«Спорт, молодость, здоровье»

/интеллектуальная игра - викторина для старшеклассников/

Разминка

«Сто вопросов о здоровье»

1.Она является залогом здоровья

2.Решающая характеристика внешности для баскетболиста

3.Заяц, воспитанный в клетке, умирает при первом же быстром беге. Может ли подобное произойти с человеком? Почему?

4.Как называется любое массовое заболевание людей.
5.Рациональное распределение времени в течение суток – это…
6.Тренировка организма холодом называется
7.У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит?

8.Жидкость, переносящая в организме кислород, - это…
9.Наука о чистоте – это…
10.Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это…
11.Добровольное отравление никотином – это…
12.Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.
13.Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...

14.Теннисная площадка – это…

15.Спортивный переходящий приз – это…

16.В каком городе состоится Зимняя Олимпиада 2014?

17.Состояние нашего здоровья на 50% зависит от нашего образа жизни, на 20% - от наследственности, на 10% - от медицинского обслуживания. От чего ещё зависит наше здоровье на оставшиеся 20%?

18.Каких людей называют моржами?

19.Как называют людей, питающихся только растительной пищей?

20.Из шерсти каких животных делают лечебную одежду?

21.Почему диван, прослуживший более 10 лет, нужно заменить, даже если он ещё крепкий?

22.Продолжите пословицу: «Чем лучше пищу прожуёшь, …»

23.К какой болезни проводит ношение тесной обуви и обуви на каблуках?

24.О каком знаменитом враче говорится в рассказе Куприна «Чудесный доктор»?

25.Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар?

26.Зачем пьют рыбий жир?

27.Когда отмечается Всемирный День здоровья?

28.Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это…

29.Ягода, очень полезная для зрения

30.Недостаток витаминов в организме – это…

31.Обязательное выступление в этом виде спорта – это упражнения «рыба-меч», «цапля», «фламинго», «аврора», «альбатрос»?

32.А.Суворов говорил: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом,..» Как поступить с ужином?

33.Марафонская дистанция – это сколько?

34.Страна – родина Олимпийских игр – это…

35.Сколько лет составляет средняя продолжительность жизни в России?

“Питание”

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

2. Основными источниками энергии для организма являются…?

3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет…?

4. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе…?

5. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему?

“ЗОЖ”

1. Продолжите поговорку.

В здоровом теле – здоровый…?

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в…?

2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?

3. Завершите предложение “Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть …”.

4. Назовите элементы здорового образа жизни:

5. Всемирный день здоровья считается:

“Олимпийские игры”

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

2. Слово “стадион” произошло от…?

3. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать…?

3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в Древней Греции?

4. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

5. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

“Спорт”

1. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится…

2. Скелетон является разновидностью…?

3. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на…

4. Мини-футбол. Какое решение примет судья, если обороняющийся игрок, стремясь преградить мячу путь в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота?

5. К спортивным единоборствам относятся…?

Библиотекарь: Чекалкина Л.Ю.