

# Викторина по ЗОЖ



ПОДАВАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИМЕР

<b>зд</b>	<b>здорово</b>
<b>орд</b>	<b>добро</b>
<b>ов</b>	<b>ОТВЕТСТВЕННОСТЬ</b>
<b>ь</b>	<b>радость</b>
<b>о</b>	<b>обучение</b>
<b>в</b>	<b>выдержка</b>
<b>ь</b>	<b>ьвобюл (любовь)</b>
<b>е</b>	<b>ежедневная зарядка</b>

17-20%

Внешняя среда  
и природно-климатические условия



8-10%

Генетическая биология человека



8-10%

Здорово-охранение



**ЗДОРОВЬЕ**



Образ жизни  
(питание, условия труда,  
материально-бытовые условия)



45-55%



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

# 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.

1

1

1

1

2

2

2

2

3

3

3

3

4

4

4

4

5

5

5

5



# Олимпийские игры

Какая страна является родиной  
Олимпийских игр?

А – Рим

Б – Китай

В – Греция

Г – Египет



# Слово «стадион» произошло от:



А – греческой меры длины, равной 192,27  
М;

Б – места, где проходили соревнования по  
пентатлону;

В – названия здания, где тренировались  
атлеты.



Олимпийские  
игры

Продолжительность  
Олимпийских игр  
не должна превышать:

А – 16 дней

Б – 30 дней

В – 7 дней





## Олимпийский символ представляет собой

пять переплетенных колец, расположенных  
слева направо в следующем порядке:

А – вверху- зеленое, черное, красное; внизу-  
синее и желтое;

Б – вверху- красное, синее, черное; внизу-  
желтое и зеленое;

В – вверху – синее, черное, красное; внизу –  
желтое и зеленое;

Г – вверху – синее, черное, красное; внизу –  
зеленое и желтое.



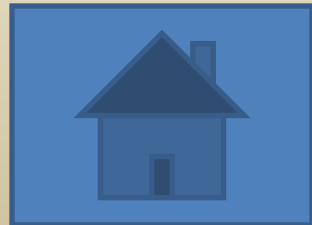
# Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

А – 1980 г

Б – 1896 г

В – 776 году до нашей эры

Г – 1900



ЗОЖ

# Продолжите поговорку

В здоровом теле – здоровый .....


**ДУХ**

Держи голову в холоде, живот в голоде,  
а ноги в .....

**ТЕПЛЕ**



ЗОЖ

Какой фактор играет   
определяющую роль для  
состояния здоровья человека?

А – образ жизни

Б – наследственность

В - климат



# Завершите предложение

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

**ЗДОРОВЬЕМ**



# Назовите элементы здорового образа жизни

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

Б – рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе;

В – все перечисленное.



ЗОЖ

# Всемирный день здоровья считается:

А – 23 июня

Б – 21 ноября

В – 7 апреля

Г – 1 августа



# Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится...

А – 10 сек.

Б – 20 сек.

В – 25 сек.

Г – 30 сек.





Спорт

# Скелетон является разновидностью.....

А – санного спорта

Б – горнолыжного спорта

В – конькобежного спорта

Г – многоборий



Правила волейбола предусматривают,  
что команда в каждой партии  
имеет право максимум на ...

Спорт

А – три замены    Б – пять замен

В – шесть замен



Г – количество замен неограниченно



Какое решение примет судья, если обороняющийся игрок, стремясь преградить мячу путь в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота?

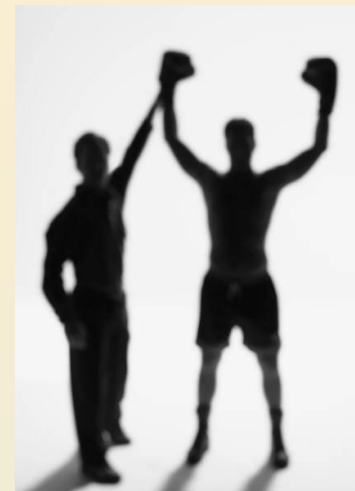
**ЗАСЧИТЫВАЕТ ГОЛ**



# К спортивным единоборствам относятся:

1. Шахматы
  - А - 1, 2, 5
  - Б - 2, 4, 5
  - В - 2, 3, 5
  - Г - 1, 4, 5

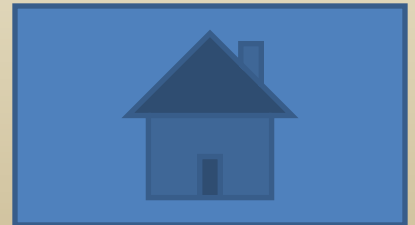
*варианты ответа:*
2. Бокс
3. Стрельба
4. Плавание
5. Фехтование
6. Баскетбол



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.



В каких продуктах больше всего содержится белков?

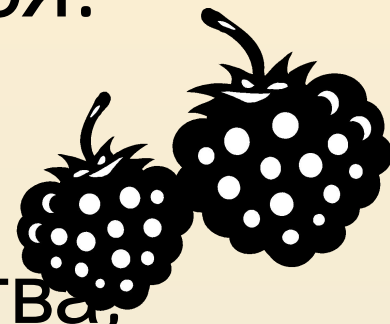
А – МЯСО, ГОРОХ

Б – СЫР, ФАСОЛЬ

В – РЫБА, ТВОРОГ



Основными источниками энергии для организма являются:



А – белки и минеральные вещества,

Б - углеводы и жиры;

В – жиры и витамины;

Г – углеводы и белки.



# Суточная потребность человека в витаминах, как правило составляет:

А – несколько микрограммов;



Б – несколько миллиграммов;

В – несколько граммов;

Г – 100 граммов.



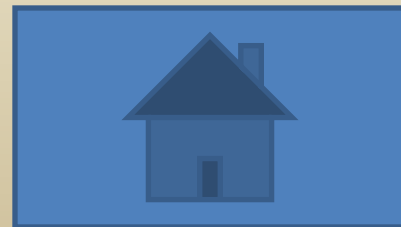


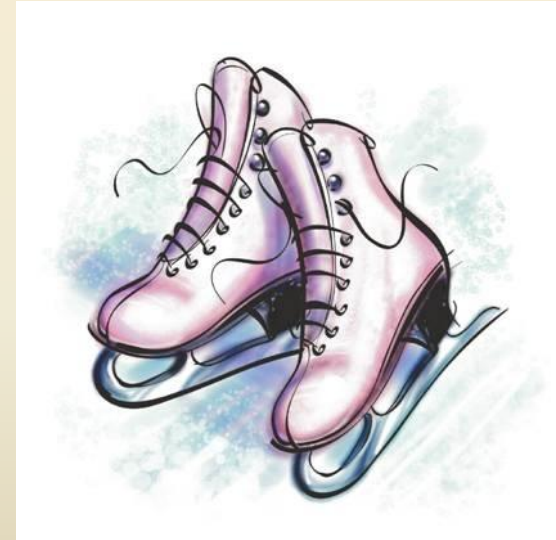
Какое соотношение белков,  
жиров и углеводов  
рекомендуется в пищевом  
суточном рационе:

А – 1:4:1

Б – 4: 1:1

В – 1:1:4





**З**

*г*

*а*

*н*

**Д**

*б*

*о*

*л*



**ф**

*у*

*т*

*б*

**О**

*л*

*с*

*т*

**Р**

*е*

*л*

*ь*

*б*

*а*

*х*

**О**

*к*

*к*

*е*

*й*

**В**

*о*

*л*

*е*

*й*

*б*

*о*

*л*

*к*

*о*

*н*

**Ь**

*к*

*и*

*т*

**Е**

*н*

*н*

*и*

*с*





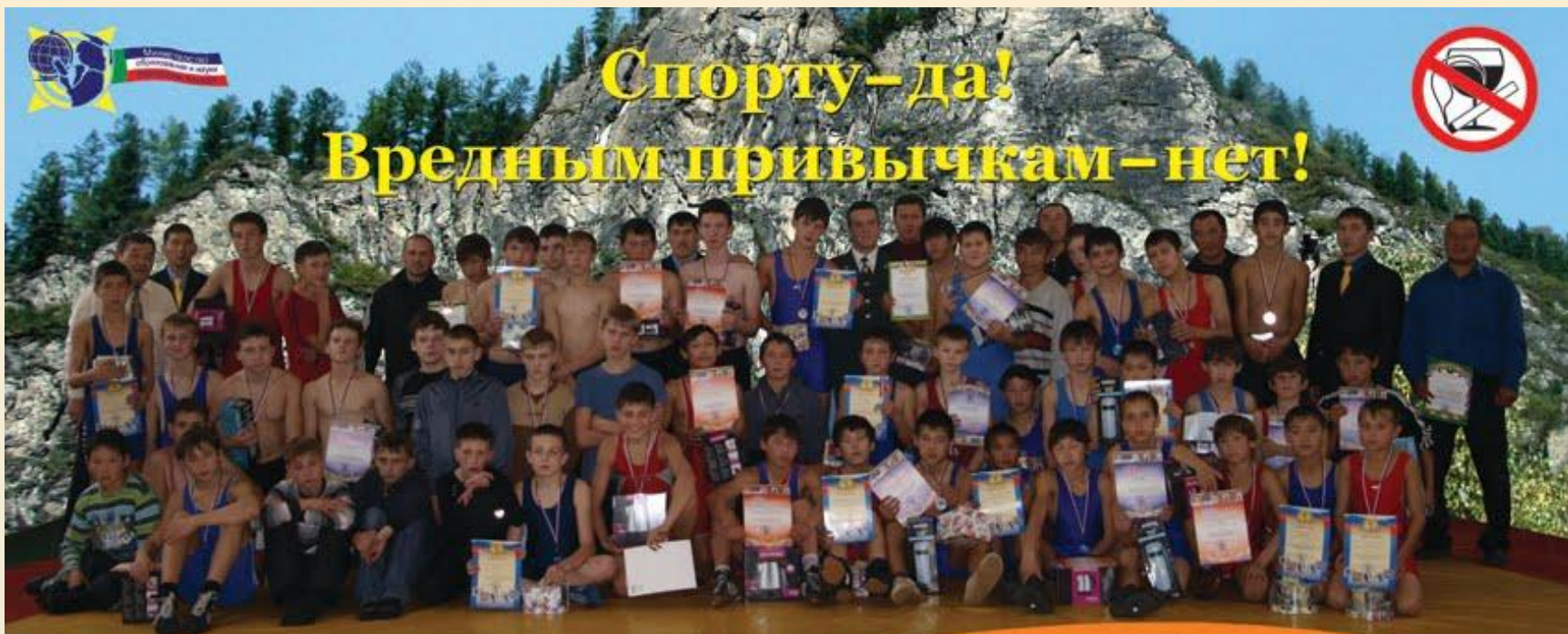
**Мы выбираем здоровый образ жизни!**



**Правительство  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ**



# Спорту – да! Вредным привычкам – нет!



Правительство  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ