

Викторина по ЗОЖ
«Мы за здоровый образ жизни!»
для 5-7 классов
Максимальное количество баллов – 100

Задание 1. Разминка. Ответьте на вопросы желательно одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 15)

1. Что не купишь ни за какие деньги. (**Здоровье**)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (**Вода**).
3. Как называется массовое заболевание людей. (**Эпидемия**)
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени. (**Режим**)
5. Тренировка организма холодом. (**Закаливание**)
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (**Кровь**)
7. Как называется наука о чистоте. (**Гигиена**)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (**Микроб**)
9. Добровольное отравление никотином. (**Курение**)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (**Суворов**).
11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?
(Таким образом, заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка).
12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (**Витамин Д**).
13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (**Сон**)
14. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?

(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)

15. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (Душ).

Задание 2. Вашему вниманию представлены русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании. Вам необходимо определить последнее слово и закончить поговорку (за каждый правильный ответ 1 балл, максимальное кол-во баллов - 10)

1. "Двигайся больше — проживешь **дольше**".
2. "Ледяная вода — для всякой хвори **беда**".
3. "Кто от жира тяжело дышит — тот здоровьем и не **пышет**".
4. "Чем тоньше талия, тем длиннее **жизнь**".
5. "Умеренность в еде целебнее, чем сто **врачей**".
6. "Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься **бодрым**".
7. "От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме **беды**".
8. "Дай работу своему телу — отдохнет твоя **голова**".
9. "Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить **лекарство**".

Задание 3. Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу (за каждую правильно написанную пословицу 1 балл, максимальное кол-во баллов - 10)

Неправильная пословица

Правильная пословица

1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

2. Закаляй дела тело для с пользой своё.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.

Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.

4. Спорт и организм укрепляют туризм.

Спорт и туризм укрепляют организм.

5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.

Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.

6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом.

Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой - отдай врагу.

7. Укладываясь спать бодрым, проснешься с пустым желудком .

Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.

8. От безделья чрезмерного - дурь закаляется, в труде активном - воля наживается.

От безделья чрезмерного - дурь наживается, в труде активном - воля закаляется.

9. "Улыбка нам - сулит только человека, а злоба - продление века старит ".

Улыбка нам - сулит продление века, а злоба - только старит человека.

Секретное слово – ВАЛЕОЛОГИЯ. Валеология - наука о здоровье, о путях его обеспечения, формирования и сохранения. Как учебная дисциплина – это совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

Задание 4. В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов и овощей

(максимальное кол-во баллов - 13 баллов).

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р