

Викторина по ЗОЖ



ПОДАВАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИМЕР

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

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия



8-10%

Генетическая биология человека



8-10%

Здорово-охранение



ЗДОРОВЬЕ



45-55%

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



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.



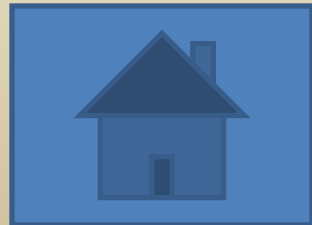
Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

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?

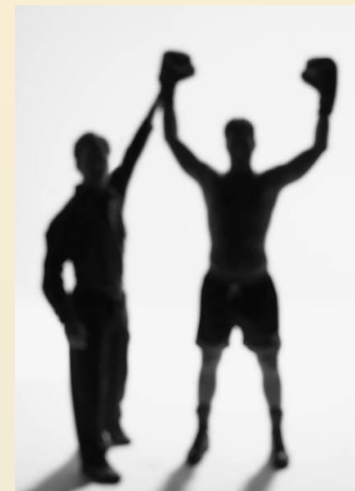
ЗАСЧИТЫВАЕТ ГОЛ



К спортивным единоборствам относятся:

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

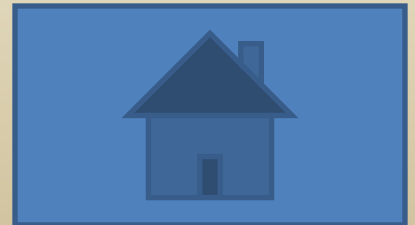
варианты ответа:
2. Бокс
3. Стрельба
4. Плавание
5. Фехтование
6. Баскетбол



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?

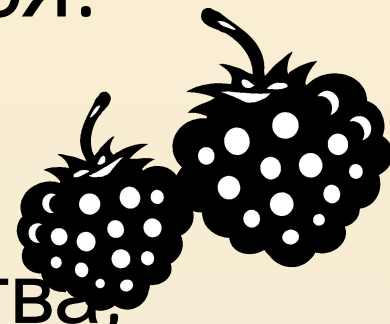
А – МЯСО, ГОРОХ

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.



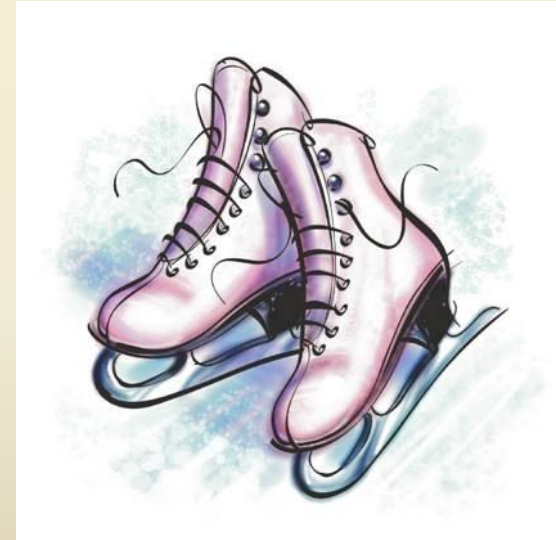
Какое соотношение белков,
жиров и углеводов
рекомендуется в пищевом
суточном рационе:

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