

**Дорогие друзья!**  
**Приглашаю принять участие**  
**в интеллектуальной игре-викторине**  
**«Моё здоровье - в моих руках»**

**«Девиз по жизни –  
здоровый образ жизни»**

***Автор – составитель***  
***педагог – организатор Астраханцев Я.С.***

# «Моё здоровье- в моих руках»

*интеллектуальная игра-викторина*

**НАЧАТЬ ИГРУ**

## Правила игры:

1. На главном игровом поле расположены темы и стоимость тем (в зависимости от сложности вопросов).
2. Выбери тему и нажми на стоимость, откроется вопрос.
3. Ответь на вопрос устно, чтобы проверить правильность ответа, нажми на апельсин, откроется ответ.
4. Для возврата на главное игровое поле нажми на дом, который расположен в нижнем правом углу.

**Удачи!**

# Моё здоровье- в моих руках

<b>Правильное питание</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>Личная гигиена</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>Вредные привычки</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>Активный отдых</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>Физическое развитие</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>

Ответьте на вопрос

**В каком овоще больше  
всего витамина С?**



**Сладкий  
красный перец**



## Ответьте на вопрос

Этот громадный овощ называют «матушкой» и добавляют его в кашу.

А ещё из него делают посуду.

О каком овоще идёт речь?



**ТЫКВА**



Ответьте на вопрос

**Как называется  
кисломолочный напиток  
из кобыльего молока?**



**Кумыс**



Ответьте на вопрос

**Какая каша является  
самой полезной?**



**гречка**



## Ответьте на вопрос

**Какой продукт в Древней Руси  
называли сыром,  
а блюда, приготовленные из него  
– сырными?**



**Творог**



## Ответьте на вопрос

**Как иначе называется приспособление, кроме зубной щетки и зубочистки, используемое для чистки зубов?**



## Зубная нить



## Ответьте на вопрос

Как называется основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения?

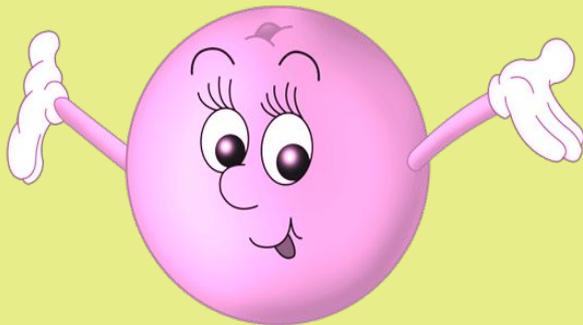


# МЫТЬЁ



Ответьте на вопрос

С каким элементом  
рекомендуется использовать  
зубные пасты для  
предупреждения болезней  
зубов?

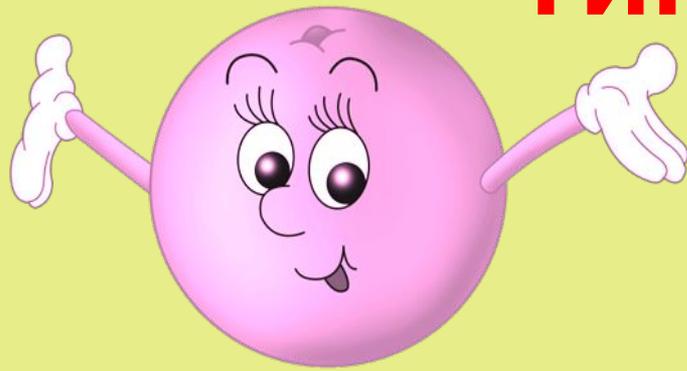


Фтор



## Ответьте на вопрос

**Что складывается  
из гигиены кожи, одежды,  
гигиены питания,  
гигиены воды?**



# Личная гигиена



## Ответьте на вопрос

**Как называется система мероприятий, направленных на повышение устойчивости защиты и приспособления организма человека ко многим факторам внешней среды (к холоду, жаре и т.д.)?**



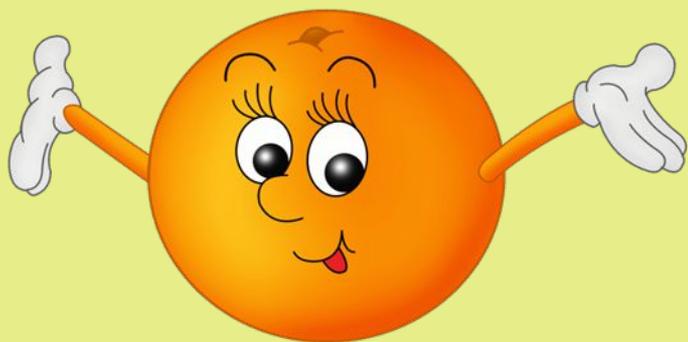
## Закаливание



**Вредные привычки**

**Ответьте на вопросы**

**Какие привычки можно  
назвать вредными?**



**курение, грызть  
ногти, сутулиться**



Ответьте на вопросы

Назовите вещество, капля которого убивает лошадь.  
Где оно содержится?

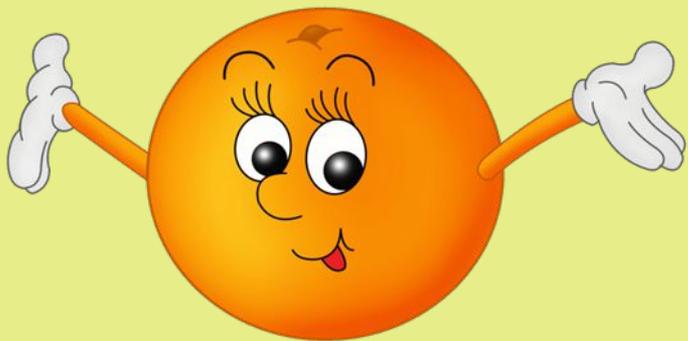


**НИКОТИН,  
в табачном дыме**



Ответьте на вопросы

# Кто такие пассивные курильщики?



некурящий человек,  
который находится  
рядом с курящим  
человеком



**Ответьте на вопросы**

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



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



**Ответьте на вопросы**

**Опасно ли для здоровья  
употребление  
энергетических напитков?**



**опасно, т.к. это  
вредит организму**



# Активный отдых

10

Продолжи пословицу

**В здоровом теле...**

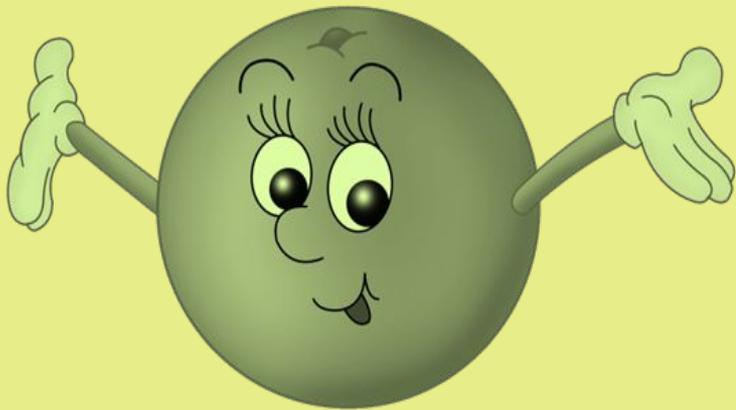


**здоровый дух**



Продолжи пословицу

**Ходи больше,  
жить будешь....**



**дольше**



Продолжи пословицу

Сидеть да лежать,  
болезни...



поджидать



Продолжи пословицу

**Пешком ходить...**

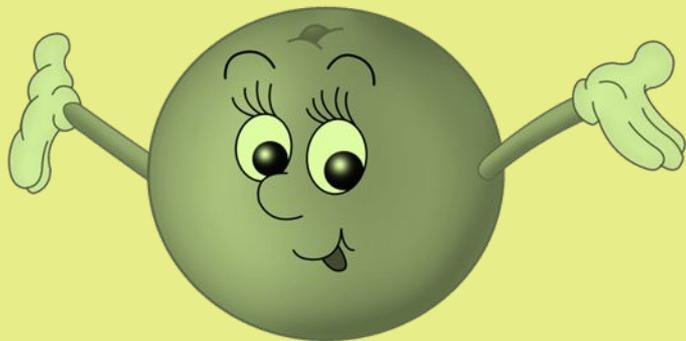


**ДОЛГО ЖИТЬ**



Продолжи пословицу

**Вечерние прогулки  
полезны, они...**



**удаляют  
от болезни**



# Физическое развитие

10

Составить анаграмму

**ДКАЗАРЯ**



**зарядка**



# Физическое развитие

20

Составить анаграмму

**ЛКАЗАКА**



**закалка**



# Физическое развитие

30

Составить анаграмму

**ЛКАПРОГУ**



**прогулка**



# Физическое развитие

40

Составить анаграмму

**ЗКУЛЬФИТРАУ**



**физкультура**



Физическое развитие

50

Составить анаграмму

**НИТВРЕАКОР**



**тренировка**

