

# Викторина «Здоровый образ жизни!»



1 тур

# 1. Название команд.



## «Дай ответ»

(по 2 балла за ответ)

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения?



Малина, лимон, чеснок, липа

2) В какое время года лучше всего  
начинать закаляться?



Летом

### 3) Кто такие «моржи»?



Люди, купающиеся зимой в проруби

## 4) Назовите зимние виды спорта?



Биатлон, хоккей с шайбой, санный спорт, фигурное катание, шорт-трек, скоростной бег на коньках, горные лыжи, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, и сноуборд.

# 6) Назовите летние виды спорта?

баскетбол;

бокс;

бадминтон;

вольную борьбу;

велоспорт (мотокросс, маунтинбайк, шоссейные и трековые гонки);

водное поло;

волейбол;

гандбол;

греблю на байдарках;

гольф;

гребной слалом;

дзюдо;

гимнастику (художественную, спортивную);

прыжки на батуте;

прыжки в воду;

плавание;

дзюдо;

легкую атлетику;

парусный спорт;

тяжелую атлетику;

конный спорт;

современное пятиборье;

теннис;

стрельбу;

фехтование;

футбол



7) Можно ли давать свою расческу другим людям?



Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания



9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении?



Лопух, подорожник.

10) Сок этого растения используют  
вместо йода?



Чистотел

# 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи?



В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания

## 12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак?



Можно подхватить блох, клещей, лишай

# 3 ТУР

Ответьте на вопросы!



Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу?



# Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс?



Какой из этих фруктов богат железом?  
Его очень полезно употреблять при  
анемии.

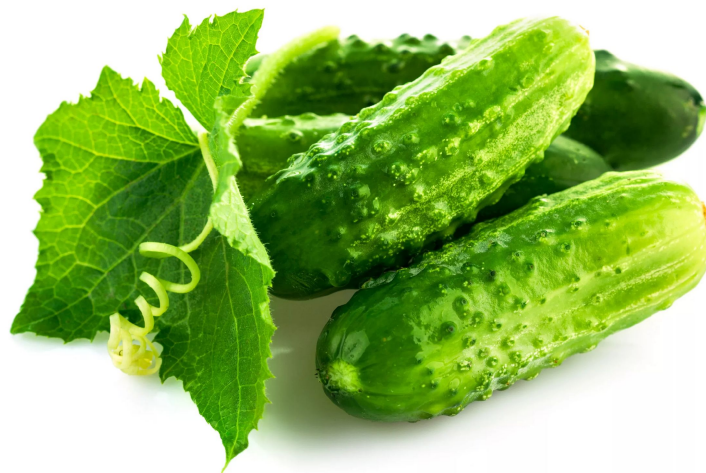




Какой фрукт полезно употреблять во время простуды?



В каком из этих овощей много фермента роста- каротина?



Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов?



## **4 ТУР**

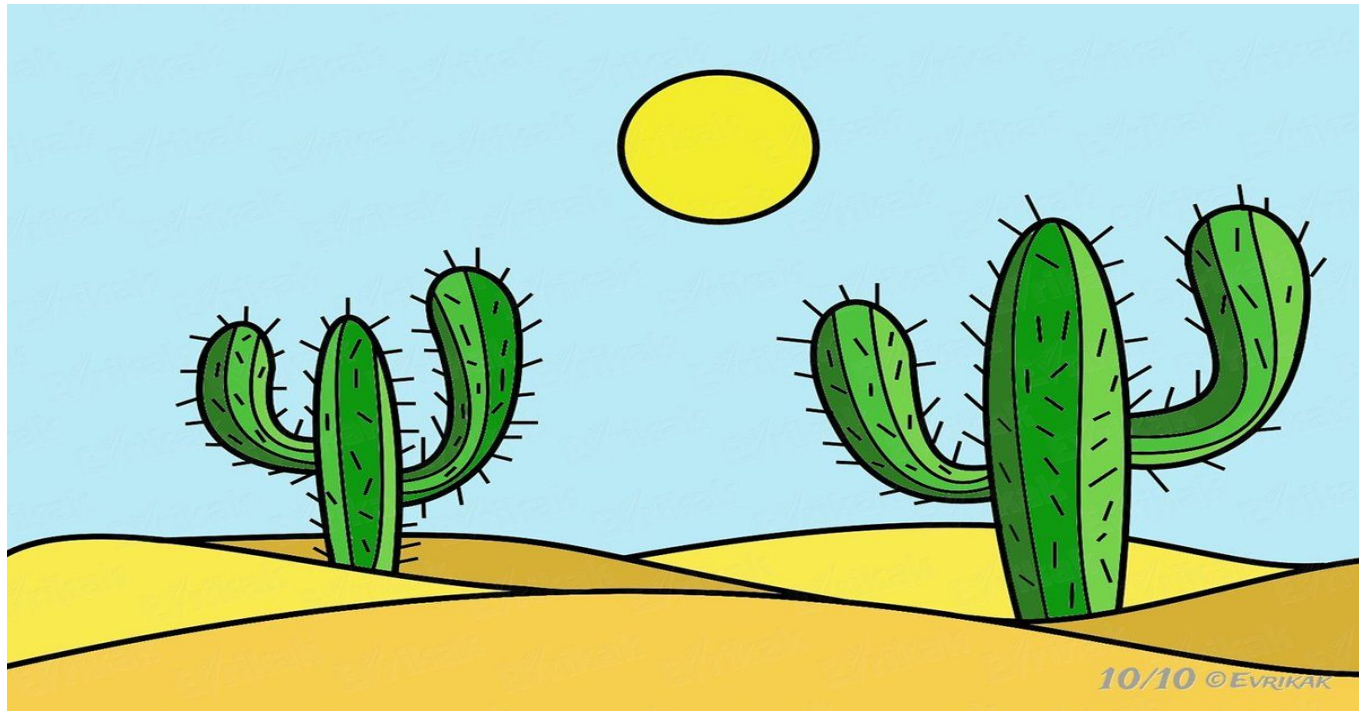
**«Блиц-опрос» (по 1 баллу за ответ)**

**1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?**

**2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?**

**3.Верно ли, что кактусы снимают  
излучение от компьютера?**

**4.Верно ли, что от курения ежегодно  
погибают 10 000 человек?**



**5. Правда ли, что бананы поднимают настроение?**

**6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?**



**7. Правда ли, что есть безвредные  
наркотики?**

**8. Отказаться от курения легко?**



9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

10. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?





11. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока?

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?



13. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?

14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?

15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов?



## 5 ТУР. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: В, П, Т, Б.



# ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

