**Викторина «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Ребята!**

**Предлагаем вам принять участие в викторине по здоровому образу жизни. Это будет интересно и полезно!**

**Ждем ваших ответов!**

**Задание 1. Ответьте на предложенные вопросы одним словом.**

1. Что не купишь ни за какие деньги.

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?

3.Как называется массовое заболевание людей.

4. Как называется одним словом рациональное распределение времени.

5. Тренировка организма холодом.

6. Какая жидкость переносит в организме кислород.

7. Как называется наука о чистоте.

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.

9. Добровольное отравление никотином.

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.

11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?

12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?

*14.*Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?

15. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером?

**Задание 2. Вашему вниманию представлены русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании. Вам необходимо определить последнее слово и закончить поговорку**

1. "Двигайся больше — проживешь **…..**".
2. "Ледяная вода — для всякой хвори **…..**".
3. "Кто от жира тяжко дышит — тот здоровьем и не **…..**".
4. "Чем тоньше талия, тем длиннее **…..**".
5. "Умеренность в еде целебнее, чем сто **…..**".
6. "Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься **…..**".
7. "От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме **…..**".
8. "Дай работу своему телу — отдохнет твоя **…..**".
9. "Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить **…..**".

**Задание 3. Расставьте слова в правильной последовательности и впишите в правую колонку**

|  |  |
| --- | --- |
| Неправильная пословица | Правильная пословица |
| 1. Кто занимается силы, тот набирается спортом. |  |
| 2. Закаляй дела тело для с пользой своё. |  |
| 3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают. |  |
| 4. Спорт и организм укрепляют туризм. |  |
| 5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде. |  |
| 6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом. |  |
| 7. Укладываясь спать бодрым, проснешься с пустым желудком . |  |
| 8. От безделья чрезмерного - дурь закаляется, в труде активном - воля наживается. |  |
| 9. "Улыбка нам - сулит только человека, а злоба - продление века старит ". |  |