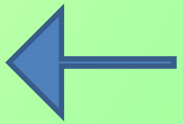
«Здоровье – мой выбор»

«Своя игра» на тему «Здоровый образ жизни»

История спорта	**100**	**200**	**300**	**400**	**500**
Питание	**100**	**200**	**300**	**400**	**500**
Досуг	**100**	**200**	300	**400**	**500**
О вреде курения	100	**200**	**300**	**400**	500
Профилактика заболеваний	**100**	**200**	**300**	**400**	**500**

100 баллов. Олимпийский девиз

- «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»
- «Быстрее, выше, сильнее!»
- «Главное – не победа, а участие!»



200 баллов. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 году в Афинах.
Кто возродил Олимпийское движение?

- Хуан Антонио Самаранч
- Пьер де Кубертен
- Викелас Деметриус

300 баллов. В каком году «Зенит» стал обладателем Суперкубка России, Кубка УЕФА, Суперкубка УЕФА?

- В 1984 году
- В 2003 году
- В 2008 году

400 баллов. Первым русским олимпийским чемпионом стал Николай Панин-Коломенкин. В каком виде спорта он стал победителем?

- Фигурное катание
- Конькобежный спорт
- Лыжные гонки

500 баллов. Самой титулованной олимпийской чемпионкой СССР стала спортивная гимнастка Лариса Латынина. Сколько золотых олимпийских медалей она завоевала?

- Семь
- Девять
- Четырнадцать

Девять

Четырнадцать

100 баллов. Какие продукты являются источниками белка?

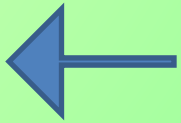
- Фрукты
- Мясо, рыба
- Хлебо-булочные изделия

200 баллов. Сколько чайных ложек сахара содержится в стакане «Кока-колы»?

- 3
- 6
- 10

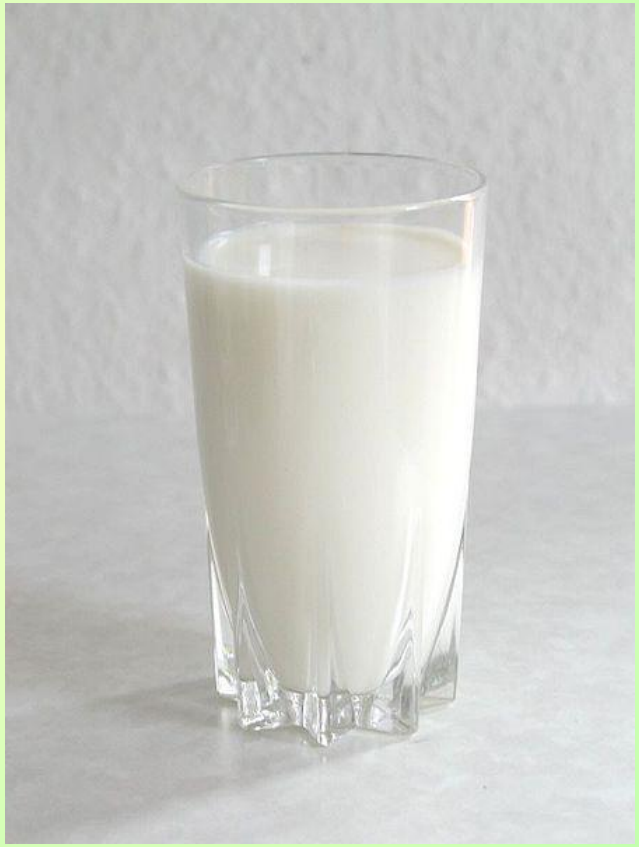
300 баллов. Почему на обед в качестве первого блюда рекомендуется есть суп?

- Для повышения количества жидкости в организме
- Для того, чтобы быстрее пришло чувство насыщения
- Для возбуждения аппетита и хорошего переваривания второго блюда



400 баллов. Каким микроэлементом богаты молочные продукты?

- Железом
- Калием
- Кальцием

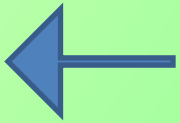


500 баллов. В 1929 году голландские учёные Хопкинс и Эйкман получили Нобелевскую премию за открытие

- Витаминов
- Вирусов
- Бактерий

100 баллов. Литературная игра, заключающаяся в сочинении стихов на заданные рифмы

- Буриме
- Чепуха
- Шарады



200 баллов. Одна из самых древних восточных настольных игр с шашками и игральными костями на специальной доске, на которой находится 24 пункта

- Нарды
- Шашки
- Тавлеи

300 баллов. Старинная русская подвижная командная игра, которую при Петре I применяли как средство физической подготовки солдат

- Салки
- Горелки
- Лапта

400 баллов. Какой вид охоты называют «тихой охотой”?

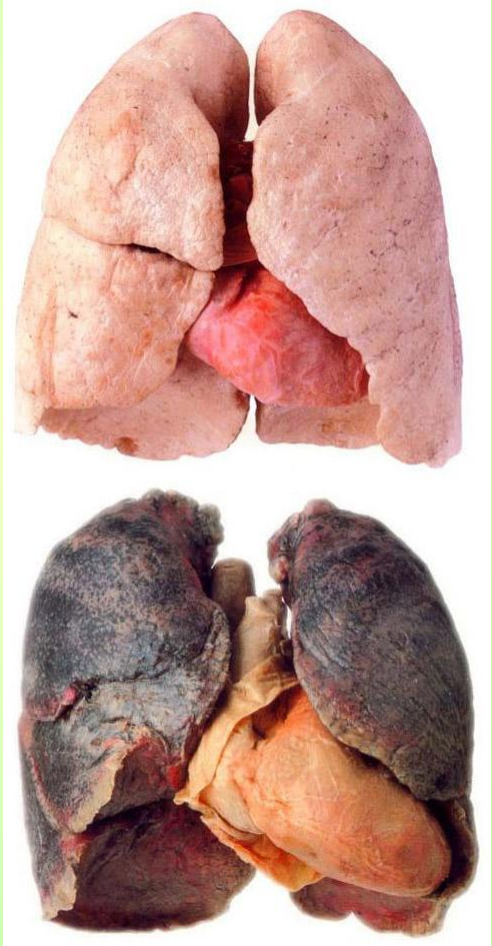
- Собирание грибов
- Рыбную ловлю
- Охоту на птиц

500 баллов. В каком виде туризма используются перемётные сумки?

- В пешем
- В водном
- В конном

100 баллов. Заболевание, от которого чаще всего умирают курильщики?

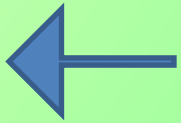
- Рак лёгких
- Инфаркт миокарда
- Инсульт



200 баллов. Международный день отказа от курения

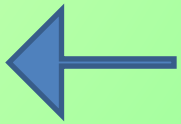
- 31 мая Всемирный день без табака
- Третий четверг ноября

- 7 апреля Всемирный день здоровья



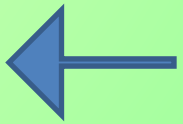
300 баллов. Как наказывали на Руси за употребление табака?

- Отрубали руки
- Ссылали на каторгу
- Отрубали нос



400 баллов. Почему у бросающих курить усиливается кашель?

- Быстрее простужаются из-за сниженного иммунитета
- Лёгкие так очищаются от смол
- Реакция организма на чистый воздух



500 баллов. Токсичное и канцерогенное вещество, содержащееся в сигаретах, водный раствор которого используют для консервации трупов и анатомических препаратов, а также дубления кожи

- Никотин
- Синильная кислота
- Формальдегид

Сигаретный дым содержит более 4000 различных химических соединений, большинство из которых в разной степени ядовиты.

100 баллов. Какой водой рекомендуется мыть фрукты и овощи?

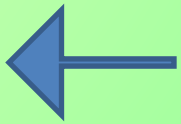
- Кипячёной
- Родниковой
- Водопроводной

200 баллов. Низкое содержание этого элемента в организме приводит к анемии (малокровию)

- Железо
- Кальций
- Йод

300 баллов. Какие три вида гимнастики известны?

- Двигательная, мышечная и физическая
- Главная, второстепенная и третьестепенная
- Основная, спортивная и вспомогательная



400 баллов. Против какого заболевания впервые стали делать прививки?

- Оспа
- Туберкулёз
- Бешенство

500 баллов. Сколько времени без перерыва можно работать за компьютером?

- 10 минут
- 20 минут
- 30 минут