

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №24»

Викторина

«Спорт, молодость, здоровье»



зд

здорово

орд

добро

ов

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ье

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



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



45-55%

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

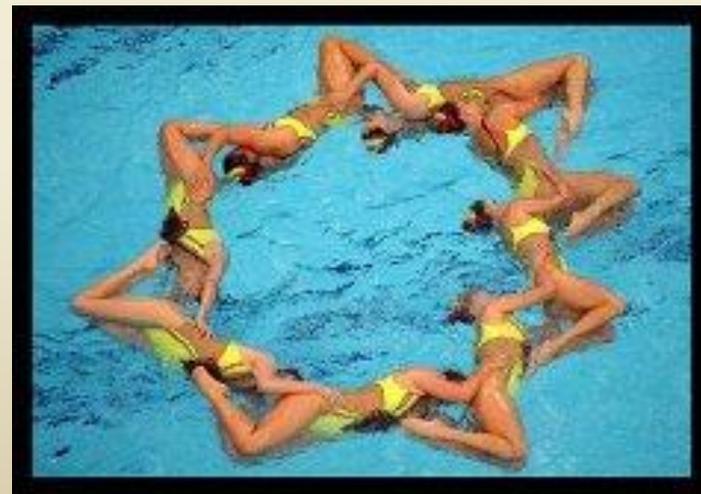
Какой вид спорта можно назвать исключительно женским?

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
блюд 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	З	ю	д	о
---	----------	---	---	---

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
---	----------	---	---	---	---

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №24»

Викторина

«Спорт, молодость, здоровье»



