

МБУК «Центральная межпоселенческая библиотека Малоархангельского района Орловской области»

# «МЫ - ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

## ВИКТОРИНА



«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, ПОЧАЩЕ БЫВАТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, УМЕТЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.





1. ВИТАМИНЫ - ХИМИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ КАЖДОГО ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА. В КАКОЙ ПИЦЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?

- А) Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо.
- Б) Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло.
- В) Морская капуста, мед, рыбий жир

## 2. ЧТО НАЗВАЛ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ «СОКОМ ЖИЗНИ»?

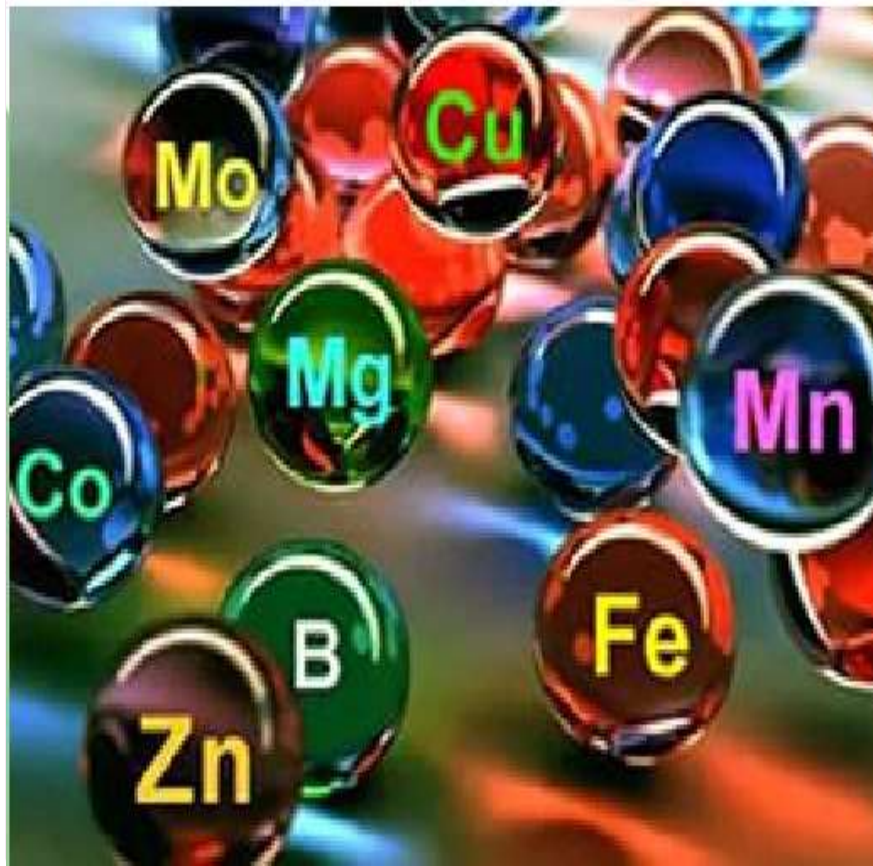
- А) Овощной сок.
- Б) Фруктовый сок.
- В) Воду.



# 3. ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И УМЕТЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО... (ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ):

- ⦿ А) Выполнять физические упражнения.
- ⦿ Б) Высыпаться.
- ⦿ В) Совершать прогулки на свежем воздухе.
- ⦿ Г) Уметь радоваться жизни.
- ⦿ Д) Сытно питаться.



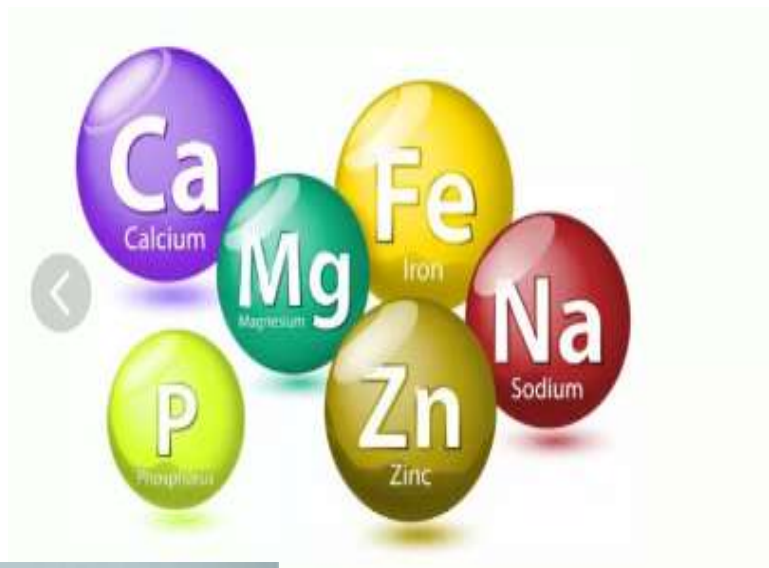


4. МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ - ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ПИЩИ. ОНИ УЧАСТВУЮТ ВО ВСЕХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА. КАКИЕ ГЛАВНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВЫ ЗНАЕТЕ (ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)?

- А) Натрий, калий, кальций, фтор .
- Б) Кремний, фосфор, бор, теллур.
- В) Цирконий, барий, цезий, бром.

# 5. ОТ ЧЕГО ЗАВИСЯТ КРЕПКИЕ КОСТИ?

- ⦿ А) от кальция.
- ⦿ Б) от калия.
- ⦿ В) от фосфора.



## 6. КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖНО ОКАЗАТЬ ПРИ ВЫВИХЕ?

- А) Дергать руку, пока боль не уйдёт.
- Б) Вправить вывих может только врач
- В) В качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу.





## 7. ПРОДОЛЖИТЕ ПОСЛОВИЦЫ:

- ⦿ А) В здоровом теле – здоровый...
- ⦿ Б) Чистота - залог...
- ⦿ В) Здоровье в аптеке...
- ⦿ Г) Когда я ем, я...





## 8. КАК НАЗЫВАЕТСЯ РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК?

- А) Режим дня.
- Б) Порядок поведения
- В) Тайм – менеджмент.

## 9. САМЫЙ УМНЫЙ ВИД СПОРТА?

- А) Крокет.
- Б) Шахматы.
- В) Биатлон.



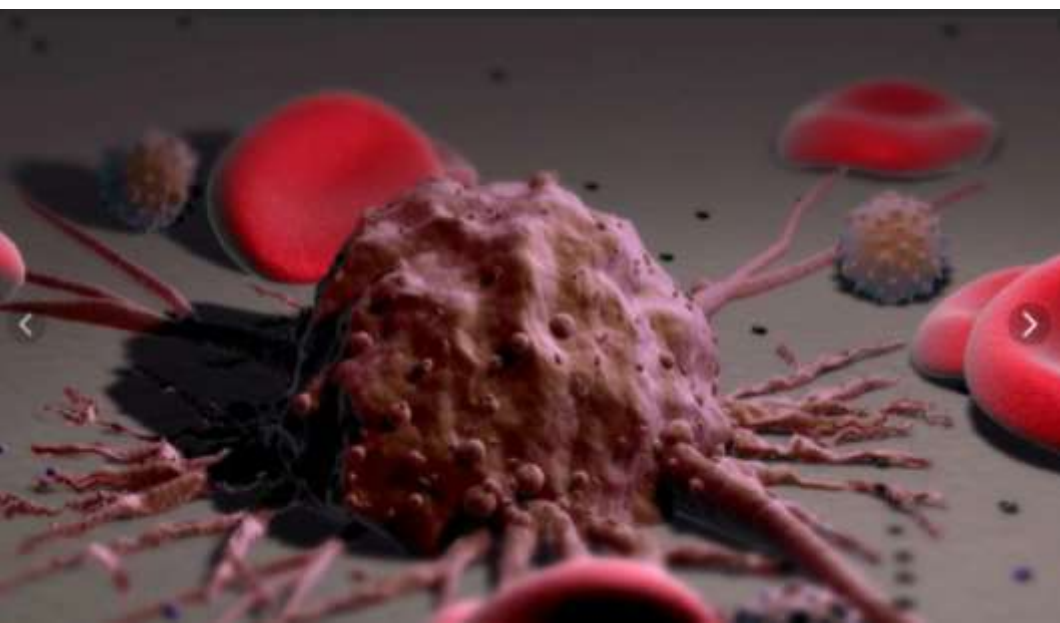
## 10. КАКАЯ НАУКА ЗАНИМАЕТСЯ ИЗУЧЕНИЕМ ЧИСТОТЫ:

- А) Гигиена.
- Б) Психология.
- В) Биология.



# 11. КАК НАЗЫВАЕТСЯ НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА?

- ⦿ А) Стресс.
- ⦿ Б) Сбой.
- ⦿ В) Болезнь.





## 12. КАКИХ ЛЮДЕЙ НАЗЫВАЮТ МОРЖАМИ?

- А) Тех, кто хорошо плавает.
- Б) Тех, кто купается зимой в проруби.
- В) Тех, кто закаляется

# 13. МАССОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЮДЕЙ

- ⦿ А) Недомогание у нескольких пациентов.
- ⦿ Б) Вирусное заболевание.
- ⦿ В) Эпидемия.



# 14. ЧТО ПРИДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЭНЕРГИИ?

- А) Избыток сна, сидячий образ жизни, жизнь в мегаполисе.
- Б) Алкоголь, курение, употребление энергетиков.
- В) Большое количество времени на природе, занятия спортом, творчеством.







15. ЧЕЛОВЕК  
ДОБРОВОЛЬНО  
ОТРАВЛЯЕТ СЕБЯ  
НИКОТИНОМ. КАК  
НАЗЫВАЕТСЯ ЭТОТ  
ПРОЦЕСС?

- А) Курение.
- Б) Кислородное голодание.
- В) Пассивное курение.

# ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

1. Б)
2. В)
3. А), Б), В), Г)
4. А)
5. А)
6. Б), В)
7. «В здоровом теле — здоровый дух!»  
«Чистота - залог здоровья»  
«Здоровье в аптеке не купишь»  
«Когда я ем, я глух и нем»
8. А)
9. Б)
10. А)
11. В)
12. Б)
13. В)
14. В)
15. А)