Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования ДЮСШ»Феникс»

ВИКТОРИНА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ПУТЬ К УСПЕХУ!»



«Здоровый образ жизни» 3ОЖ – это обязательная область знаний для каждого человека, поскольку от этой информации будет зависеть будущая жизнь ребенка.

Bonpoc 1:

Почему надо почаще гулять на свежем воздухе?

- 1. В квартире не свежий воздух
- 2.На улице можно найти новых друзей.
- 3. Чтобы не мешать младшей сестре спать.
- 4. Чтобы укрепить здоровье.

Bonpoc 2:

Для чего надо заниматься физическими упражнениями?

- 1. Чтобы занять свободное время.
- 2. Для укрепления здоровья.
- 3. Для физического развития.
- 4. Для того чтобы защищаться и быть сильнее всех.

Bonpoc 3:

Какое влияние оказывает курение на детский организм??

- 1. Может привести к тяжелым заболеваниям.
- 2. Восстановить силы и отдохнуть.
- 3. Курение восстанавливает нервы и волнение.
- 4. Снижение памяти, внимания, головные боли и ведет к снижению успеваемости.

Bonpoc 4:

Когда необходимо мыть руки?

- 1.После того, как поиграл с братом.
- 2.После принятия пищи.
- 3.После игры с любимым питомцем.
- 4. Утром, сразу же после сна.
- 5. Перед приемом пищи.
- 6. После посещения туалета.

Bonpoc 5:

Что оказывает вред здоровью человека?

- 1.Прогулки в зимнее время каждый день.
- 2.Занятие спортом.
- 3.Есть много калорийной и вредной пищи.
- 4. Нарушение правил личной гигиены.
- 5. Закаливание водой.

Bonpoc 6:

Сколько должен спать ребенок, чтобы рости здоровым?

- 1.Не менее 6 часов.
- 2.Сколько угодно.
- 3.Главное необходимо ложиться спать не позднее 21 ч.
- 4.Не менее 8 часов.

Bonpoc 7:

Для чего надо утром умываться, а по вечерам мыть ноги?

- 1.Очистить кожу от микробов.
- 2. Чтобы другие люди не смеялись над «грязнулей».
- 3. Воспрепятствовать размножению микробов.
- 4.Потому-что так делают все.

Bonpoc 8:

Что может больше остального принести вред человеку?

- 1. Курение, употребление алкоголя.
- 2. Чтение книг.
- 3.Есть незрелые помидоры..
- 4.Пить прохладную жидкость.
- 5.Гулять под дождем
- 6. Есть большое количества сладких блюд.

Bonpoc 9:

Что делает человек, который следит за состоянием зубов?

- 1.Поласкает рот после еды.
- 2.Не кушает сладких блюд.
- 3. Старается не улыбаться.
- 4. Чистит утром и вечером зубы.

Bonpoc 10:

Что необходимо учесть перед выходом в школу, чтобы не заболеть?

- 1.Какая погода на улице.
- 2. Самочувствие ребенка.
- 3.Какое расстояние от дома до учебного учреждения.
- 4. Сколько времени осталось до занятий.

Bonpoc 11:

Сколько времени может проводить ребенок за компьютером в день?

- 1.Максимум 3 ч.
- 2.Максимум 1 ч.
- 3.Максимум 2 ч.
- 4.Не имеет значения. Самое главное, чтобы этого не видели родители.

Bonpoc 12:

По какой причине врачи не советуют пить чай или кофе на ночь?

- 1. Напитки содержат много калорий.
- 2. Ночью захочется сходить в туалет.
- 3. Напитки содержат много калдорий.
- 4. Сложно будет засыпать.

Bonpoc 13:

Почему запрещают длительное время сидеть перед компьютером или экраном телевизора?

- 1.Много расходуется электроэнергии.
- 2.Портится зрение, осанка и плохо начинает работать нервная система.
- 3.Портится очень быстро оборудование.
- 4.В комнате появляется большое электромагнитное поле.

Bonpoc 14:

Когда чаще всего можно получить бытовую травму?

- 1. Если нарушаются правила безопасности, из-за невнимательности и плохого поведения детей.
- 2.Если дома нет мамы и папы.
- 3.Если ребенок себя чувствует плохо.
- 4. Если в гости пришли друзья.

Bonpoc 15:

Где лучше хранить опасные вещи (ножик, ножницы, иголки и т.д.), если в квартире живет ребенок?

- 1.В том месте, где не видно.
- 2.В спальной комнате родителей.
- 3.На шифоньере.
- 4.В закрытом на ключ ящике или недоступном для ребенка месте.
- 5.На самой верхней полке шкафа.

Bonpoc 16:

Почему детям запрещают прыгать и бегать по коридорам и лестницам в школе?

- 1. Во время бега можно кого-нибудь травмировать или травмироваться самому.
- 2.Педагог может сделать замечание.
- 3.Пожалуются родителям, а родители наругают за плохое поведение.
- 4. Другие дети будут смеяться, когда бегаешь.

Bonpoc 17:

Какой вред приносит алкоголь организму?

- 1. Разрушение внутренних органов..
- 2. Ослабление воли, снижению работоспособности.
- 3. Улучшает аппетит,
- 4. Укорачивает жизнь человеку.