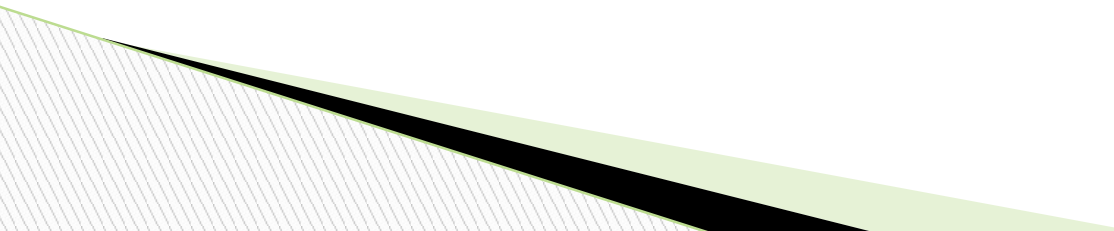


**Здоровье –  
основа жизни!**



# ***ЗОЖ – это...***

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

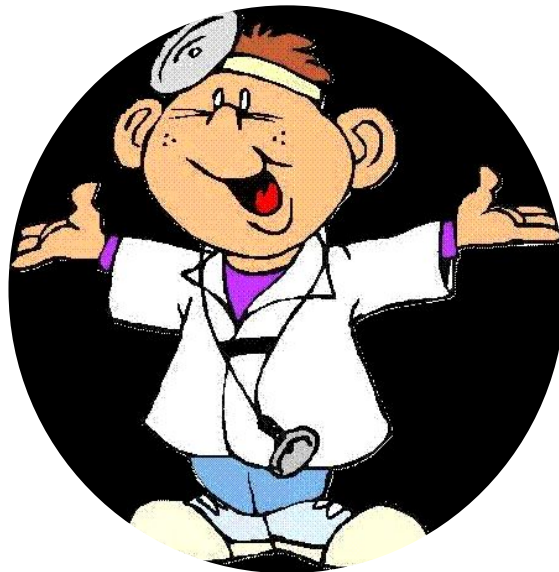
РАЗМИНКА

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



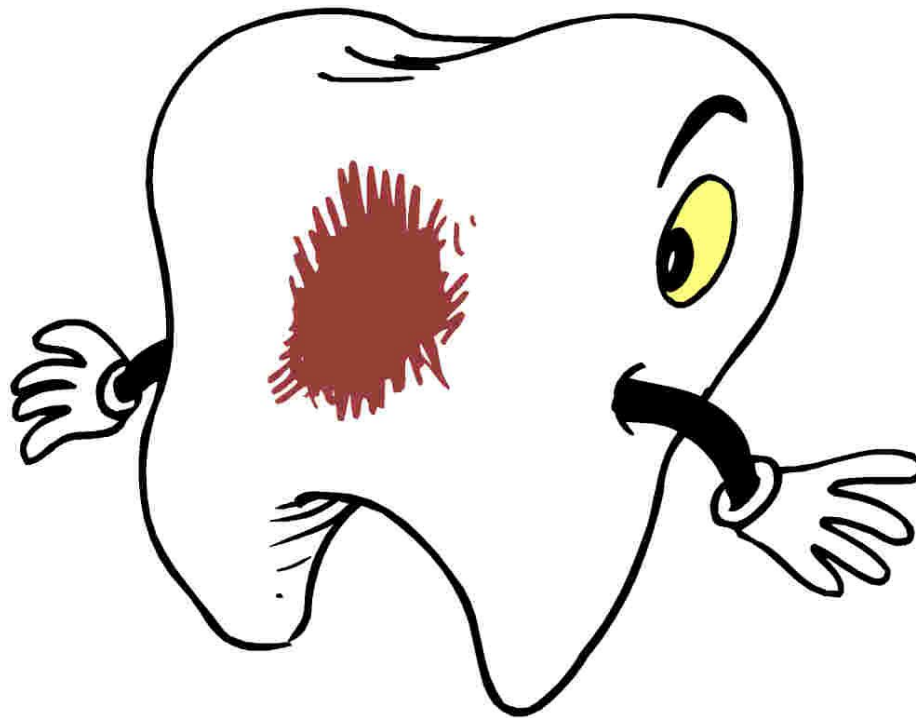
**Нежно пенясь, не ленясь, с нас  
смывает пыль и грязь.**

1 балл.



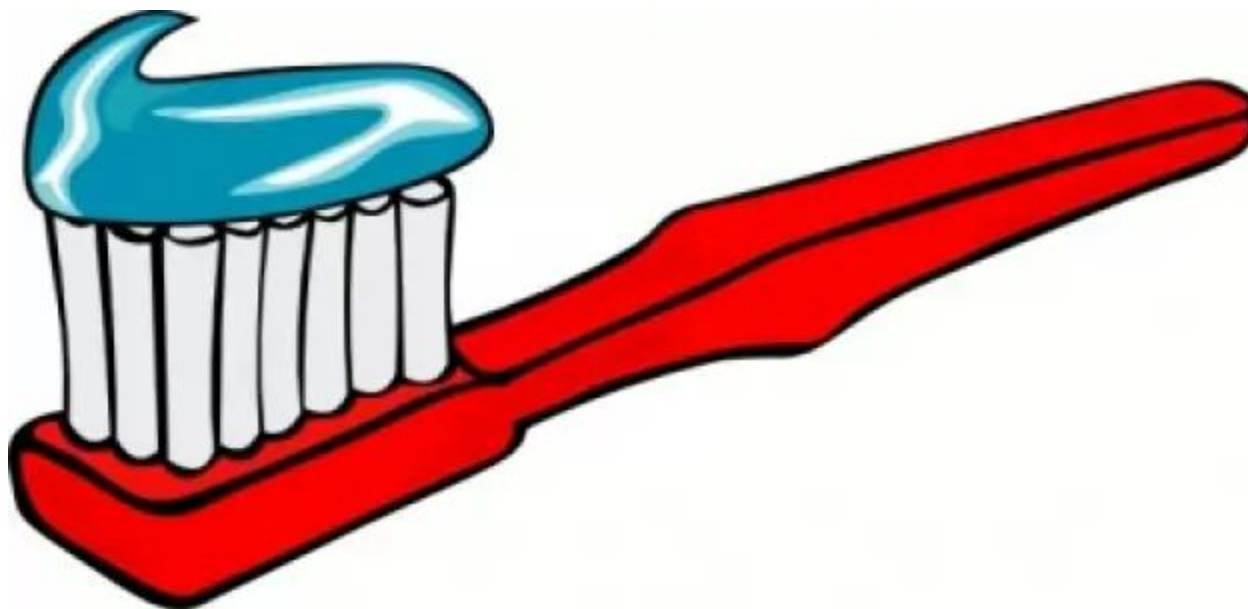
# Самое известное заболевание неухоженных зубов?

3 балла.



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

1 балл.







# 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 21<sup>30</sup> 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.

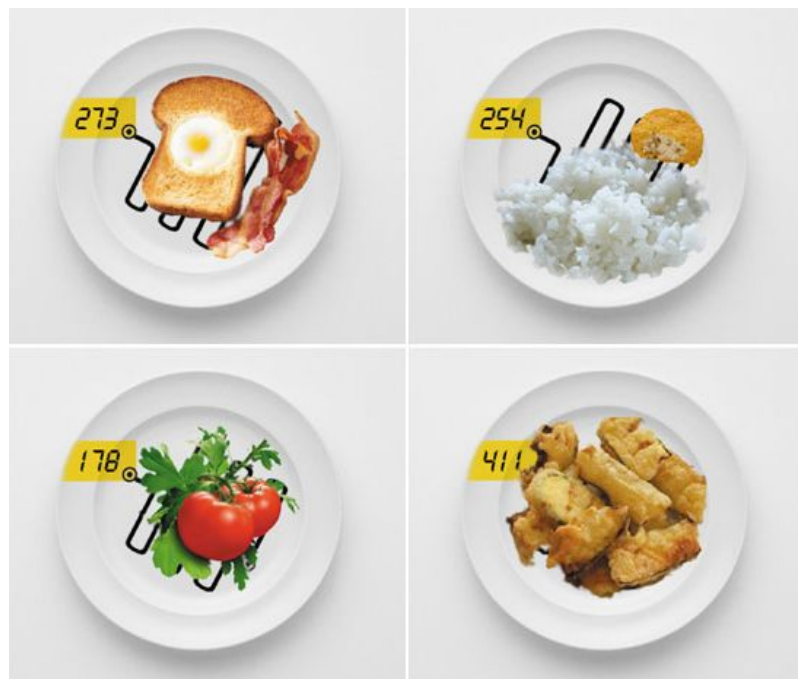


***столько, сколько сможешь  
съесть***



# 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](http://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.**
- 