

*Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №24»*

## Викторина

# «Спорт, молодость, здоровье»



**зд**

**здорово**

**орд**

**добро**

**ов**

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

**ь**

**радость**

**о**

**обучение**

**в**

**выдержка**

**ь**

**ьвобюл (любовь)**

**е**

**ежедневная зарядка**



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**17-20%**  
**Внешняя среда и природно-климатические условия**



**8-10%**  
**Генетическая биология человека**



**8-10%**  
**Здорово-охранение**



**45-55%**  
**Образ жизни**  
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



# Правила игры

## 1. Цвета

- Красное поле - *Питание*
- Коричневое поле - *Спорт*
- Зеленое поле – *вопросы по ЗОЖ*
- Синее поле – *вопросы по Олимпийским играм;*

2. Количество баллов за вопрос указано на табло;

3. Время на обдумывание – 30 секунд;

3. Если команда не дала правильный ответ, право на ответ переходит к следующей команде.

# Олимпийские игры

# ЗОЖ

# Спорт

# Питание

1

1

1

1

2

2

2

2

3

3

3

3

4

4

4

4

5

5

5

5



# Олимпийские игры - 1

Какая страна является родиной  
Олимпийских игр?

**А – Рим**

**Б – Китай**

**В – Греция**

**Г – Египет**



# Олимпийские игры - 2

Какова максимальная продолжительность зимних Олимпийских игр?

**А – 10 дней**

**Б – 15 дней**

**В – 20 дней**

**Г – 22 дня**



# Олимпийские игры - 3

Когда прошли первые известные Олимпийские игры?

**А- 895 год до н.э**

**Б – 776 год до н.**

**Э.**

**В- 776 год н.э**

**Г- 895 год н.э**





# Олимпийские игры - 4

Олимпийский символ представляет собой

пять переплетенных колец,  
расположенных слева направо в

следующем порядке:

**А** - зеленое, черное, красное; синее и  
желтое;

**Б** –красное, синее, черное; желтое и  
зеленое;

**В** –синее, черное, красное  
зеленое;

–синее, черное, красное



# Олимпийские игры - 5

Когда состоялись первые  
Олимпийские игры  
в нашей стране?

**А - 1900**

**год**

**Б – 1950**

**год**

**В - 1980**

**д**

**2014 год**



# ЗОЖ - 1

## Продолжите поговорку

В здоровом теле – здоровый .....

**ДУХ**

Держи голову в холоде, живот в  
голоде

а ноги в .....

**ТЕПЛЕ**



# ЗОЖ - 2

Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?

**А – образ жизни**

**Б – наследственно**

**В - климат**



# ЗОЖ - 3

Завершите предложение  
«Состояние полного физического,  
душевного и социального  
благополучия, а не только отсутствие  
болезней и физических недостатков  
принято называть.....».

**ЗДОРОВЬЕМ**



# ЗОЖ - 4

Назовите элементы здорового образа жизни

**А** – двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

**Б** – рациональное питание, гигиена труда и отдыха

**В** – умеренное общение с

компьютером

**Г** - все перечисленное.



# ЗОЖ - 5

Всемирный день  
здоровья считается:

А – 23 июня

Б – 21 ноября

В – 7 апреля

Г – 1 августа



# Спорт - 1

Какой вид спорта можно назвать исключительно женским?

**А – Синхронное плавание**

**Б – Атлетика**

**В – Биатлон**

**Г – Фигурное катание**





# Спорт - 2

Скелетон является  
разновидностью.....

**А – санного спорта**

**Б – горнолыжного спорта**

**В – конькобежного спорта**

**Г – многоборий**



# Спорт - 3

Как называется спортивная смешанная лыжная гонка преследования?

А – керлинг

Б – сквош

В – дуатлон

Г – биатлон



# Спорт - 4

Кто из великих русских полководцев занимался закаливанием своего организма и зимой мог простоять целый день на морозе в одном мундире?

**А – Григорий Потёмкин**

**Б – Михаил Кутузов**

**В – Юрий Долгоруков**

**Г – Александр Суворов**



# Спорт - 5

Какой вид спорта относится к спортивным единоборствам?

**А – шахматы**

**Б – хоккей**

**В – дуатлон**

**Г – плавание**



# Питание - 1

В каких продуктах больше всего содержится белков?

**А – мясо, горох**

**Б – сыр, фасоль**

**В – рыба, творог**



# Питание - 2

Основными источниками энергии для организма являются:

**А – белки и минеральные вещества;**

**Б - углеводы и жиры**

**В – жиры и витамины**

**Г – углеводы и белки**



# Питание - 3

Суточная потребность человека в витаминах, как правило составляет:

**А – несколько микрограммов;**

**Б – несколько миллиграммов;**

**В – несколько граммов;**

**Г – 100 граммов.**



# Питание - 4

Как называют класс  
блюдов быстрого приготовления,  
синоним вредной пищи?

**А – фастфуд;**

**Б - гамбургер;**

**В – полуфабрикат;**

**Г – блэстбуд.**





# Питание - 5

Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему?

**А – нарушены нормальные условия для секреции соков;**

**Б – появляется дополнительная нагрузка на организм, связанная с перевариванием пищи;**

**В – снижается эффективность воздействия физических упражнений на организм;**

**Г – отсутствует аппетит.**



1



# КРОССВОРД 3

2



4



5



6



7



8



д	<b>З</b>	ю	д	о
---	----------	---	---	---

г	а	н	<b>Д</b>	б	о	л
---	---	---	----------	---	---	---

<b>Ф</b>	у	т	б	<b>О</b>	л
----------	---	---	---	----------	---

с	т	<b>Р</b>	е	л	ь	б	а
---	---	----------	---	---	---	---	---

х	<b>О</b>	к	к	е	й
---	----------	---	---	---	---

<b>В</b>	о	л	е	й	б	о	л
----------	---	---	---	---	---	---	---

<b>К</b>	о	н	<b>Ь</b>	к	и
----------	---	---	----------	---	---

т	<b>Е</b>	н	н	и	с
---	----------	---	---	---	---

*Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №24»*

## Викторина

# «Спорт, молодость, здоровье»



