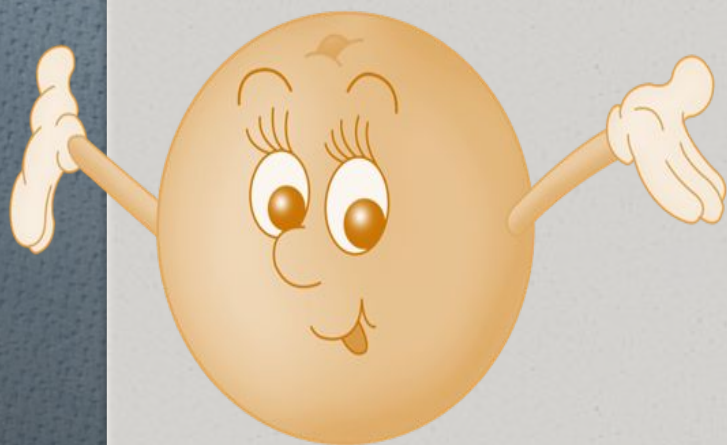


пять скрепленных
колец



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Почему зимой во время прогулки нужно дышать через нос?



чтобы воздух
прогрелся, если
дышать ртом может
заболеть горло

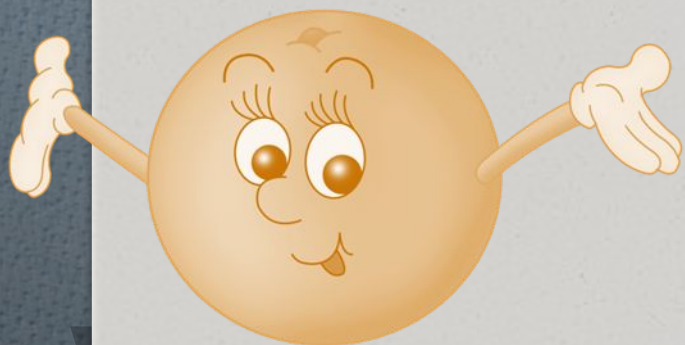


АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Ученый Брегг говорит, что есть
9 докторов, начиная с 4-го
это - естественное питание,
голодание, спорт, отдых, хорошая
осанка и разум.



Назовите первых 3-х докторов.

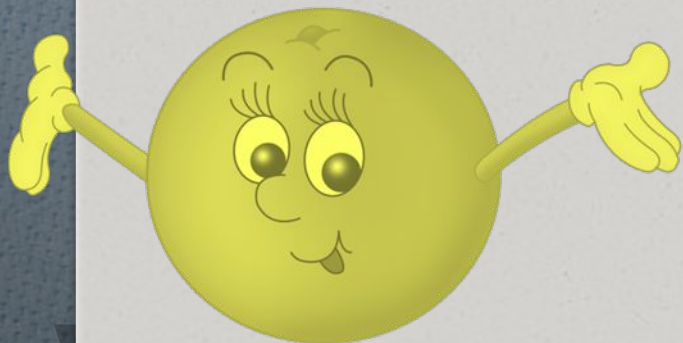


**солнце, воздух и
вода**



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в 2 раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие?

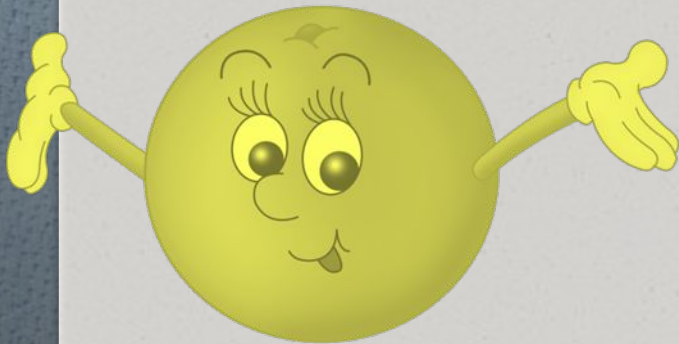


утренняя зарядка



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Назовите не менее пяти
ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА.

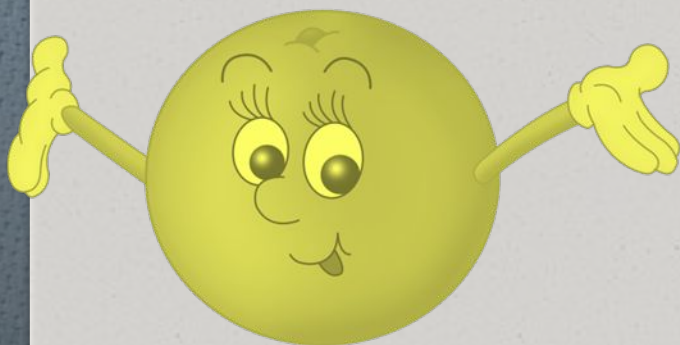


хоккей с шайбой,
фигурное катание,
биатлон,
конькобежный спорт,
бег на лыжах



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

С чего начинается любая
тренировка?

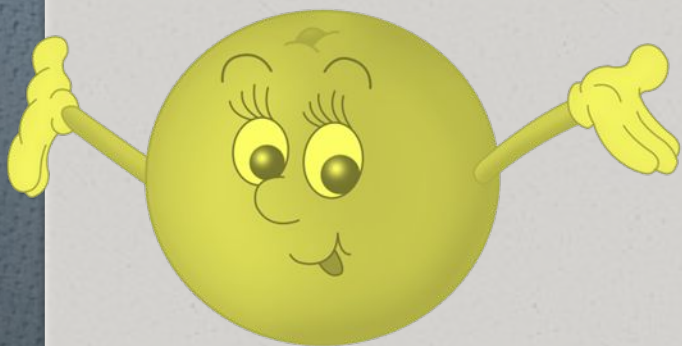


с разминки



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Вы решили заняться спортом.
Записались в спортивную секцию.
Что в первую очередь вы должны
сделать?

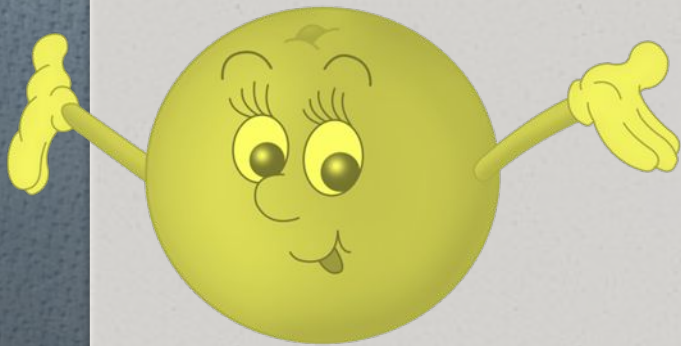


посоветоваться с
врачом, может ли ваш
организм вынести
большие нагрузки



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

После активного бега школьники
уселись на скамейку. Правильно
ли они поступили?



нет, надо немного
походить, чтобы
кровь не застаивалась
в венах





Спасибо за внимание

Наш адрес:

Г. Городец

Пл. Пролетарская, 28

9-19-96

2020г.