

Викторина
«Спорт, молодость, здоровье»

ЗЗ

здорово

ДД

добро

ОО

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

РР

радость

ОО

обучение

ВВ

выдержка

ЬЬ

ьвобюл (любовь)

ЕЕ

ежедневная зарядка

17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здраво-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Правила игры

1. Цвета

- Красное поле - *Питание*
- Коричневое поле - *Спорт*
- Зеленое поле – *вопросы по ЗОЖ*
- Синее поле – *вопросы по Олимпийским играм;*

2. Количество баллов за вопрос указано на табло;

3. Время на обдумывание – 30 секунд;

3. Если команда не дала правильный ответ, право на ответ переходит к следующей команде.

1

1

1

1

2

2

2

2

3

3

3

3

4

4

4

4

5

5

5

5



Олимпийские игры

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

А – Рим

Б – Китай

В – Греция

Г – Египет



Слово «стадион» произошло от:

А – греческой меры длины, равной 192,27 м;

Б – места, где проходили соревнования по
пентатлону;

В – названия здания, где тренировались
атлеты.



Олимпийские
игры

Продолжительность
Олимпийских игр
не должна превышать:

А – 16 дней

Б – 30 дней

В – 7 дней



Олимпийский символ представляет собой

пять переплетенных колец, расположенных слева
направо в следующем порядке:

А – вверху- зеленое, черное, красное; внизу- синее
и желтое;

Б – вверху- красное, синее, черное; внизу- желтое и
зеленое;

В – вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое
и зеленое;

Г – вверху – синее, черное, красное; внизу – зеленое
и желтое.



Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

А – 1980 г

Б – 1896 г

В – 776 году до нашей эры

Г – 1900



ЗОЖ

Продолжите поговорку

В здоровом теле – здоровый

ДУХ

Держи голову в холоде, живот в голоде,

а ноги в

ТЕПЛЕ



Какой фактор играет
определяющую роль для
состояния здоровья человека?

А – образ жизни

Б – наследственность

В - климат



Завершите предложение

«Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть».

ЗДОРОВЬЕМ



Назовите элементы здорового образа жизни

А – двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

Б – рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе;

В – все перечисленное.



ЗОЖ

Всемирный день здоровья считается:

А – 23 июня

Б – 21 ноября

В – 7 апреля

Г – 1 августа



Правила баскетбола
предусматривают, что на
замену игрока отводится...

А – 10 сек.

Б – 20 сек.

В – 25 сек.

Г – 30 сек.



Спорт

Скелетон является разновидностью.....

А – санного спорта

Б – горнолыжного спорта

В – конькобежного спорта

Г – многоборий



Правила волейбола предусматривают,
что команда в каждой партии
имеет право максимум на ...

Спорт

А – три замены Б – пять замен

В – шесть замен

Г – количество замен неограниченно



Какое решение примет судья,
если обороняющийся игрок,
стремясь преградить мячу путь в ворота,
играет рукой, но мяч от руки все же
попадает в ворота?

ЗАСЧИТЫВАЕТ ГОЛ



К спортивным единоборствам относятся:

1. Шахматы
 - А - 1, 2, 5
- варианты ответа:*
2. Бокс
 - Б – 2, 4, 5
3. Стрельба
 - В – 2, 3, 5
4. Плавание
 - Г – 1, 4, 5
5. Фехтование
6. Баскетбол



В каких продуктах больше всего содержится белков?

А – МЯСО, ГОРОХ

Б – СЫР, ФАСОЛЬ

В – РЫБА, ТВОРОГ



Основными источниками энергии для организма являются:

А – белки и минеральные вещества;

Б - углеводы и жиры;

В – жиры и витамины;

Г – углеводы и белки.



Суточная потребность человека в витаминах, как правило составляет:

А – несколько микрограммов;

Б – несколько миллиграммов;

В – несколько граммов;

Г – 100 граммов.



Какое соотношение белков,
жиров и углеводов
рекомендуется в пищевом
суточном рационе:

А – 1:4:1

Б – 4: 1:1

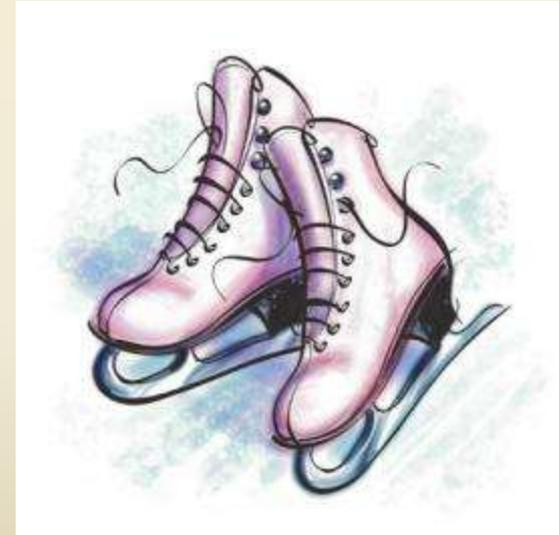
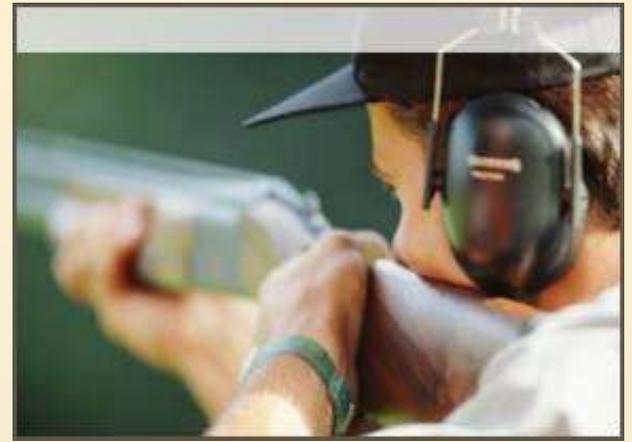
В – 1:1:4



Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему?

- А – нарушены нормальные условия для секреции соков;
- Б – появляется дополнительная нагрузка на организм, связанная с перевариванием пищи;
- В – снижается эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- Г – отсутствует аппетит.





З

г а н Д б о л

ф у т б О л

с т Р е л ь б а

х О к к е й

В о л е й б о л

К о н Ь к и

т Е н н и с



A scenic landscape featuring a large, snow-capped mountain peak in the background, reflected in a calm body of water in the foreground. The sky is a clear, vibrant blue. The text "Спасибо за работу!" is overlaid in the center of the image.

Спасибо за работу!