

Интерактивная

викторина

Здоровый образ

жизни

Автор: Колышкина Елена Владимировна
учитель географии высшей категории, г. Новосибирск





Меню



Викторин

Ребус

Пословиц
ы



МЫ ЗА ЗОЖ





Что лучше всего пить в течение дня?

1

Простую воду

2

Минеральную воду

3

Лимонад

4

Энергетические напитки





**Как можно назвать одним словом
хорошее настроение и
ПОЗИТИВНЫЙ взгляд на мир?**

1

Реализм

2

Пессимизм

3

Оптимизм

4

Эгоизм





Укажите вредный продукт в следующем списке

1

Морковь

2

Гречневая каша

3

Яблоки

4

Чипсы





**В какое время года лучше всего
приступить к закаливанию –
обливанию холодной водой?**

1

Осенью

2

Летом

3

Весной

4

Зимой





Какое вещество Леонардо да Винчи именовал «соком жизни»?

1

Воду

2

Сок яблочный

3

Молоко

4

Сок томатный





Существует пословица: «... - залог здоровья». Вставьте пропущенное слово

1

Красота

2

Тишина

3

Чистота

4

Простота





Каких людей называют «моржами»?

1

Хорошо плавающих

2

Имеющих усы

3

Лежащих на диване

4

Нырющих в прорубь
зимой





**Как называется направление в
руководстве государством, которое
занимается вопросами здоровья
граждан?**

1

Здравоохранение

2

Внешняя политика

3

Наука и образование

4

Внутренняя политика





Определите, какой из этих факторов влияет больше всего на здоровье человека

1

Наследственность

2

Окружающая среда

3

Образ жизни

4

Здравоохранение





Как называется уличная гимнастика, во время которой упражнения выполняются на турниках, брусьях и других уличных конструкциях?

1

Кроссфит

2

Марафон

3

Паркур

4

Воркаут





Какой из перечисленных видов спорта является зимним?

1

Бадминтон

2

Горные лыжи

3

Водные лыжи

4

Регби





**Укажите продукт, в котором
содержится большое количество
витамина С**

1

Капуста

2

Картошка

3

Рисовая каша

4

Чёрный хлеб





Как называется бег по пересечённой местности?

1

Марафон

2

Ралли

3

Кросс

4

Эстафета





Какой продукт содержит большое количество кальция, благодаря чему укрепляет кости?

1

Яблоко

2

Лук

3

Тыквенные семечки

4

Творог





Сколько вредных химических соединений содержит табачный дым?

1

Менее 100

2

Более 4000

3

40

4

1000





Какой способ провести свободное время приносит наибольшую пользу?

1

Прогулка на свежем воздухе

2

Просмотр телевизора

3

Игра на планшете

4

Лежание на диване





Сколько раз в день нужно чистить зубы?

1

Один раз - утром

2

Один раз - вечером

3

Два раза – утром и вечером

4

Нисколько





Сколько часов в сутки должен спать человек, чтобы чувствовать себя хорошо?

1

6 часов

2

10 часов

3

12 часов

4

8 часов





Ребус



Гигиена





Ребус



Спорт





Ребус



Чистота





Ребус



Кальций





Ребус



Витамин





Послови

Кто спортом занимается, тот силы **цы** набирается

Солнце, воздух и вода - ... **наши лучшие друзья**

В здоровом теле ... **здоровый дух**

Пешком ходить —... **долго жить**

И смекалка нужна, и закалка ... **важна**

Закаляй свое тело с пользой... **для дела**

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - ... **всё потерял**





ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
ПРЕЗИДЕНТСКОЙ КЛИНИКИ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАЙ
РЕЖИМ ДНЯ

7

АПРЕЛЯ



ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ



РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ПРЕБЫВАЙ
В ПОЗИТИВНОМ
НАСТРОЕНИИ



ОТКАЖИСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК





ИСТОЧНИКИ информации

<https://presentation-creation.ru/powerpoint-templates/sport-i-zdorove/424-zdorovyj-obraz-zhizni.htm>

<https://imdiv.com/quiz/view-Viktorina-po-ZOZH-dlya-nachalnyh-klassov.html>

http://rebus1.com/index.php?item=rebus_generator

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/poslovitsy-i-pogovorki-o-zdorovom-obraze-zhizni>

<https://pogovorki-poslovicy.ru/lyudi/poslovicy-i-pogovorki-o-zdorovom-obraze-zhizni.html>

http://shuchanskayacrb.ru/sv_page.php?cs=0&level=1&id_level_1=33

<https://www.csgo-kazan.ru/514-obuchayushchij-seminar-25-10-18.html>

<https://www.pngwing.com/ru/free-png-vddea/download>

<https://www.pngegg.com/en/png-hpuje/download>

<https://www.pngegg.com/en/png-dagzb/download>

<https://prikolnye-kartinki.ru/interesnye/88726-Kartinka-deti-zanimayutsya-sportom.html>

<https://bmcudp.kz/ru/about/news/7288>

