

Блок вопросов «Разминка» Что нельзя купить? — лекарство о всех болезнях — здоровье — волшебную пилюлю (правильный ответ — здоровье)

Самый умный вид спорта? — биатлон — крокет — шахматы (правильный ответ — шахматы)

Что полезно есть на завтрак? — хлопья, бутерброды, конфеты — сладости, именно их можно с утра, до конца дня точно переварятся — кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом — все, что угодно, народная мудрость гласит, что завтра нужно съесть самому, что бы не предложили. (правильный ответ — кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом)

Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой? — хоккей — биатлон — футбол — конькобежный спорт — лыжи — бег (правильный ответ — футбол, бег)

Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой? — хоккей — биатлон — футбол — конькобежный спорт — лыжи — бег (правильный ответ — лыжи, биатлон, хоккей, конькобежный спорт) Как называется наука о чистоте — гигиена — чистота — порядок (правильный ответ — гигиена)

Как называется нарушение работы организма? — болезнь — сбой — стресс (правильный ответ — болезнь) Как называется распределение времени на сон, еду и активность? — порядок поведения — режим дня — правила поведения (правильный ответ — режим дня)

Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях? — спорт — фитнес — конкурс — эстафета (правильный ответ — спорт)

Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом? — футбол — лыжи — волейбол — хоккей — баскетбол — фигурное катание — плавание — биатлон — теннис (правильный ответ — футбол, волейбол, баскетбол, плавание, теннис)

Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом? — футбол — лыжи — волейбол — хоккей — баскетбол — фигурное катание — плавание — биатлон — теннис (правильный ответ — лыжи, хоккей, фигурное катание, биатлон)

Как называется спортивный бег на большие дистанции? — марафон — кросс — челночный бег (правильный ответ — марафон) Как называются утренние физические упражнения? — зарядка — гимнастика — закаливание — здоровый образ жизни (правильный ответ — зарядка)

Как называется тренировка организма холодной водой? — обливание — закаливание — купание — заболевание (правильный ответ — закаливание) Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни — анабиоз — сон — спячка (правильный ответ — сон)

Как можно закаливаться на природе? (правильный ответ — водные процедуры, солнечные ванны)

Как называются международные соревнования, которые проводятся один раз в 4 года? (правильный ответ — Олимпиада)

Какое количество колец в олимпийской символике? (правильный ответ — пять)

Назовите самый необычный вид спорта (правильный ответ — зорбинг)

Как называется спортивный бег на большие дистанции? (правильный ответ – марафон)

Как называется комплексное спортивное сооружение? (правильный ответ – стадион)

Как называется двухколесный спортивный вид транспорта? (правильный ответ – велосипед)

Как называется распределение времени на сон, еду и активность? (правильный ответ – режим дня)

Купание в реке и загорание на солнце относится к закаливанию? (правильный ответ – да)

Умываясь холодной водой можно закалиться? (правильный ответ – да)

Можно ли начинать закаливать ребенка с самого рождения? (правильный ответ – да)

В какой стране впервые появились Олимпийские игры? (правильный ответ – в Греции)

Из чего состоит скелет? (правильный ответ – кости)

Что является центральной осью нашего тела? (правильный ответ – позвоночник)

Назовите главный орган дыхания человека (правильный ответ – легкие)

Как называют человека, который зимой купается в проруби? (правильный ответ – морж)

Полезно ли жевать жвачку вместо чистки зубов? (правильный ответ – нет)

Как часто нужно чистить зубы? (правильный ответ – два раза – утром и вечером)

Сколько времени можно пользоваться зубной щеткой? (правильный ответ – два-три месяца)

Как долго нужно чистить зубы? (правильный ответ – две минуты) Что такое пульс? (правильный ответ – частота сердечных сокращений за отрезок времени)

Какой самый важный газ в нашем организме? (правильный ответ – кислород)

Какие клетки крови переносят кислород? (правильный ответ – эритроциты)

Как называют бегуна на короткие дистанции? (правильный ответ – спринтер)

Как называют бегуна на длинные дистанции? (правильный ответ – стайер)

Как называется игра с овальным мячом? (правильный ответ – регби)

Что в нашем организме играет роль насоса? (правильный ответ – сердце)

Что помогает нам прыгать, бегать, говорить? (правильный ответ – мышцы)

Откуда человеческий организм получает энергию? (правильный ответ – из пищевых продуктов)

Зачем нужен режим дня? (правильный ответ – для поддержания здоровья)

Назовите главный фильтр нашего организма (правильный ответ – почки)

Можно ли использовать одну зубную щетку на всю семью? (правильный ответ – нет)

Самая популярная в мире спортивная игра? (правильный ответ – футбол)

В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (правильный ответ – мотобол)

Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода)

Можно ли читать лежа? (правильный ответ – нет)

Что является «химической лабораторией» в нашем теле? (правильный ответ – печень)

Сколько людей могут пользоваться одной расческой? (правильный ответ – один)

Полезно ли весь день смотреть телевизор? (правильный ответ – нет)

Какого цвета олимпийские кольца? (правильный ответ – голубое, черное, желтое, красное, зеленое)

Можно ли летом запастись витаминами на год вперед? (правильный ответ – нет)

Сколько в день должно быть приемов пищи? (правильный ответ – три-четыре приема в день)

Назовите основные названия приемов пищи? (правильный ответ – завтрак, обед, полдник, ужин)

Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток для приема пищи (правильный ответ – 4-5 часов)

Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (правильный ответ – нет)

Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (правильный ответ – 1,5 -2 литра)

На какие элементы расщепляется пища? (правильный ответ – жиры, белки, углеводы)

Можно ли смотреть телевизор и пользоваться телефоном во время еды? (правильный ответ – нельзя)

Правильно ли кушать в одно и то же время? (правильный ответ – правильно)

Какое блюдо лучше всего подходит для обеда? (правильный ответ – супы)

В каких продуктах много жиров? (правильный ответ – в сливочном масле, орехах, жирной пище)

Назовите лидеры среды продуктов по содержанию белков? (правильный ответ – нежирное мясо, куриная грудка, яйца, творог, дары моря)

Где много углеводов? (правильный ответ – в белом хлебе, сладостях, сдобной выпечке)

От каких продуктов иногда возникает аллергическая реакция? (правильный ответ – яйца, клубника, цитрусовые, кофе, курица, шоколад)

Какие есть полезные незаменимые вещества для организма человека? (правильный ответ – витамины, минералы, микроэлементы)

Какие витамины нужны человеку для здоровья? (правильный ответ – витамины А, С, D, Е, витамины группы В)

Какие микроэлементы вы знаете? (правильный ответ – калий, магний, фтор, кальций, железо, фосфор, селен)

Какой витамин получает наш организм во время пребывания на солнце?

(правильный ответ – витамин Д)

Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (правильный ответ – овощи, фрукты, ягоды)

Какие есть лекарственные растения? (правильный ответ – мать-и-мачеха, солодка, чистотел, календула, ромашка)

Зачем нужно мыть фрукты и овощи перед едой? (правильный ответ – для того, чтобы очистить от грязи и микробов)

Можно ли есть много сладкого? (правильный ответ – нет)

В каком овоще больше всего витамина С? (правильный ответ – в сладком перце)

Назовите нездоровые виды пищи (правильный ответ – фаст-фуд, газированные напитки)

Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (правильный ответ – йод)

Какие продукты помогают пищеварению? (правильный ответ – овощи, фрукты, хлеб из ржаной муки)

Какие продукты укрепляют кости? (правильный ответ – творог, молоко)

Как называется болезнь, при которой не хватает витамина С? (правильный ответ – цинга)

Какой витамин полезен для зрения? (правильный ответ – витамин А)

Из каких микроэлементов состоят кости? (правильный ответ – фосфор и кальций)

Что такое здоровый образ жизни? (правильный ответ – ритм жизни, который направлен на сохранение здоровья)

Можно ли устраивать состязания в зарядке? (правильный ответ – нет, у каждого человека свой ритм жизни и способности организма)

Можно ли закаливаться дома? (правильный ответ – да, холодный душ, обтирание)

Назовите интеллектуальные виды спорта (правильный ответ – шахматы, шашки)

Какие виды физических нагрузок развивают мышцы ног? (правильный ответ – приседания, бег, велосипедный спорт, ходьба)

Какие виды физических нагрузок развивают мышцы рук? (правильный ответ – отжимания, подтягивания, гантели, гири)

Какой самый главный центр анализа информации есть в нашем теле? (правильный ответ – мозг)

Зачем нужно мыть руки с мылом? (правильный ответ – для того, чтобы смыть грязь и бактерии) Можно ли пользоваться одним полотенцем на двоих? (правильный ответ – нет, оно должно быть индивидуальным)

Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода)