

Летний марафон

Интерактивная

викторина

Здоровый образ жизни





Меню



Викторина

Ребусы

Пословицы



МЫ ЗА ЗОЖ





Что лучше всего пить в течение дня?

1

Простую воду

2

Минеральную воду

3

Лимонад

4

Энергетические напитки





**Как можно назвать одним словом
хорошее настроение и позитивный
взгляд на мир?**

1

Реализм

2

Пессимизм

3

Оптимизм

4

Эгоизм





Укажите вредный продукт в следующем списке

1

Морковь

2

Гречневая каша

3

Яблоки

4

Чипсы





В какое время года лучше всего приступать к закаливанию – обливанию холодной водой?

1

Осенью

2

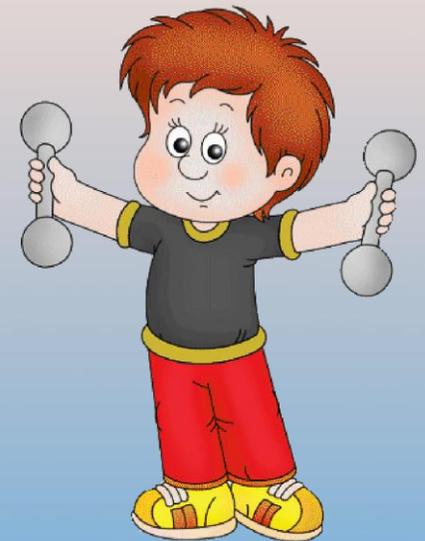
Летом

3

Весной

4

Зимой





**Какое вещество Леонардо да Винчи
именовал «соком жизни»?**

1

Воду

2

Сок яблочный

3

Молоко

4

Сок томатный





Существует пословица: «... - залог здоровья». Вставьте пропущенное слово

1

Красота

2

Тишина

3

Чистота

4

Простота





Каких людей называют «моржами»?

1

Хорошо плавающих

2

Имеющих усы

3

Лежащих на диване

4

**Ныряющих в прорубь
зимой**





Как называется направление в руководстве государством, которое занимается вопросами здоровья граждан?

1

Здравоохранение

2

Внешняя политика

3

Наука и образование

4

Внутренняя политика





Определите, какой из этих факторов влияет больше всего на здоровье человека

1

Наследственность

2

Окружающая среда

3

Образ жизни

4

Здравоохранение





Как называется уличная гимнастика, во время которой упражнения выполняются на турниках, брусьях и других уличных конструкциях?

1

Кроссфит

2

Марафон

3

Паркур

4

Воркаут





Какой из перечисленных видов спорта является зимним?

1

Бадминтон

2

Горные лыжи

3

Водные лыжи

4

Регби





**Укажите продукт, в котором
содержится большое количество
витамина С**

1

Капуста

2

Картошка

3

Рисовая каша

4

Чёрный хлеб





Как называется бег по пересечённой местности?

1

Марафон

2

Ралли

3

Кросс

4

Эстафета





Какой продукт содержит большое количество кальция, благодаря чему укрепляет кости?

1

Яблоко

2

Лук

3

Тыквенные семечки

4

Творог





Сколько вредных химических соединений содержит табачный дым?

1

Менее 100

2

Более 4000

3

40

4

1000





Какой способ провести свободное время приносит наибольшую пользу?

1

Прогулка на свежем воздухе

2

Просмотр телевизора

3

Игра на планшете

4

Лежание на диване





Сколько раз в день нужно чистить зубы?

1

Один раз - утром

2

Один раз - вечером

3

Два раза – утром и вечером

4

Нисколько





Сколько часов в сутки должен спать человек, чтобы чувствовать себя хорошо?

1

6 часов

2

10 часов

3

12 часов

4

8 часов





Ребус



Гигиена





Ребус



Спорт





Ребус



Чистота





Ребус



Кальций





Ребус



Витамин





Пословицы

Кто спортом занимается, тот силы...

набирается

Солнце, воздух и вода - ...

наши лучшие друзья

В здоровом теле ...

здоровый дух

Пешком ходить — ...

долго жить

Ответ

И смекалка нужна, и закалка ...

важна

для дела

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - ... **всё потерял**

