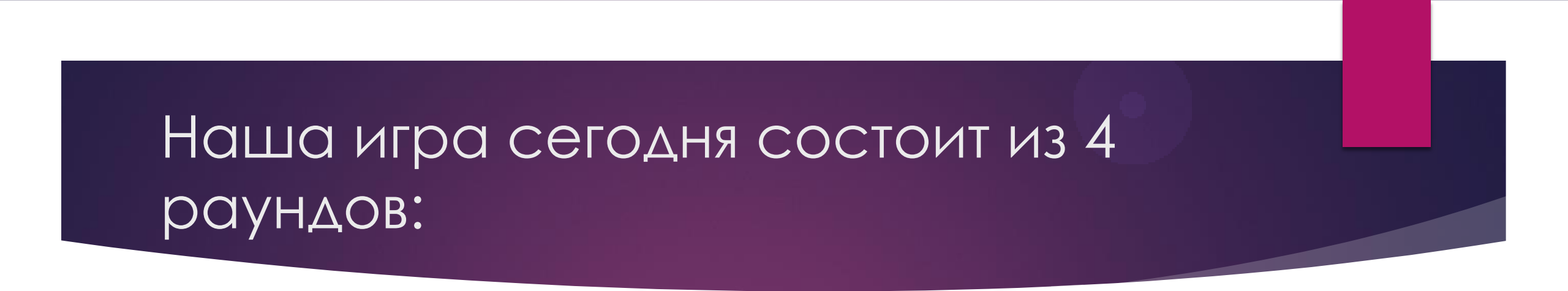


# «Квиз, Плиз! PRO ЗОЖ»

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА

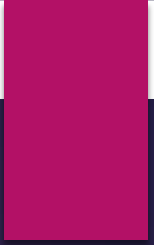
# Наши правила

- ▶ 1. Сдаем телефоны! Запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами. Если увидим – снимаем баллы.
- ▶ 2. Быстрее сдаем бланки. Нет времени на долгие раздумья!
- ▶ 3. Пишем разборчиво! Если будете писать непонятно, то вряд ли жюри смогут разобрать, что вы там написали и баллы вам не зачтут.



Наша игра сегодня состоит из 4 раундов:

- ▶ 1. «На старт! Внимание! Марш!»
- ▶ 2. «Едим правильно»
- ▶ 3. «Правда/Неправда»
- ▶ 4. «PRO СПОРТ»



«На старт! Внимание!  
Марш!»

1 РАУНД

## Вопрос № 1. Сколько раз в день рекомендуется питаться?

- ▶ А) 2 раза в день;
- ▶ Б) 6 раз в день;
- ▶ В) 1 раз, но побольше;
- ▶ Г) 4 раза в день – завтрак, обед, полдник и ужин.

Вопрос № 2. За какое время до сна  
следует принимать пищу?

- ▶ А) За 1 час до сна;
- ▶ Б) За 4 часа до сна;
- ▶ В) За 2 часа до сна;
- ▶ Г) Прямо перед сном.

### Вопрос № 3.

Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие?

- ▶ А) Близорукость;
- ▶ Б) Дальнозоркость;
- ▶ В) Косоглазие;
- ▶ Г) Близозоркость.

Вопрос № 4.

Самая распространенная болезнь  
среди школьников?

- ▶ А) Кашель;
- ▶ Б) Простуда;
- ▶ В) Чесотка;
- ▶ Г) Аллергия.

Вопрос № 5.

От чего зависит здоровье?

- ▶ А) Образ жизни;
- ▶ Б) Политическая обстановка;
- ▶ В) Количество уроков;
- ▶ Г) Погода на улице.

Вопрос № 6.

Продолжите поговорку: «Где  
здоровье, там и ...»

- ▶ А) Радость;
- ▶ Б) Красота;
- ▶ В) Уважение;
- ▶ Г) Раздолье.

# Правильные ответы

- ▶ Г) 4 раза в день – завтрак, обед, полдник и ужин.
- ▶ В) За 2 часа до сна;
- ▶ А) Близорукость;
- ▶ Б) Простуда;
- ▶ А) Образ жизни;
- ▶ Б) Красота;



«Питаемся правильно»

2 РАУНД



Вопрос № 1.

В этом продукте больше всего содержится белков. Составляет основу питания для детей, подростков, спортсменов.



Вопрос № 2.

Сколько раз в день мы думаем о еде?

Вопрос № 3.

Какую болезнь, популярную в 21 веке вызывает частое употребление снеков, фастфуда и другой вредной, жирной пищей?

Вопрос № 4.

Основа здорового питания для растущего организма. В ней содержится больше витамина С, чем в апельсине, столько же кальция, сколько и в стакане молока, и в три раза больше клетчатки, чем в ломтике цельнозернового хлеба. Считается, что она снижает риск возникновения катаракты и инсультов. Является нелюбимым для многих продуктом.

О каком продукте речь?



Вопрос № 5.

Это – самое главное правило здорового питания для людей любого возраста и профессии. Его соблюдают в школах, лагерях, детских садах, часто и дома. Благодаря этому обеспечивается хороший обмен веществ и правильное пищеварение.

Вопрос № 6.  
Из какого полезного продукта  
можно получить ЭТО?



# Ответы на вопросы второго раунда:

- ▶ Ответ: Мясо.
- ▶ Ответ: 100 раз в день.
- ▶ Ответ: Ожирение.
- ▶ Ответ: Брокколи.
- ▶ Ответ: Режим питания
- ▶ Ответ: Банан (банановое пюре).



«Правда/Неправда»

3 РАУНД




Вопрос № 1.

В овощах больше витаминов,  
чем в фруктах.



Вопрос № 2.

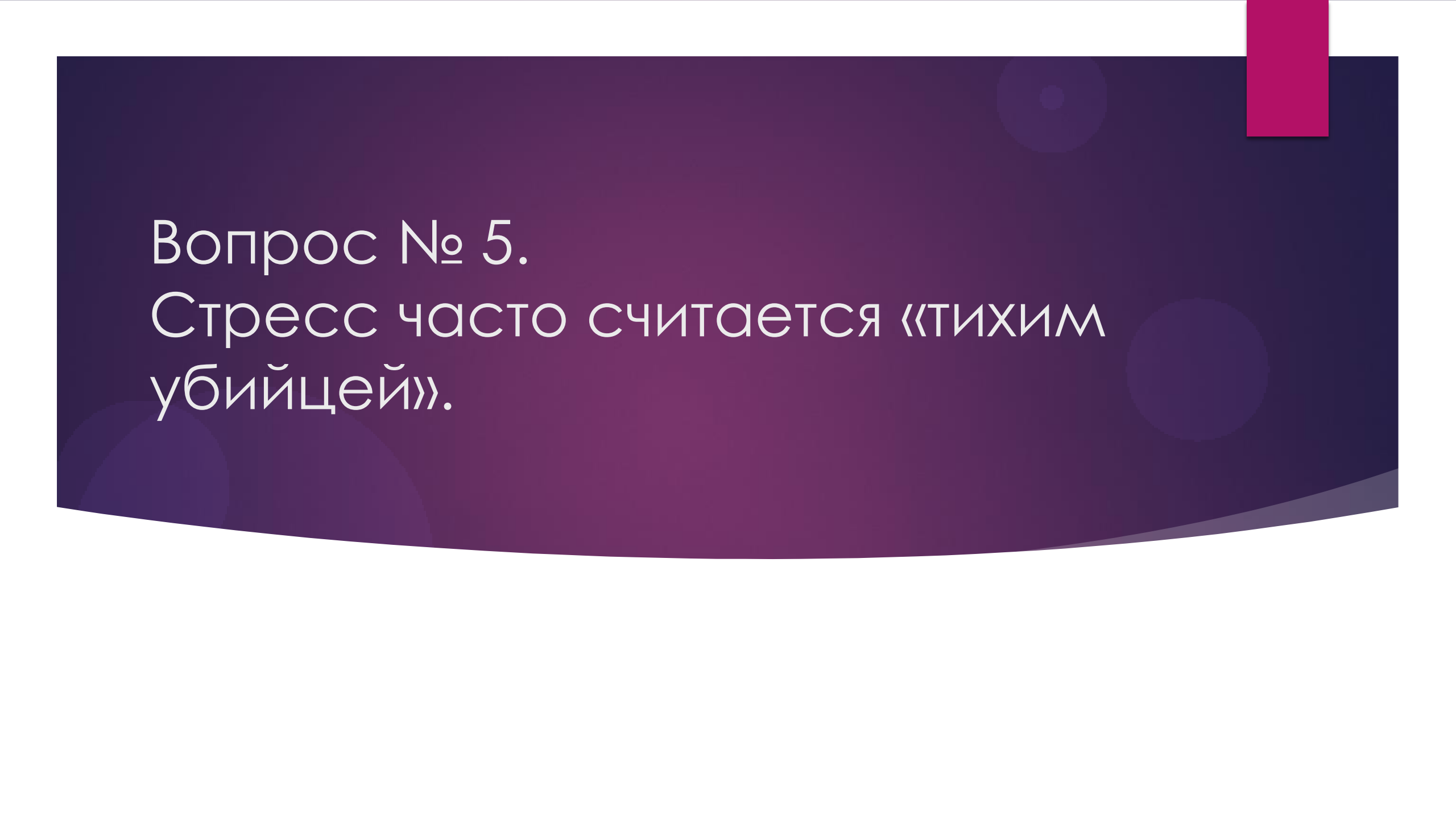
Банка сладкой газировки в день  
на 22% увеличивает шансы  
человека заболеть диабетом.



Вопрос № 3.  
Недостаточная физическая  
активность вредит организму.

Вопрос № 4.

На японском острове Окинава  
живут больше четырёхсот  
пятидесяти человек в возрасте  
старше ста лет.



Вопрос № 5.  
Стресс часто считается «тихим  
убийцей».



Вопрос № 6.

Диетическая газировка не вредит  
организму человека.



Вопрос № 7.

Сердце человека регулирует  
всю деятельность внутренних  
органов человека.

Вопрос № 8.

1 кг мышц и 1 кг жировой ткани  
человека имеют одинаковый  
объем.



Вопрос № 9.

Перекус на ходу приводит к  
тому, что мы съедаем больше.



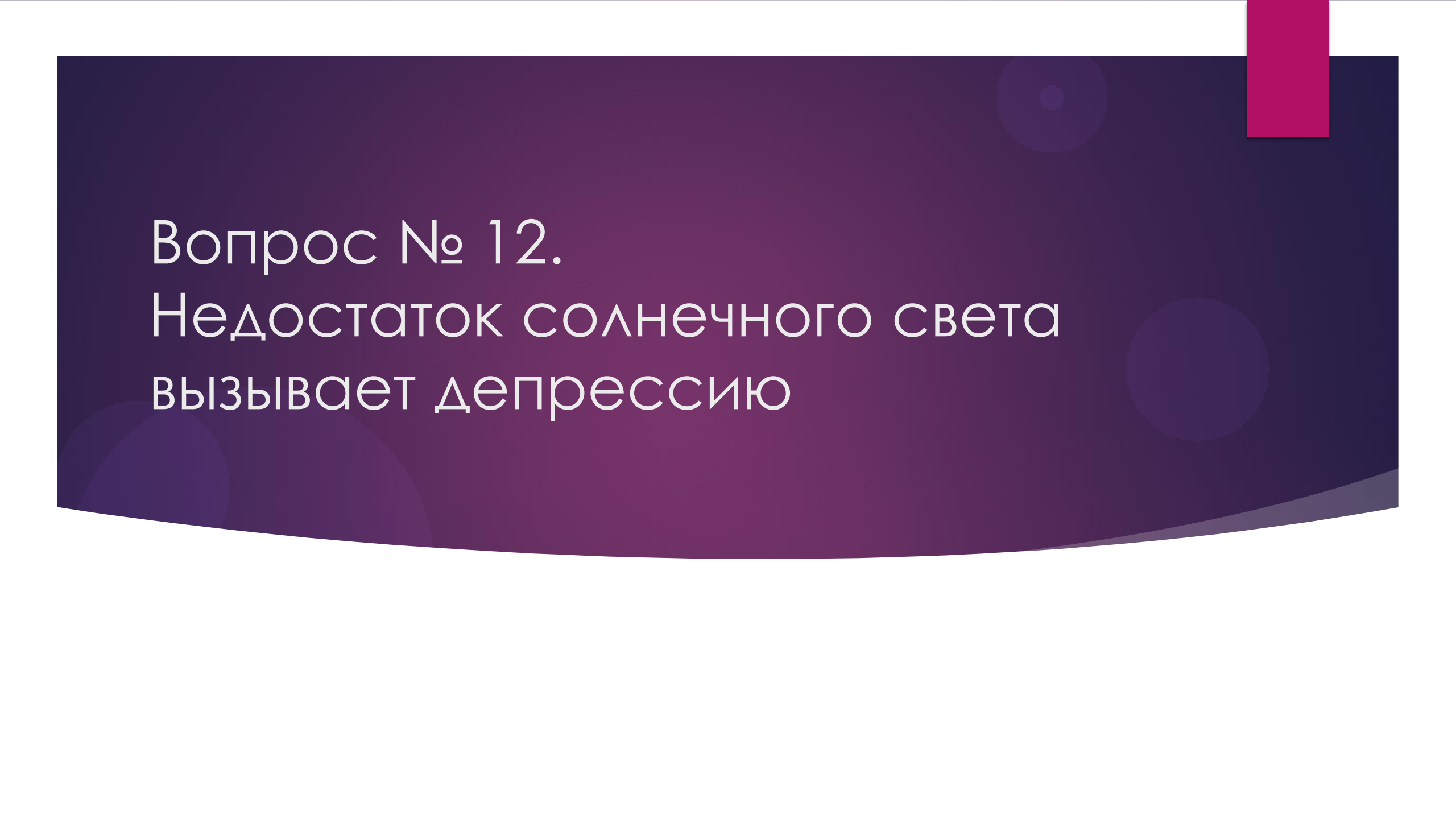
Вопрос № 10.

Чем дольше длится тренировка –  
тем лучше будет результат.



Вопрос № 11.

Углеводы и жиры – основной источник энергии организма.



Вопрос № 12.  
Недостаток солнечного света  
вызывает депрессию

# Ответы на вопросы третьего раунда:

1	неправда
2	правда
3	правда
4	правда
5	правда
6	неправда
7	правда
8	неправда
9	правда
10	неправда
11	правда
12	правда



«PRO СПОРТ»

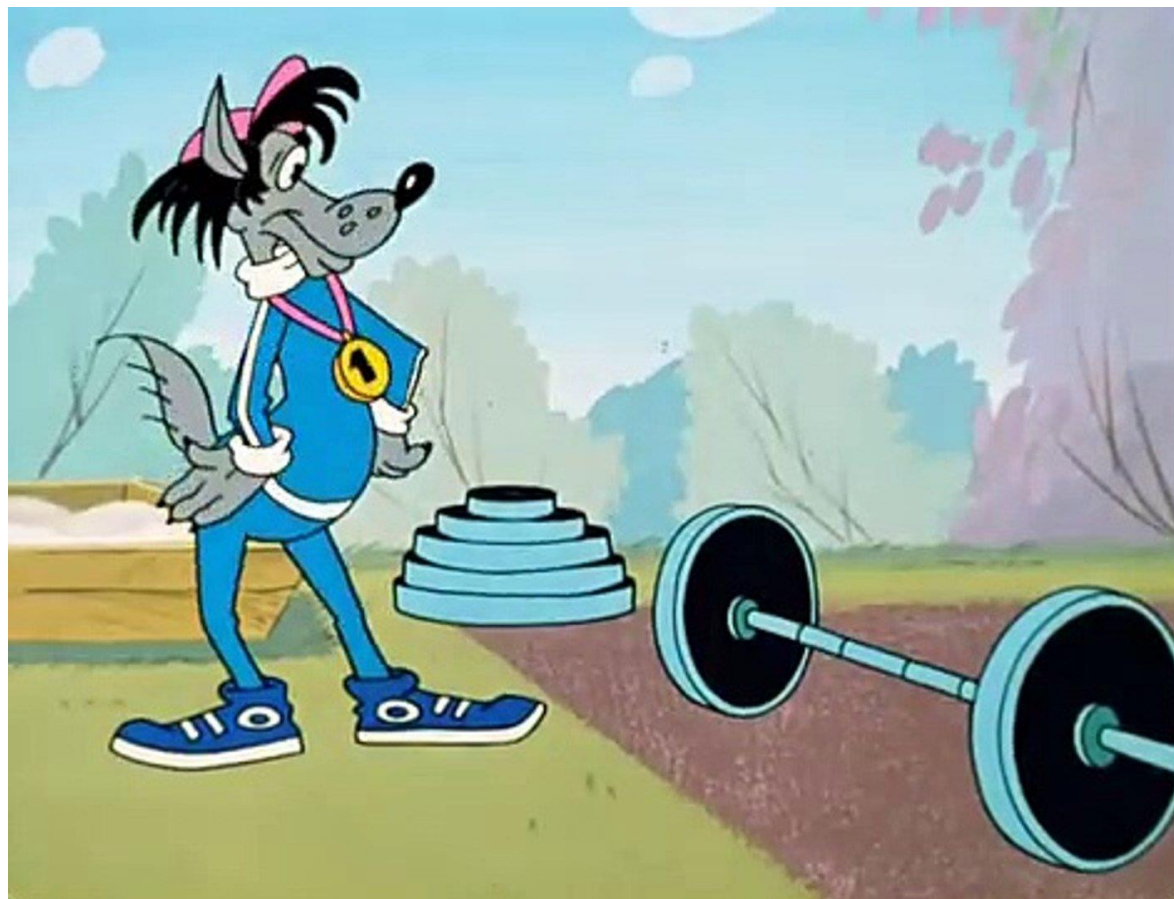
4 РАУНД

Вопрос № 1.

В этом городе проходили первые летние Олимпийские игры:

- ▶ А) Олимпия;
- ▶ Б) Афины;
- ▶ В) Париж;
- ▶ Г) Сент-Луис.

Вопрос № 2.  
Откуда этот фрагмент?



Вопрос № 3.

Прародитель какого современного  
спортивного инвентаря вы видите на картинке?



Вопрос № 4.

У какой гимнастической фигуры  
есть тезка среди птиц?



Вопрос № 5.

Про какой спорт эта песня? Как она называется?

«Звенит в ушах лихая музыка атаки.

Точней отдай на клюшку пас, сильнее ударь.

И всё в порядке, если только на площадке

Великолепная пятерка и вратарь.»

Вопрос № 6.  
Назовите этого спортсмена и вид спорта.



# Ответы четвертого раунда:

- ▶ Б) Афины;
- ▶ Ответ: Ну, погоди!
- ▶ Ответ: Гиря.
- ▶ Ответ: Ласточка.
- ▶ Ответ: «Трус не играет в хоккей».
- ▶ Ответ: Андрей Аршавин, футболист.

Спасибо за игру!