

Викторина для 5-8 классов
«Мы за здоровый образ жизни»

1. Выбери правильный ответ (по 1 баллу за ответ)

1. Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?

- А) злаки, апельсины, мясо
- Б) яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло
- В) морская капуста, мед, рыбий жир

2. Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?

- А) молоко
- Б) фруктовый сок
- В) воду

3. Чтобы быть здоровым, обязательно надо... (выберите правильные ответы):

- А) выполнять физические упражнения
- Б) высыпаться
- В) совершать прогулки на свежем воздухе
- Г) заниматься экстремальными видами спорта (не обязательно заниматься экстремальными видами спорта, чтобы быть здоровым)
- Д) сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)
- Е) уметь радоваться жизни

4. Можно ли растирать отмороженное место снегом?

- А) да
- Б) нет
- В) смотря в каком случае

5. Из какой посуды не едят?

- А) из грязной
- Б) из чужой
- В) из пустой

2. Слово слово, связанное со здоровьем (по 1 баллу за ответ)

- 6. ЛКАЗАКА
- 7. ЕНГИАГИ
- 8. ЛКАПРОГУ

3. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

- 9. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени?
- 10. Какой врач лечит глаза?
- 11. Фрукт для лечения температуры?
- 12. В какое время года лучше всего закаляться?

13. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце, почему?
14. Какие самые вредные продукты вы знаете? (3 вида)
15. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку?
16. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым?
17. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это?

4. Закончи пословицу (по 2 балла за ответ)

18. Береги платье снову, а здоровье ...
19. Болен – лечись, а здоров...
20. Было бы здоровье, а счастье...
21. Смолоду закалиться – на век...
22. В здоровом теле...