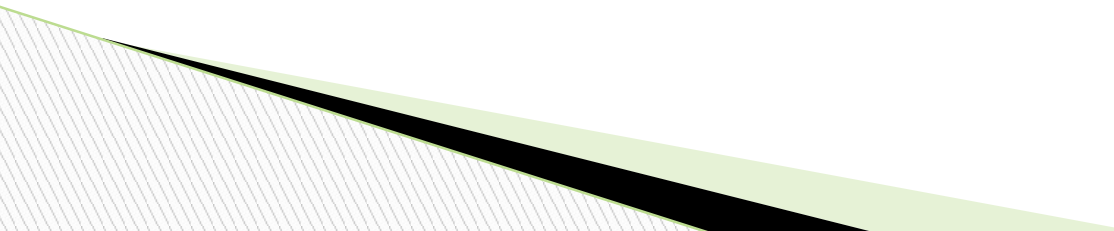


**Здоровье –
основа жизни!**



ЗОЖ – это...

- **Занятия спортом**
 - **Личная гигиена**
 - **Соблюдение режима дня**
 - **Здоровое питание**
 - **Туризм**
 - **Отсутствие вредных привычек**
- 

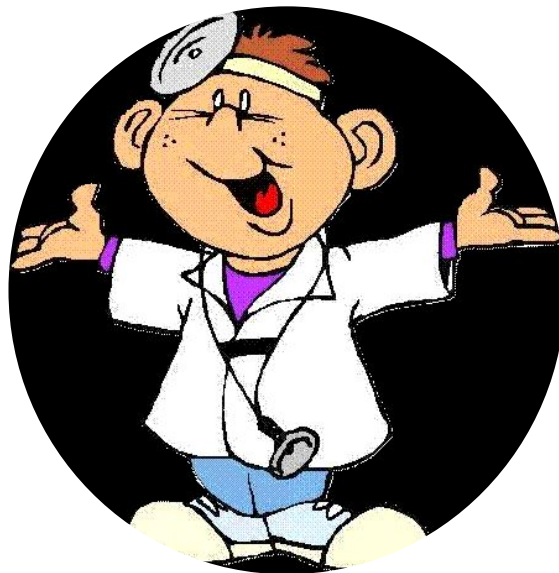
РАЗМИНКА

РЕЖИМ
ДНЯ

ПИТАНИЕ

ГИГИЕНА

СПОРТ



БЛИЦ



- **Если представить, что наш организм – это «крепость», то что тогда будет являться «крепостной стеной», которую необходимо охранять?**



- **С какой стороны должен падать свет на книги и тетради?**



• **Что полезнее: ВИТАМИНЫ ИЛИ НИТРАТЫ?**



- Как называется урок, на котором выполняют различные спортивные упражнения?



- **Как называется вредная привычка, от которой появляется болезнь рак лёгких?**



- **Как называют спортсмена, который катается на коньках под музыку?**



- **Какая жидкость считается источником жизни?**



- **Как называется заболевание, которым многие болеют зимой?**



Для перехода в следующий раунд командам необходимо набрать по 5 баллов.

1

2

3

4

5



8

6

7



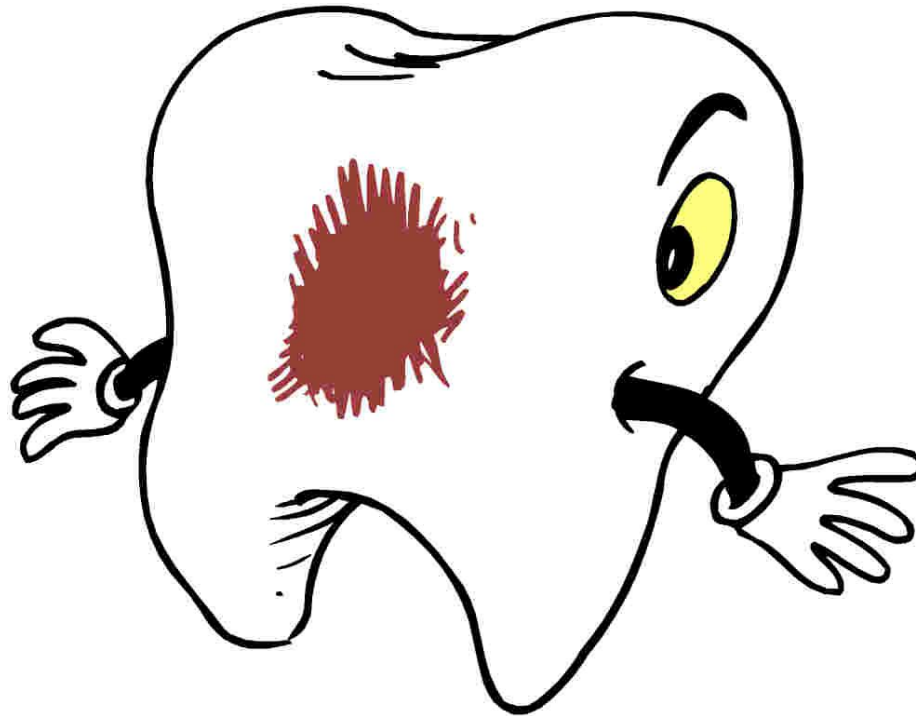
**Нежно пенясь, не ленясь, с нас
смывает пыль и грязь.**

1 балл.



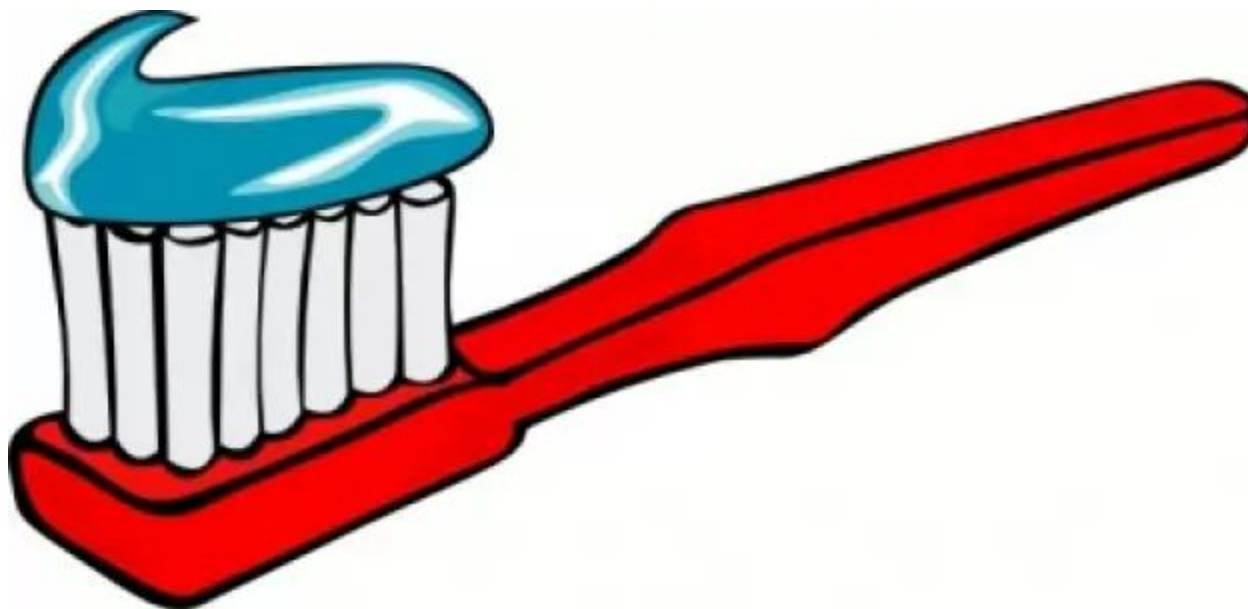
Самое известное заболевание неухоженных зубов?

3 балла.



**Хвостик из кости, а на спинке
щетинка.**

1 балл.



Зубов много, а ничего не ест.

1 балл.



Как часто нужно мыть руки?

2 балла.



Самое главное правило личной гигиены?

3 балла.



Каким средством чаще всего люди моют волосы?

1 балл.



Сколько должно висеть в ванной полотенце для лица?

3 балла.



Для перехода в следующий раунд командам необходимо набрать по 10 баллов.

1

2

3

4

5



8

6

7



С чего нужно начинать свой день?

3 балла.



Что такое режим дня?

5 баллов.



Что такое активный отдых?

5 баллов.



Когда мы полностью расслабляемся и накапливаем силы для будущей работы?

5 баллов.



Полезно ли заниматься только умственной или только физической работой?

5 балла.



Во сколько школьнику нужно ложиться спать?

3 балла.



не позже 21³⁰ ч



**Какой день недели нужно посвятить
полному отдыху и не включать в
него никаких уроков?**

3 балла.



Когда лучше всего учить уроки: через 2 часа после прихода из школы, сразу же после прихода из школы, перед тем, как идти в школу?

3 балла.



через 2 часа после школы



Для перехода в следующий раунд командам необходимо набрать по 15 баллов.

1

2

3

4

5



8

6

7



Что является главным источником энергии для человека?

6 баллов.



Вспомните и назовите основные «кирпичики для строительства» нашего организма.

8 баллов.



Что полезнее: йогурт или молоко?

5 баллов.



Сколько еды нужно положить на тарелку?

6 баллов.

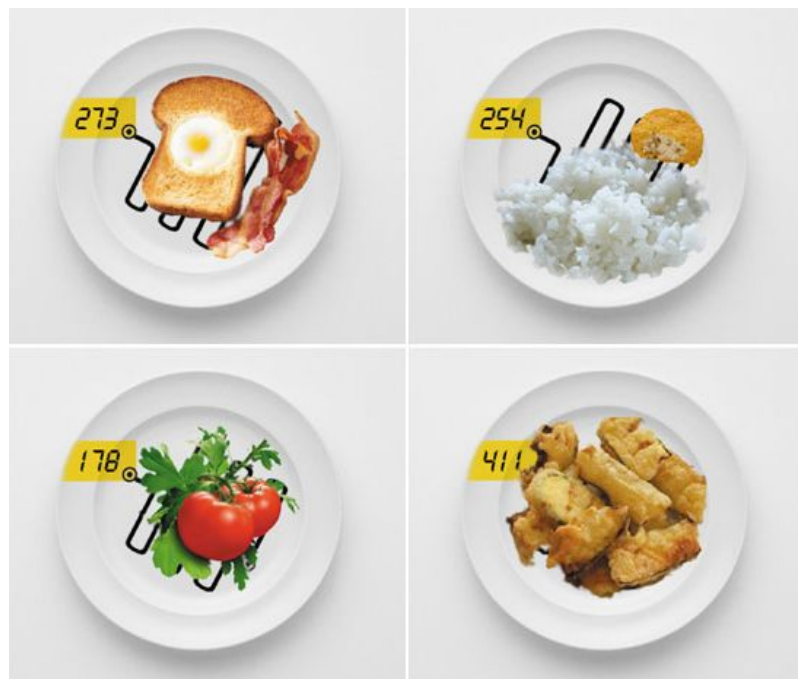


***столько, сколько сможешь
съесть***



Лучше кушать часто и понемногу или редко, но побольше?

6 баллов.



часто и понемногу



Какие две стороны есть у питания?

7 баллов.



*недоедание и
переедание*



Как вы думаете, правда ли что жевательная резинка сохраняет зубы?

5 баллов.



*не
т*



**В каком продукте содержится много
витамина «А» - витамина роста?**

7 баллов.



Для перехода в следующий раунд командам необходимо набрать по 20 баллов.



Спортивная прогулка на свежий воздух с рюкзаками и котелком.

8 баллов.

www.kae.kz



Как называется спортивная игра, в которой мяч закидывают в корзину?

8 баллов.



**Как называются соревнования
спортсменов со всего мира?**

10 баллов.



Как называется спортивное сооружение – место, где проходят соревнования?

10 баллов.



Как называется вид спорта, где двое обмениваются ударами?

8 баллов.



Каким видом спорта приятнее всего заниматься в летнюю жару?

9 баллов.



Каким бывает человек, который регулярно занимается спортом?

11 баллов.



Назовите несколько видов спорта, которые относятся к лёгкой атлетике.

11 баллов.



Что такое личная гигиена?



Кто автор строк:

«Да здравствует мыло душистое ...»?

Как называется это произведение?



**Откуда в наш организм
попадают
болезнетворные микробы?**



**Что произойдёт с нами и нашим
организмом,
если мы будем тренироваться без
перерыва 3 или 4 часа?**



**Как называют человека,
который ездит на
велосипеде?**



**Как защитить организм от
попадания
в него болезнетворных микробов?**



Как влияют на зрение компьютерные игры?



Как влияет спорт на человека?



- **Здоровье на деньги не купишь.**
 - **Больному человеку всё не мило.**
 - **Здоров буду и денег добуду.**
 - **Здоровье – это лучшее богатство.**
- 