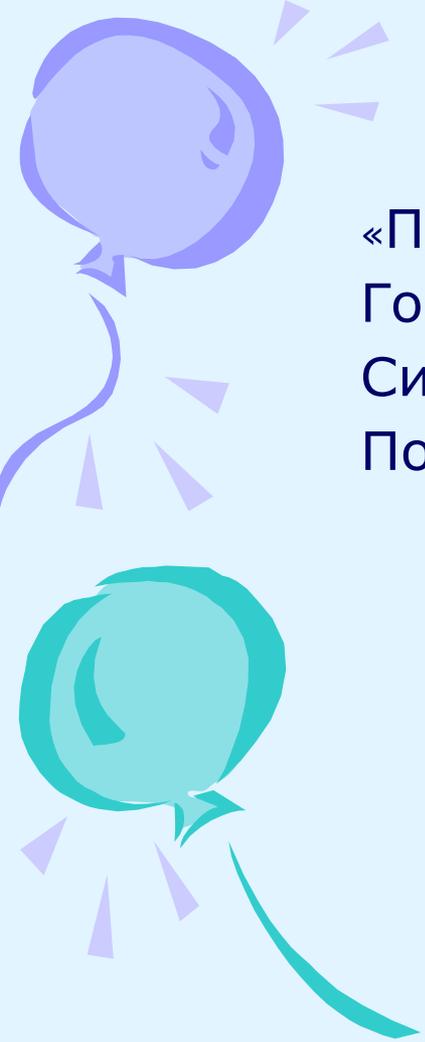


# ВИКТОРИНА

## «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Подготовлено: социальным педагогом МБОУ  
СОШ №3 села Шедок Забугиной М.А.





«Подвижный, быстрый человек  
Гордится стройным станом.  
Сидящий сиднем целый век  
Подвержен всем изъяснам.

С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь сто лет,  
А может быть и более.

Микстуры, порошки-  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись  
В саду и в чистом поле».



(Авиценна)

# *Задание 1. РАЗМИНКА*

**Ответьте на вопросы желательно одним  
СЛОВОМ**

**(за каждый правильный ответ – 1 балл,  
максимальное кол-во баллов – 15)**



## Задание 2.

**Русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании.**

**Определить последнее слово и закончить поговорку.**

1. "Двигайся больше — проживешь ...".
2. "Ледяная вода — для всякой хвори ...".
3. "Кто от жира тяжело дышит — тот здоровьем и не ...".
4. "Чем тоньше талия, тем длиннее ...".
5. "Умеренность в еде целебнее, чем сто ...".
6. "Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься ...".
7. "От вкусной и сладкой еды — ничего не жди, кроме ...".
8. "Дай работу своему телу — отдохнет твоя ...".
9. "Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить ...".



## Задание 3.

# Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу

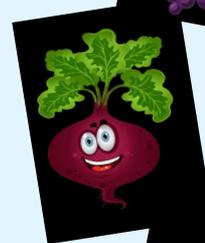
1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.
2. Закаляй дела тело для с пользой своё.
3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.
4. Спорт и организм укрепляют туризм.
5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.
6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом.
7. Укладываясь спать бодрым, проснешься с пустым желудком.
8. От безделья чрезмерного - дурь закаляется, в труде активном - воля наживается.
9. "Улыбка нам - сулит только человека, а злоба - продление века старит".



## Задание 4.

В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов и овощей

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	н	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р



# **ЗАДАНИЕ 5.** **ОТВЕТЕТЕ НА ВОПРОСЫ ТЕСТА**



**а) Как называется недостаток витаминов в организме человека?**

- Гипервитаминоз;
- Авитаминоз;
- Гиповитаминоз;
- Эпидемия.



**б) Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?**

- Аденома;
- Псориаз;
- Герпес;
- Кариес;
- Коррозия.



**в) Какой вред организму человека может нанести употребление кока-колы?**

Добавка диоксида углерода может снижать репродуктивную способность за счёт тератогенного эффекта.

Метилвый эфир, ухудшает работу сердечно-сосудистой системы.

Аспароговая кислота сильно влияет на нервную систему и со временем может вызвать сильное привыкание.

Все ответы верны.

# ЗАДАНИЕ 5. ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ ТЕСТА

г) **Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?**

Добрый нрав;  
Сварливость;  
Агрессивность;



д) **Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.**

Бег;  
Прыжки;  
Подвижные игры;  
Спортивная ходьба;  
Метание.



е) **Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».**

Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;  
Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;  
Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям

**ЗАДАНИЕ 6.**  
**КОНКУРС "АНАГРАММЫ"**  
**НУЖНО СОБРАТЬ СЛОВО,**  
**СВЯЗАННОЕ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

ЗКУЛЬФИТРАУ- ...

ДКАЗАРЯ- ...

ЛКАЗАКА- ...

ЕНГИАГИ- ...

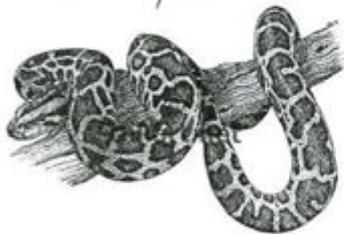
ЛКАПРОГУ- ...



# ЗАДАНИЕ 7. РЕШИ РЕБУСЫ.



ФА



ИЕ

КА



НИЕ



# ЗАДАНИЕ 8. КОНКУРС КАПИТАНОВ. УГАДАЙ ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА

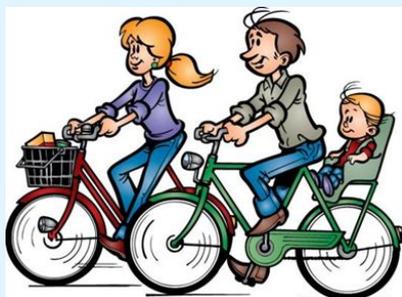
1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	

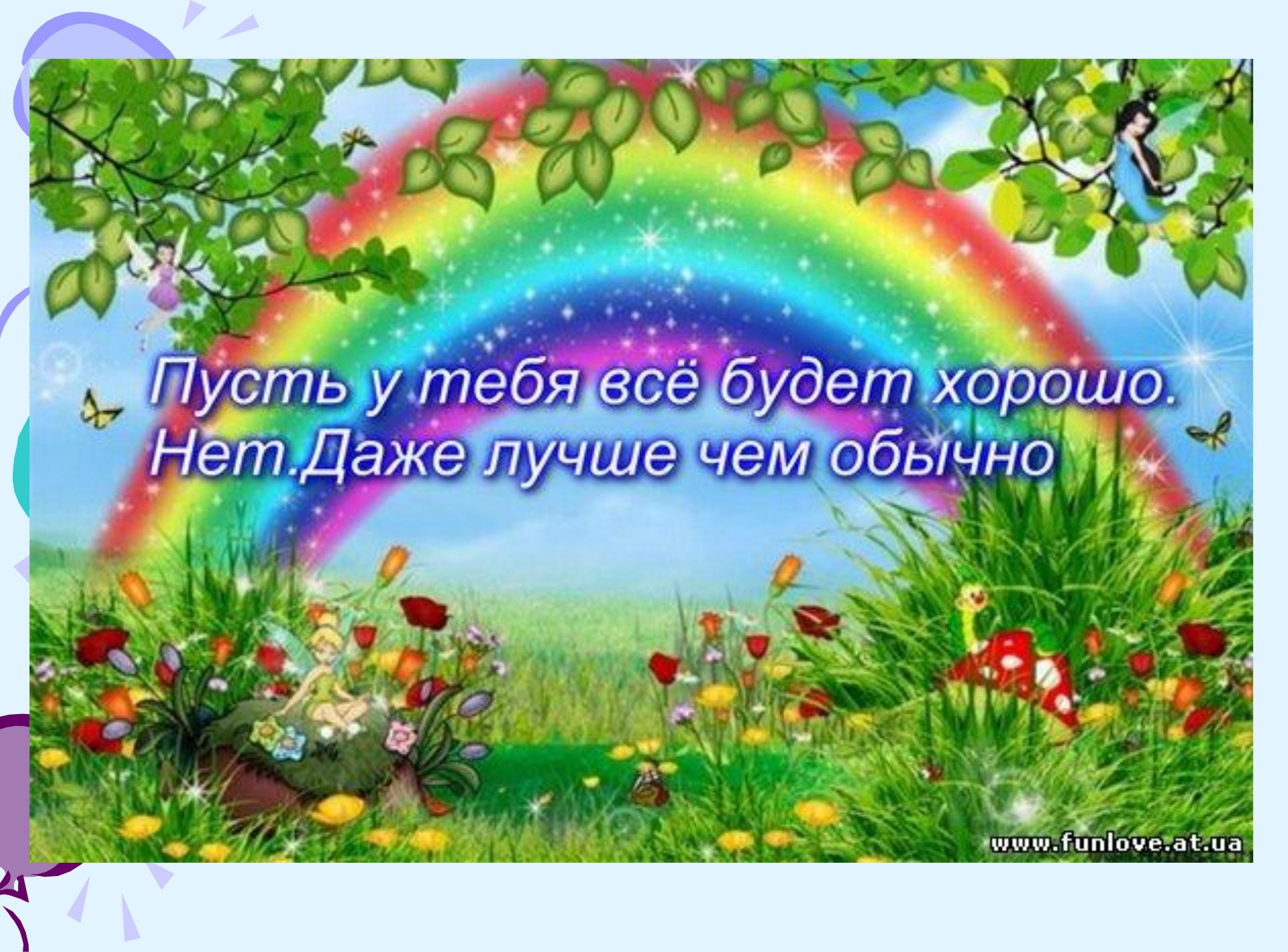
# ИТОГИ ВИКТОРИНЫ

**Здоровье** - неоценимое счастье  
в жизни каждого человека.

Всем нам присуще желание быть крепкими  
и **здоровыми**, сохранить как можно дольше  
подвижность, бодрость, энергию и достичь  
долголетия.

Будьте **здоровы!**





*Пусть у тебя всё будет хорошо.  
Нет. Даже лучше чем обычно*