

СВОЯ
игра

Здоровый Образ Жизни

1 раунд

тема	вопросы				
1. ЗОЖ	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>70</u>
2. Загадки ЗОЖ	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>70</u>
3. Мой душевный мир	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>70</u>
4. Спорт – здоровье миллионов	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>70</u>



1.

10 баллов.

Вопрос: Здоровый образ жизни, ЗОЖ
– ...?

Ответ: Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом



1.

20 баллов.

Вопрос: Назовите составляющие здорового образа жизни

Ответ: Занятия спортом, отказ от вредных привычек, полноценный отдых, сбалансированное питание, укрепление иммунитета, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, хорошее эмоционально-психическое состояние



1.

30 баллов.

Вопрос: ГТО-...?

Ответ: 24 марта 2014 года президент Российской Федерации В. В. Путин подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывавшая население в возрасте от 10 до 60 лет. С распадом Советского Союза комплекс ГТО прекратил своё существование. В 2014 году началось возрождение комплекса в условиях современной России.

Горячая линия Комплекса ГТО 8 800 350-00-00

<https://www.gto.ru/norms>



1.

50 баллов.

Вопрос: По сообщению газеты "АиФ Здоровье", немецкие ученые 2 года кормили подопытных крыс едой из этого "источника", что привело животных к состоянию сердечной недостаточности. Этот "источник" можно найти по всему миру, а родом он из Америки, ему уже около полувека, и сами американцы, видимо, другого мнения об этом, чем немцы. Что это за "источник" еды?

Ответ: «Макдональдс»



1.

70 баллов.

Вопрос: Когда появились первые книги посвященные ЗОЖ?

Ответ: В конце XIV века средневековый медицинский трактат «Tacuinum sanitatis» на латинском языке рассказывал о здоровом образе жизни. Прототипом этой книги мог стать труд багдадского учёного и врача Ибн Бутлана «Поддержание здоровья», жившего около тысячи лет назад.



2.

10 баллов.

Вопрос:

Мы - проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь - лежим,
В снег - бежим,
Уж такой у нас режим.

Ответ: Лыжи



2.

20 баллов.

Вопрос:

Болею мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...

Ответ: Спорт



2.

30 баллов.

Вопрос:

Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу.

Ответ: Вода



2.

50 баллов.

Вопрос:

Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом...

Ответ: Дышать



2.

70 баллов.

Вопрос:

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — ...



Ответ: Витамины

3.

10 баллов.

Вопрос: Хорошее эмоционально-психическое состояние полезно ...

Ответ: Люди, эмоционально здоровые, контролируют свои эмоции и поведение. Они способны справиться с проблемами в жизни, построить гармоничные отношения с окружающими, достичь более высоких достижений. Но работа над своим психическим и эмоциональным здоровьем требует таких же усилий, как и работа над красотой и здоровьем вашего тела.



3.

20 баллов.

Вопрос: Каким образом оптимизм влияет на наше здоровье?

Ответ: С возрастом люди становятся все более пессимистичны, на что, вероятно, есть причины. Но ради здоровья лучше пытаться сохранять оптимизм. Исследования показывают, что оптимисты больше знают о своем здоровье, более социальны и легче справляются с болезнями и трудностями. А если еще почаще смеяться, снизится риск сердечно-сосудистых заболеваний.



3.

30 баллов.

Вопрос: Саморегуляция –...?

Ответ: Управление психоэмоциональным состоянием путем воздействия на сознание словами, мысленными образами, правильным дыханием, приведением в тонус и расслаблением мышц.



3.

50 баллов.

Вопрос: Назовите естественные приемы саморегуляции

Ответ: улыбка, смех; переключение внимания на приятный объект; поддержка близкого человека; физическая разминка; наблюдение за природой; свежий воздух, солнечный свет; чистая вода (умыться, принять душ, выпить воду); прослушивание музыки; пение, крик; чтение; рисование и другие.



3.

70 баллов.

Вопрос: Назовите способы решения
жизненных трудностей

Ответ: Активные действия по решению проблемы; переосмысление
проблемы



4.

10 баллов.

Вопрос: Утренняя зарядка-...?

Ответ: Включает в себя несложный комплекс общефизических упражнений, который выполняется утром после пробуждения. Её целью является повышение жизненного тонуса и подготовка организма к предстоящим физическим нагрузкам



4.

20 баллов

Вопрос: Что дают вашему организму 10 минут в день физических упражнений?

Ответ: : Вы не только будете контролировать свой вес, наращивать мышцы и защищать суставы, но и сможете спокойнее переносить стресс. Можно бесконечно оправдываться, что на длительные тренировки нет времени, но уж 10 минут в день может найти даже очень занятой человек.



4. 30 баллов.

Вопрос: Назовите упражнения для зарядки по утрам

Ответ: Упражнения для зарядки по утрам бывают:
Для шеи: движение головой вперед и назад, и в обе стороны; замедленный поворот головой.

Для рук: круговые движения рук в кулаке; круговые движения одним плечевым суставом поочередно или задействовать сразу пару плеч; вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Для туловища: плавные сгибания вперед, пытаясь дотянуться пальцами рук пола; вращательные движения тазом: положение рук на поясе; наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

Для ног: махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; медленные приседания: около 10 раз.



4.

50 баллов.

Вопрос: Какими силовыми упражнениями можно дополнить утренний комплекс упражнений в следствии систематических занятий?

Ответ: Отжимание; упражнения на пресс; подключать гантели маленьких весов; пользоваться обручем для вращения.



4.

70 баллов.

Вопрос: Согласно одному из вариантов объяснения символа Олимпийских игр, каждое из пяти колец символизирует определенный вид спорта, раскройте это соотношение



Ответ: Плавание и прыжки в воду означают синий цвет; тяжелая атлетика и метание ядра - черный; фехтование и бокс — красный; легкая атлетика (бег на любые расстояния) - желтый; прыжки в высоту и длину - зеленый



2 раунд

тема	вопросы				
1. Вредные привычки	<u>20</u>	<u>40</u>	<u>60</u>	<u>80</u>	<u>100</u>
2. Режим дня	<u>20</u>	<u>40</u>	<u>60</u>	<u>80</u>	<u>100</u>
3. Гигиена	<u>20</u>	<u>40</u>	<u>60</u>	<u>80</u>	<u>100</u>
4. Правильное питание	<u>20</u>	<u>40</u>	<u>60</u>	<u>80</u>	<u>100</u>



1.

20 баллов.

Вопрос: Вредные привычки – ...?

Ответ: Действия человека, которые вредят ему или окружающим. По своей сути люди инертны.



1.

40 баллов.

Вопрос: Вредные привычки школьников,
приведите примеры

Ответ: Курение; употребление алкоголя и психоактивных веществ; неограниченное время нахождения за компьютером, смартфоном и т.д.



1.

60 баллов.

Вопрос: Чем опасно курение?

Ответ: Доказана связь между курением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Утрата свежести кожи и чистоты голоса, отталкивающий запах изо рта, желтизна зубов, ранние морщинки - такова расплата за курение. У курящих школьников нарушается сон, возникают головные боли, снижается память, внимание на уроках, ухудшается успеваемость



1.

80 баллов.

Вопрос: В чем вред употребления алкоголя?

Ответ: Регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей, затрудняет приобретение новых знаний и навыков, деформирует личность. Спиртные напитки вызывают раздражение слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, вызывают развитие гастрита и даже рака желудка. Возникают изменения в печени и поджелудочной железе, сердечно-сосудистой системе с развитием гипертонической болезни



1.

100 баллов.

Вопрос: Вред от употребления психоактивных веществ, назовите последствия?

Ответ: Ухудшение здоровья, потеря доверительных отношений с родителями, потеря друзей, нарушение закона, физическая зависимость, духовная зависимость, снижение успехов в школе, денежные проблемы, контакт с криминальным миром, постепенный переход к использованию более сильных и опасных наркотиков.



2.

20 баллов.

Вопрос: Режим дня -...?

Ответ: Это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.



2.

40 баллов.

Вопрос: Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это...

Ответ: Нормальная продолжительность сна (8-9 часов), соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.



2.

60 баллов.

Вопрос: На какой промежуток времени уместнее планировать свое время?

Ответ: Учитывая неравномерность нагрузок человека во времени уместнее составлять недельный план, позволяющий не только равномерно распределить нагрузку но и добиться перспективного планирования



2.

80 баллов.

Вопрос: Сколько времени в день нужно проводить на свежем воздухе?

Ответ: Пребывание на свежем воздухе — один из необходимых компонентов рационального режима дня. Дети должны быть на свежем воздухе 1,5-2,5 часа ежедневно, а в дни отдыха — до 6 часов. Прогулки хорошо сочетать с двигательной активностью, занятиями спортом и физическим трудом.



2.

100 баллов.

Вопрос: Назовите подростковые нормы работы за компьютером:

Ответ: Для учащихся 5-7-х классов (11-13 лет) допускается пользование компьютером до 60 минут в день, с короткими перерывами через каждые 15 минут и длинным перерывом через 30 минут. Для учащихся 8-9-х классов (14-15 лет) допускается пользование компьютером до 1,5 (90 минут) часов в день. С коротким перерывом через 20 минут и длинным перерывом (10-15 минут с выходом из-за компьютера) через каждые 40 минут. Для учащихся 10-11-х классов (16 лет и старше) допускается пользование компьютером 2 часа в день с обязательными короткими и длинными перерывами и гимнастикой для глаз и тела.



3.

20 баллов.

Вопрос: Личная гигиена-...?

Ответ: Совокупность гигиенических правил поведения человека на производстве и в быту. Выполнение правил личной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья человека



3.

40 баллов.

Вопрос: Назовите главное требование гигиены

Ответ: Держать тело в чистоте, чтобы избежать заболеваний, связанных с размножением бактерий и паразитов



3.

60 баллов.

Вопрос: Основные правила личной гигиены

- Ответ:*
1. Необходимо обязательно чистить зубы после пробуждения утром и перед отходом ко сну.
 2. Нужно регулярно мыть голову.
 3. Обязательно содержать в чистоте расчески, резинки и заколки для волос.
 4. Полезно принимать душ или ванну два раза в день.
 5. Мыть руки обязательно по приходу домой , до и после еды, после игры с животными, после туалета.
 6. Нужно уделять внимание чистоте одежды и обуви.



3.

80 баллов.

Вопрос: Где обнаруживается наибольшее количество бактерий на коже рук?

Ответ: Наибольшее количество бактерий обнаруживается под ногтями (примерно 95% находящихся на коже рук), поэтому важно ухаживать за ногтями.



3.

100 баллов

Вопрос: Соблюдение этого правила личной гигиены, помогло акушерам и хирургам сохранить миллионы жизней

Ответ: Как только врачи начали мыть с мылом руки перед операциями, пациенты стали чаще выживать, например, в роддомах детская смертность снизилась с 50 % до 1–2 %.



4.

20 баллов.

Вопрос: Правильное питание —...?

Ответ: Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



4.

40 баллов.

Вопрос: Назовите основные правила
правильного питания...

- Ответ:**
1. Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты.
 2. Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану).
Они содержат полезный белок и способствуют пищеварению.
 3. Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют быть энергичными и бодрыми в течение многих часов.
 4. Не отказывайтесь от мяса, в котором содержатся много полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.



4.

60 баллов.

Вопрос: Не торопитесь во время еды, хорошо пережевывайте пищу. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее _____ раз.

Ответ: «20 раз» - это спасение для желудка и всей пищеварительной системы.



4.

80 баллов.

Вопрос: Сколько литров жидкости необходимо человеку выпивать в день?

Ответ: Человеку в течение дня требуется выпивать около 2-х литров жидкости, равномерно в течение дня, желательно чистую воду. Соки, компоты, чай не уменьшают потребность в воде. Нежелательно потребление напитков, возбуждающих центральную нервную систему — кофе, колу, энергетические напитки.



4.

100 баллов.

Вопрос: Назовите оптимальное количество приемов пищи в режиме питания

Ответ: Подросткам следует питаться минимум 4 раза в день. Все приемы пищи разделяют на: завтрак, обед, полдник и ужин.



3 раунд

Тема раунда:

«Виды спорта»

Вопрос

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДОВ СПОРТА
Сколько видов спорта в списке?

Ответ 159

Подведение итогов викторины



Благодарность авторам шаблона

Вовденко О.Л., учитель математики
МБОУ СОШ № 61 им. М.И. Неделина г. Липецк