

# Викторина «Береги»





Все мы знаем, что **здоровье** – величайшая **ценность**. Именно поэтому, первым делом, мы всегда желаем тому, кто нам дорог, здоровья. **Но, ответьте себе сейчас, что такое, по-вашему, здоровье?**



**Настоящее определение здоровья звучит так: здоровье** – это состояние организма, в котором все его функции осуществляются эффективно и легко.

**Знаете ли вы, правила здорового образа жизни?**



**Правильное питание**



**Свежий воздух**



**Спорт**



**Режим дня**



**И конечно же, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!**

# «Верно ли...?»

1) Верно ли, что зарядка-это источник бодрости и здоровья?(1

балл А) Да

Б) Нет

2) Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?(1 балл)

А) Да

Б) Нет

3) Верно ли, что бананы поднимают настроение? (2 балла)

А) Да

Б) Нет

4) Верно ли, что каждый день надо выпивать 2 стакана молока?(1

балл А) Да

Б) Нет

5) Верно ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?(2

балл А) Да

Б) Нет



*Да, ты  
прав!*



УВЫ, ТЫ  
ОШИБСЯ!



# Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

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	и	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

Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей



# «Полезные и вредные

продукты»

*Все ли продукты полезны? Есть вредные продукты! Проверим, знаете ли вы их.*

*Вчера мальчик Вова сходил в магазин и купил разные продукты. Давайте посмотрим, правильные ли Вова сделал покупки?*

Если вы думаете, что это вредный продукт, то поднимите **КРАСНУЮ** карточку, если же это полезный продукт, то поднимите **ЗЕЛЁНУЮ** карточку.







Твор

  
you.leparisien.fr



**Кока-  
Кола**



**Мандарины**



**Чипс**

**ы**



Чесно

к



Молок

# Подведем ИТОГ



**а Ты ешь витаминны?**



**Здоровье – неоценимое **счастье** в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть **сильным и здоровым**, сохранить как можно дольше **подвижность, бодрость, энергию** и достичь**



A young girl with long brown hair, wearing a yellow and white checkered dress with a white bow at the neck, is running joyfully in a lush green field. She has her arms raised high, reaching for numerous colorful bubbles that are floating around her. The background is a soft-focus green landscape with trees and foliage. The overall scene is bright and cheerful, capturing a moment of pure childhood happiness.

**Будьте  
ЗДОРОВЫ!**