



Викторина "Ты и твое здоровье"

**Петрова Ольга Валериевна,
организатор мероприятий по
формированию ЗОЖ**



Викторина "Ты и твое здоровье"

Какие условия ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

В приведенном перечне отметить 3 наиболее важных для тебя.

- Иметь много денег
- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Иметь любимую работу
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым, привлекательным
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)
- Жить в счастливой семье



Викторина "Ты и твое здоровье"

**Какие условия для
сохранения
здоровья ты
считаешь
наиболее
важными?**

**В приведенном
перечне отметь 3
наиболее важных
для тебя.**

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать тренажерный зал и т.п.
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.п.)



Викторина "Ты и твое здоровье"

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.

Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела



Викторина "Ты и твое здоровье"

Ребята не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из них прав?

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить из рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- Зубы нужно чистить утром и вечером.

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным.



Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто ты
посоветуешь
своим
друзьям
принимать
душ?**

- Каждый день
- Два-три раза в неделю
- 1 раз в неделю



Викторина "Ты и твое здоровье"

На дверях в столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки.

Отметь правильное расписание.

• Завтрак	8.00	9.00
• Обед	13.00	15.00
• Полдник	16.00	18.00
• Ужин	19.00	21.00

• Завтрак	8.00
• Обед	13.00
• Полдник	16.00
• Ужин	19.00



Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто в течение
недели нужно
употреблять
мясные и/или
рыбные
продукты?**

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.

**Выбери
правильный ответ.**



Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение недели нужно употреблять яйца и сливочное масло?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употреблять совсем.

Выбери
правильный ответ.



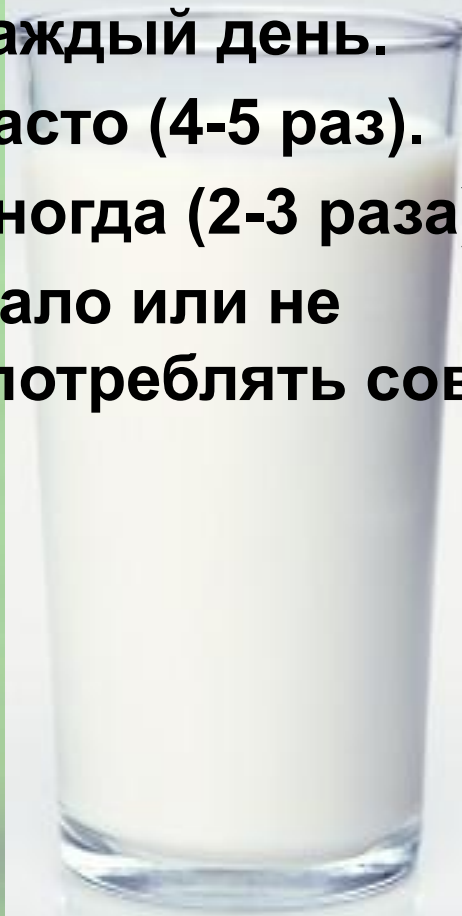
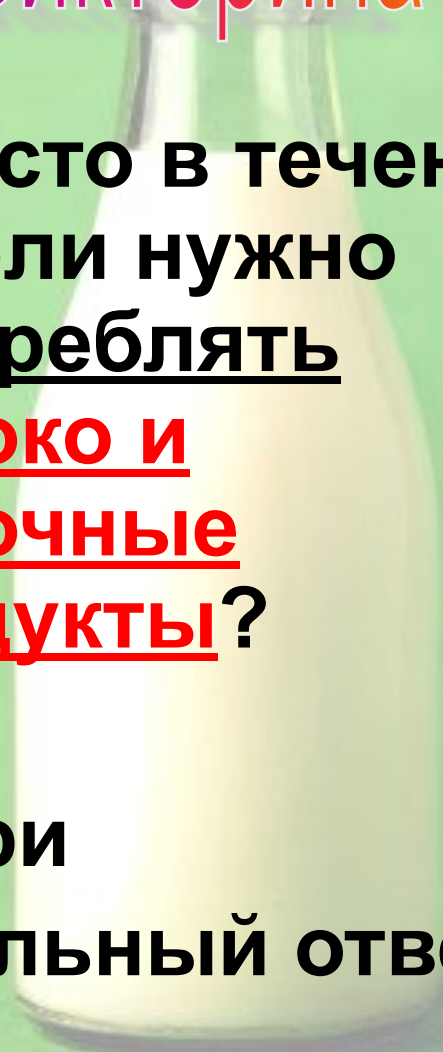
Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто в течение
недели нужно
употреблять**

**МОЛОКО И
МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ?**

**Выбери
правильный ответ.**

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.





Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто в течение
недели нужно
употреблять
фрукты, овощи и
ягоды?**

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.

**Выбери
правильный ответ.**



Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение
недели нужно
употреблять
макаронные,
крупяные и
хлебобулочные
изделия?

- Каждый день.
- Часто (4-5 раз).
- Иногда (2-3 раза).
- Мало или не употребляют совсем.

Выбери
правильный ответ.





Викторина "Ты и твое здоровье"

Как часто в течение дня нужно питаться?

- Три раза и более.
- Два раза.
- Один раз.

Выбери правильный ответ.



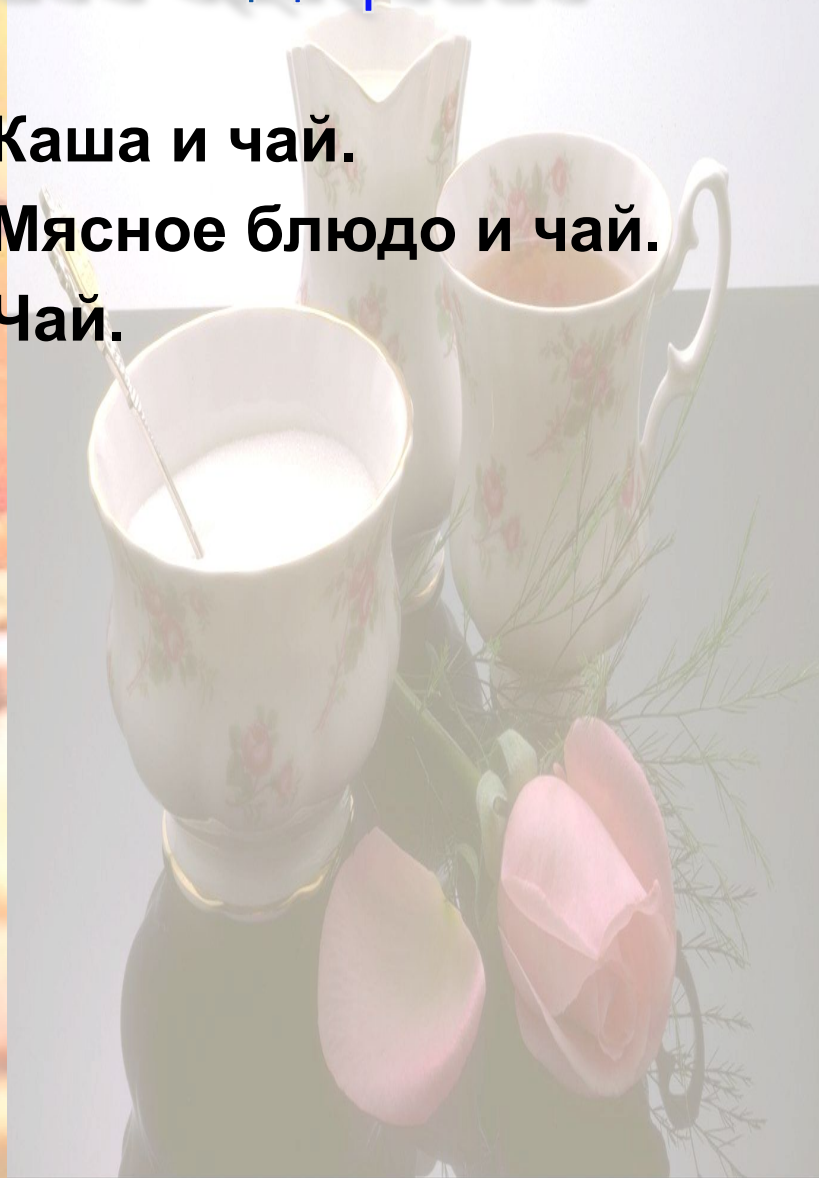


Викторина "Ты и твое здоровье"

**Из чего должен
состоять завтрак?**

- Каша и чай.
- Мясное блюдо и чай.
- Чай.

**Выбери
правильный ответ.**



Викторина "Ты и твое здоровье"

**Часто ли нужно
перекусывать
между завтраком
и обедом, обедом
и ужином?**

- **Никогда.**
- **Один-два раза в день.**
- **Три раза и более.**

**Выбери
правильный ответ.**





Викторина "Ты и твое здоровье"

**Как часто нужно
заниматься
физическими
упражнениями?**

- Четыре раза в неделю.
- Два-три раза в неделю.
- Один раз в неделю.
- Никогда.

**Выбери
правильный ответ.**

