



ВИКТОРИНА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» в рамках выездной оздоровительной сессии г. Гусев – п. Янтарный – г. Гусев 15.08.2023

Цель – пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции;
- создание положительного эмоционального настроения, желания заниматься спортом.

«Блиц-игра»

1. Как можно закаливаться на природе? (водные процедуры, солнечные ванны)
2. Как называются международные соревнования, которые проводятся один раз в 4 года? (Олимпиада)
3. Какое количество колец в олимпийской символике? (пять)
4. Как называется спортивный бег на большие дистанции? (марафон)
5. Как называется двухколесный спортивный вид транспорта? (велосипед)
6. Как называется распределение времени на сон, еду и активность? (режим дня)
7. Купание в реке и загорание на солнце относится к закаливанию? (да)
8. Умываясь холодной водой можно закалиться? (да)
9. Можно ли начинать закалывать ребенка с самого рождения? (да)
10. В какой стране впервые появились Олимпийские игры? (в Греции)
11. Из чего состоит скелет? (кости)
12. Что является центральной осью нашего тела? (позвоночник)
13. Назовите главный орган дыхания человека (легкие)
14. Как называют человека, который зимой купается в проруби? (морж)
15. Полезно ли жевать жвачку вместо чистки зубов? (нет)
16. Как часто нужно чистить зубы? (два раза – утром и вечером)
17. Что такое пульс? (частота сердечных сокращений за отрезок времени)
18. Какой самый важный газ в нашем организме? (кислород)
19. Какие клетки крови переносят кислород? (эритроциты)
20. Как называют бегуна на короткие дистанции? (спринтер)

«ЗОЛОТОЙ ЧАС ДЛЯ СПАСЕНИЯ»



21. Как называют бегуна на длинные дистанции? (стайер)
22. Как называется игра с овальным мячом? (правильный регби)
23. Что в нашем организме играет роль насоса? (сердце)
24. Что помогает нам прыгать, бегать, говорить? (мышцы)
25. Откуда человеческий организм получает энергию? (из пищевых продуктов)
26. Зачем нужен режим дня? (для поддержания здоровья)
27. Назовите главный фильтр нашего организма (почки)
28. Самая популярная в мире спортивная игра? (футбол)
29. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (мотобол)
30. Какого вещества в нашем организме больше всего? (вода)
31. Можно ли читать лежа? (нет)
32. Что является «химической лабораторией» в нашем теле? (печень)
33. Полезно ли весь день смотреть телевизор? (нет)
34. Какого цвета олимпийские кольца? (голубое, черное, желтое, красное, зеленое)
35. Как долго нужно чистить зубы? (две минуты)
36. Можно ли летом запастись витаминами на год вперед? (нет)
37. Сколько в день должно быть приемов пищи? (три-четыре приема в день)
38. Назовите основные названия приемов пищи? (завтрак, обед, полдник, ужин)
39. Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток для приема пищи (4-5 часов)
40. Сколько времени можно пользоваться зубной щеткой? (два-три месяца)
41. Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (нет)
42. Как называется комплексное спортивное сооружение? (стадион)
43. Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (1,5 -2 литра)
44. На какие элементы расщепляется пища? (жиры, белки, углеводы)
45. Можно ли смотреть телевизор и пользоваться телефоном во время еды? (правильный ответ – нельзя)
46. Правильно ли есть в одно и то же время? (правильно)
47. Какое блюдо лучше всего подходит для обеда? (супы)
48. В каких продуктах много жиров? (в сливочном масле, орехах, жирной пище)
49. Назовите лидеров среды продуктов по содержанию белков? (нежирное мясо, куриная грудка, яйца, творог, дары моря)
50. В какой еде много углеводов? (в белом хлебе, сладостях, сдобной выпечке)
51. От каких продуктов иногда возникает аллергическая реакция? (яйца, клубника, цитрусовые, кофе, курица, шоколад)
52. Какие есть полезные незаменимые вещества для организма человека? (витамины, минералы, микроэлементы)
53. Какие витамины нужны человеку для здоровья? (витамины А, С, D, E, витамины группы В)



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



Кaalnikинская средняя школа



Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции



54. Какие микроэлементы вы знаете? (калий, магний, фтор, кальций, железо, фосфор, селен)
55. Какой витамин получает наш организм во время пребывания на солнце? (витамин Д)
56. Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (овощи, фрукты, ягоды)
57. Какие есть лекарственные растения? (мать-и-мачеха, солодка, чистотел, календула, ромашка)
58. Сколько людей могут пользоваться одной расческой? (один)
59. Зачем нужно мыть фрукты и овощи перед едой? (для того, чтобы очистить от грязи и микробов)
60. Можно ли есть много сладкого? (нет)
61. Можно ли использовать одну зубную щетку на всю семью? (нет)
62. В каком овоще больше всего витамина С? (в болгарском перце)
63. Назовите нездоровые виды пищи (фаст-фуд, газированные напитки)
64. Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (йод)
65. Какие продукты помогают пищеварению? (овощи, фрукты, хлеб из ржаной муки)
66. Какие продукты укрепляют кости? (творог, молоко)
67. Как называется болезнь, при которой не хватает витамина С? (цинга)
68. Какой витамин полезен для зрения? (витамин А)
69. Из каких микроэлементов состоят кости? (фосфор и кальций)
70. Что такое здоровый образ жизни? (ритм жизни, который направлен на сохранение здоровья)
71. Можно ли устраивать состязания в зарядке? (нет, у каждого человека свой ритм жизни и способности организма)
72. Можно ли закаливаться дома? (да, холодный душ, обтирание)
73. Назовите интеллектуальные виды спорта (шахматы, шашки)
74. Какие виды физических нагрузок развивают мышцы ног? (приседания, бег, велосипедный спорт, ходьба)
75. Какие виды физических нагрузок развивают мышцы рук? (отжимания, подтягивания, гантели, гири)
76. Какой самый главный центр анализа информации есть в нашем теле? (мозг)
77. Зачем нужно мыть руки с мылом? (для того, чтобы смыть грязь и бактерии)
78. Можно ли пользоваться одним полотенцем на двоих? (нет, оно должно быть индивидуальным)
79. Какого вещества в нашем организме больше всего? (вода)

«Физминутка»

Если действие полезное – хлопаем руками, а если вредное – топаем ногами.

«ЗОЛОТОЙ ЧАС ДЛЯ СПАСЕНИЯ»



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



Кaalinnикская средняя школа



Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции



Читать лёжа – Вредно.

Чистить зубы любой зубной пастой – Вредно.

Промывать глаза по утрам – Полезно.

Мыть уши каждый день – Полезно.

Смотреть близко телевизор – Вредно.

Чистить зубы два раза в день – Полезно.

Чистить уши булавкой – Вредно.

Делать по утрам зарядку – Полезно.

Много часов подряд играть в компьютерные игры – Вредно.

Расчёсывать волосы несколько раз в день – Полезно.