

Интеллектуальная игра-викторина

«Рецепты здорового образа жизни»



Дорогие ребята!

Предлагаем вам принять участие
в интерактивной игре
«Рецепты здорового образа жизни»,
где вы сможете узнать или закрепить
свои знания о правилах ЗОЖ.
Когда вы пройдете все этапы
предложенных тем, нажмите на
пульсирующее сердце!



НАЧАТЬ ИГРУ



«Рецепты здорового образа жизни»

Правильное питание	1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
Личная гигиена	1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
Вредные привычки	1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
Активный отдых	1 0	2 0	3 0	4 0	5 0
Физическое развитие	1 0	2 0	3 0	4 0	5 0



Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?



Витамин D





Сколько раз в день
рекомендуется питаться?



четыре раза
в день





Почему нельзя пить воду из реки или лужи?



НЕЛЬЗЯ!

В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания





Какие продукты могут вызвать аллергию?



куриное мясо, клубника,
кофе, томаты, морковь,
мед, шоколад,
цитрусовые





Для чего человеку нужны жиры?



для получения и
накопления
энергии



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

10



В семье два сына, один из них умывается каждый день холодной водой, другой теплой. Кто из них реже болеет простудой? Почему?



холодная вода –
средство закаливания,
поэтому реже болеет
первый сын





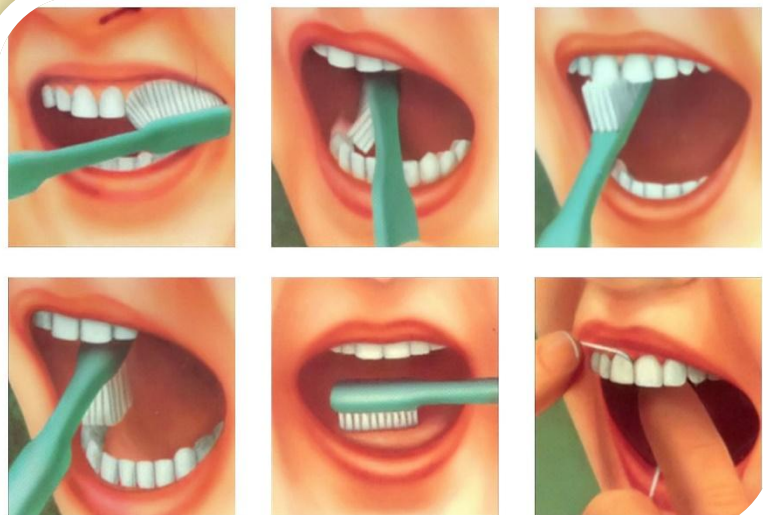
Как называют людей, которые купаются зимой в проруби? Для чего они это делают?

моржи, происходит
закаливание
организма





Сколько раз в день и как
долго надо чистить зубы?



зубы нужно чистить как
минимум
2 раза в день –
утром и вечером в течение 2-3
минут





Почему врачи советуют в течение дня мыть руки как можно чаще?



на грязных руках скапливается большое количество бактерий, вызывающих различные заболевания





Что входит в понятие
«личная гигиена»?

умываться, купаться,
чистить зубы, следить за
прической, опрятностью
одежды





Какие привычки можно
назвать вредными?



курение, употребление
спиртных напитков,
наркотиков, грызть ногти,
сутулиться





Назовите вещество, капля которого убивает лошадь.
Где оно содержится?

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



НИКОТИН,
в табачном дыме





Кто такие пассивные курильщики?



некурящий человек,
который находится рядом
с курящим человеком





Можно ли привычку долго смотреть телевизор или сидеть за компьютером считать вредной?



да, т.к. при этом портится зрение, развивается утомляемость





Опасно ли для здоровья
употребление энергетических
напитков?



Опасно, т.к. это прямой
путь к наркомании



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

10



Что входит в режим дня школьника?



вставать и ложиться спать в определенное время, завтрак, обед и ужин в определенное время, время для отдыха и работы



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

20



Как называется вид отдыха, который должен присутствовать в режиме дня каждого человека, и в течение которого происходит полное восстановление всего организма?

Полноценный сон





Что является символом
Олимпийских игр?



пять скрепленных
колец





Почему зимой во время прогулки
нужно дышать через нос?



чтобы воздух прогрелся, если
дышать ртом может заболеть
горло



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

50



Ученый Брегг говорит, что есть 9 докторов, начиная с 4-го это - естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых 3-х докторов.



солнце,
воздух и вода



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

10

Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в 2 раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие?



утренняя
зарядка





Назовите не менее пяти зимних видов спорта.

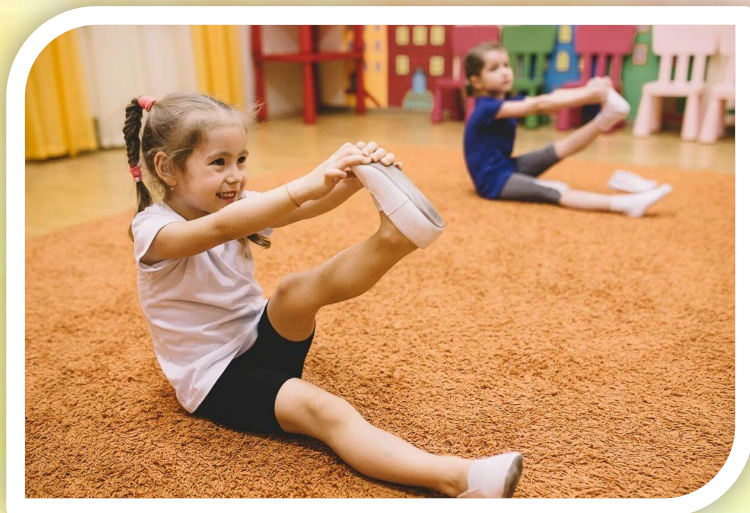


хоккей с шайбой,
фигурное катание,
биатлон, конькобежный
спорт, бег на лыжах





С чего начинается любая тренировка?

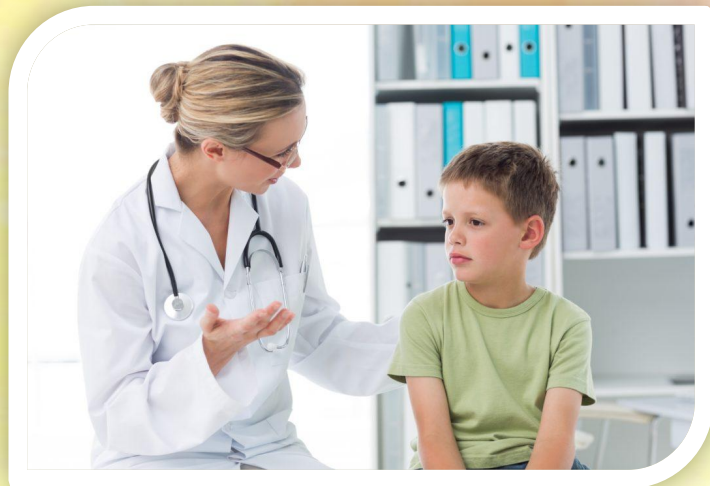


С
разминки





**Вы решили заняться спортом.
Записались в спортивную секцию.
Что в первую очередь вы должны сделать?**



**посоветоваться с врачом,
может ли ваш организм
вынести большие нагрузки**





После активного бега школьники
уселись на скамейку.
Правильно ли они поступили?



нет, надо немного
походить, чтобы кровь не
застаивалась в венах



**Берегите себя
и своих
близких!**

