

ЗНАТОКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье	100	200	300	400
Спорт	100	200	300	400
Личная гигиена	100	200	300	400
Питание	100	200	300	400

ЗДОРОВЬЕ - 100

- Что нужно делать по утрам,

чтобы быть бодрым и здоровым?

ответ



Зарядку

К вопросам

ЗДОРОВЬЕ - 200

- Как называется тренировка организма холодом?

ответ



Закаливание

В игру

ЗДОРОВЬЕ - 300

- Если посыпать рану или порез этим питательным веществом, то можно значительно уменьшить боль и ускорить процесс заживления.

ответ

Сахар

Врачи доказали, что, посыпая плохо заживающие раны обыкновенным сахарным песком, можно уменьшить боль и ускорить заживление.



В игру

ЗДОРОВЬЕ - 400

- Какие каши наиболее полезны?

ответ

Овсяная и гречневая



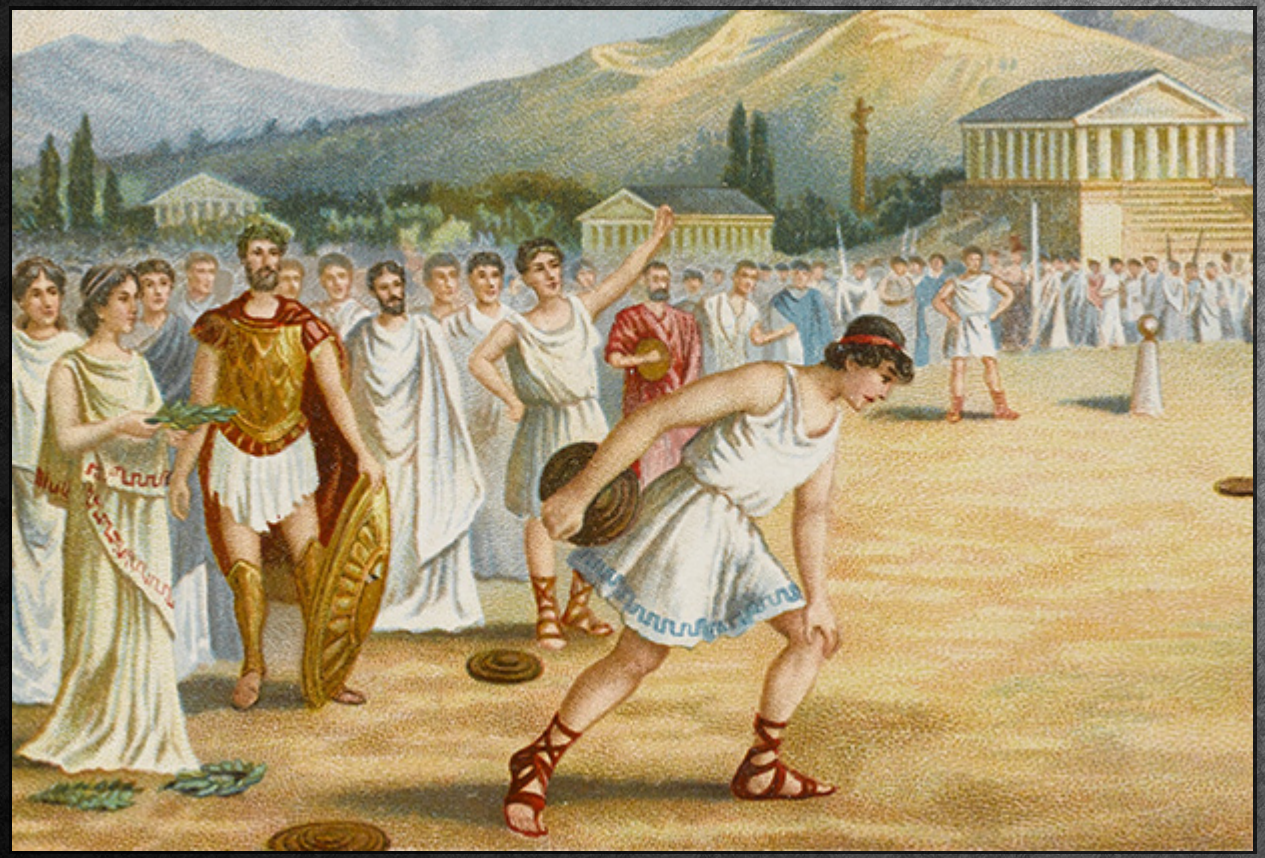


В игру

СПОРТ – 100

- Страна – родина Олимпийских игр – это…

ответ



Греция

В игру

СПОРТ – 200

- Какие летние виды спорта ты знаешь?

ответ

Баскетбол, футбол, волейбол, плаванье, теннис и т.д.



В игру

СПОРТ – 300

- Какие зимние виды спорта ты знаешь?

ответ



Биатлон, хоккей, фигурное катание, бег на коньках, лыжные гонки и т.д.

В игру

СПОРТ – 400

- Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Назовите, что это?

ответ

- **Эстафета**



В игру

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА– 100

- Сколько раз в день нужно чистить зубы?

ответ

Минимум 2 раза в день



В игру

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА– 200

Как называют людей, которые купаются зимой в проруби? Для чего они это делают?

ответ



Моржи, происходит закаливание организма

В игру

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – 300

- Почему медики советуют в течение дня мыть руки как можно чаще?

ответ



На грязных руках скапливается большое количество бактерий, вызывающих различные заболевания

В игру

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – 400

- **Назовите правила «личной гигиены»?**

ответ

Умываться, купаться, чистить зубы, следить за прической, опрятностью одежды, подстригать ногти



В игру

ПИТАНИЕ – 100

- Исследования показали, что этот сладкий продукт может повысить ваши способности к математике

ответ



Шоколад

В игру

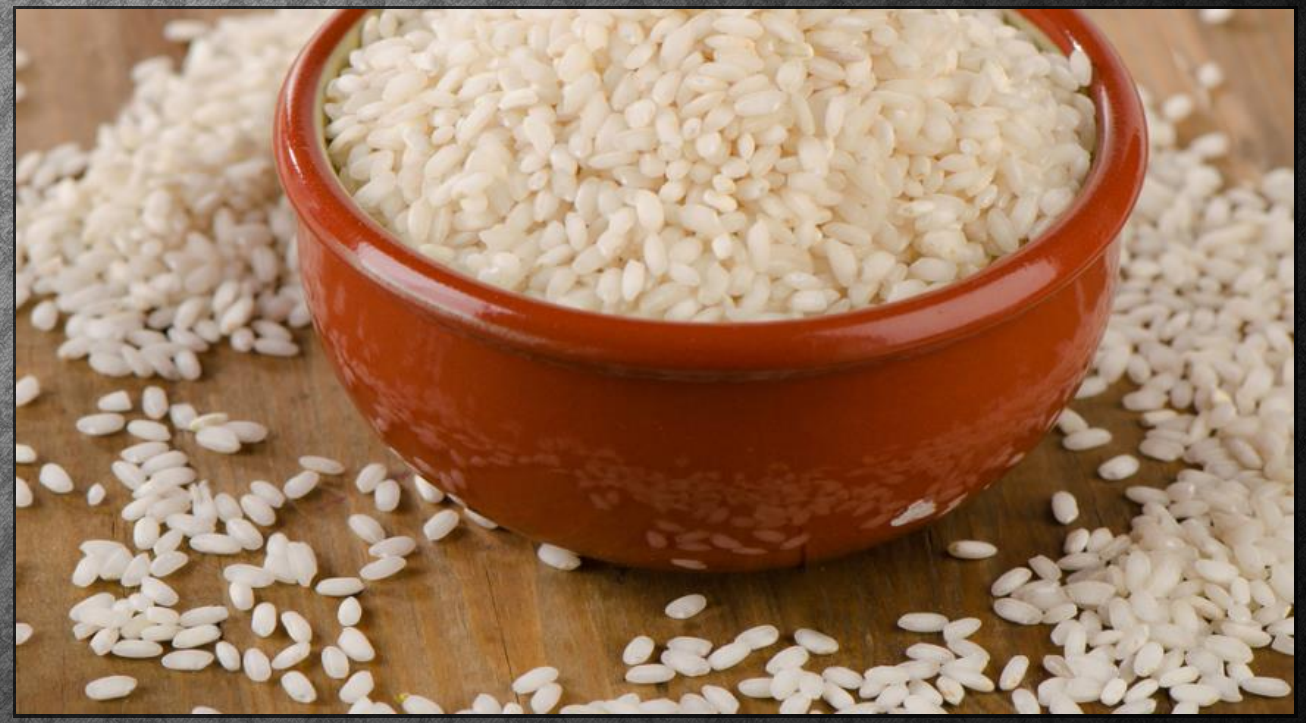
ПИТАНИЕ – 200

- Какой продукт богат кальцием, важным для нашего организма: лимон, морковь или рис?

ответ

Рис

В исламских странах даже существует мера веса, равная одному рисовому зерну — аруззa, составляющая 0,0186 г.



В игру

ПИТАНИЕ – 300

- Какое молоко, козье или коровье, содержит ценные питательные вещества, необходимые для оптимального роста и развития человека?

ответ



Козье

В игру

ПИТАНИЕ - 400

- Какой продукт приносит наибольший вред организму?

ответ

Сахар



В игру


СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ←