«Здоровье – бесценное богатство»

игра – викторина, посвященная Всемирному Дню здоровья

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью человека. «Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни. Мы предлагаем вам сыграть с нами в игру - викторину: **«Здоровье – бесценное богатство».**

Правила игры: игра состоит из 5 секторов. В каждом секторе по 5 вопросов, вопросы оцениваются по мере сложности от 10 до 50 баллов. Участник игры, набравший наибольшее количество баллов становится победителем и получает приз.

Правильное питание

Вопрос	Баллы
Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?	10
Сколько раз в день рекомендуется питаться?	20
Почему нельзя пить воду из реки или лужи?	30
Какие продукты могут вызвать аллергию?	40
Для чего человеку нужны жиры?	50

Личная гигиена

Вопрос	Баллы
В семье два сына, один из них умывается каждый день холодной водой, другой теплой. Кто из них реже болеет простудой? Почему?	10
Как называют людей, которые купаются зимой в проруби? Для чего они это делают?	20
Сколько раз в день и как долго надо чистить зубы?	30
Почему медики советуют в течение дня мыть руки как можно чаще?	40
Что входит в понятие «личная гигиена»?	50

Вредные привычки

Вопрос	Баллы
Какие привычки можно назвать вредными?	10
Назовите вещество, капля которого убивает лошадь. Где оно содержится?	20
Кто такие пассивные курильщики?	30
Можно ли привычку долго смотреть телевизор или сидеть за компьютером считать вредной?	40
Опасно ли для здоровья употребление энергетических напитков.	50

Активный отдых

Вопрос	Баллы
Что входит в режим дня школьника?	10
Как называется вид отдыха, который должен присутствовать в режиме дня каждого человека, и в течение которого происходит полное восстановление всего организма?	20
Что является символом Олимпийских игр?	30
Почему зимой во время прогулки нужно дышать через нос?	40
Ученый Брэгг говорит, что есть 9 докторов, начиная с 4-го это - естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых 3-х докторов.	50

Физическое развитие

Вопрос	Баллы
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?	10
Назовите не менее пяти зимних видов спорта.	20
С чего начинается любая тренировка?	30
Вы решили заняться спортом. Записались в спортивную секцию. Что в первую очередь вы должны сделать?	40
После активного бега школьники уселись на скамейку. Правильно ли они поступили?	50



Библиотекарь: Т. А. Лебедева