



7 апреля

День Здоровья

Викторина

*«Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз.
Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не
делаем.*

Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым?

Для этого надо потрудиться.

*Вести здоровый образ жизни, правильно питаться,
почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.*

Викторина «Здоровье» содержит 15 вопросов.

На все вопросы даны ответы.



1. Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма.

В какой пище больше всего витамина А?

- ✓ Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
- ✓ Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло
- ✓ Морская капуста, мед, рыбий жир

2. Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?

- ✓ Овощной сок
- ✓ Фруктовый сок
- ✓ Воду

3. Где начинается процесс пищеварения?

- ✓ В желудке
- ✓ В пищеводе
- ✓ Во рту



4. Что можно видеть с закрытыми глазами?

- ✓ Солнце
- ✓ Сон
- ✓ Темноту

5. Что означает выражение «разбитое сердце»?

- ✓ Сердце, плохо выполняющее свои функции
- ✓ Сердце человека, испытывающего разочарования
- ✓ Поэтический, литературный термин

6. Минеральные соли – очень важный компонент пищи. Они участвуют во всех физиологических функциях организма. Какие главные минеральные элементы вы знаете?

- ✓ Натрий, калий, кальций, фтор
- ✓ Кремний, фосфор, бор, теллур
- ✓ Цирконий, барий, цезий, бром



7. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

- ✓ На трёх человек
- ✓ На двух человек
- ✓ Только на одного человека

8. Кто такой гигиенист?

- ✓ Человек, соблюдающий гигиену
- ✓ Врач, специалист по гигиене
- ✓ Человек, считающий, что гигиена – это пустая трата времени

9. Здоровое питание это...

- ✓ Трудновыполнимые диеты
- ✓ Экзотические продукты
- ✓ Употребление в достаточном количестве свежих овощей и фруктов



10. Что нельзя купить?

- ✓ лекарство от всех болезней
- ✓ здоровье
- ✓ волшебную пилюлю

11. Самый умный вид спорта?

- ✓ биатлон
- ✓ крокет
- ✓ шахматы

12. Как называется нарушение работы организма?

- ✓ болезнь
- ✓ сбой
- ✓ стресс

13. Как называется распределение времени на сон, еду и активность?

- ✓ порядок поведения
- ✓ режим дня
- ✓ правила поведения



14. Как называется тренировка организма холодной водой?

- ✓ обливание
- ✓ закаливание
- ✓ купание

15. Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях?

- ✓ спорт
- ✓ фитнес
- ✓ конкурс



1. *Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло ;*
2. *Воду;*
3. *Во рту;*
4. *Сон;*
5. *Поэтический, литературный термин;*
6. *Натрий, калий, кальций, фтор;*
7. *Только на 1 человека;*
8. *Врач, специалист по гигиене;*
9. *Употребление в достаточном количестве свежих овощей и фруктов*
10. *Здоровье;*
11. *Шахматы;*
12. *Болезнь;*
13. *Режим дня;*
14. *Закаливание;*
15. *Спорт*





**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**