

«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,
поздник 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
здравье, 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;

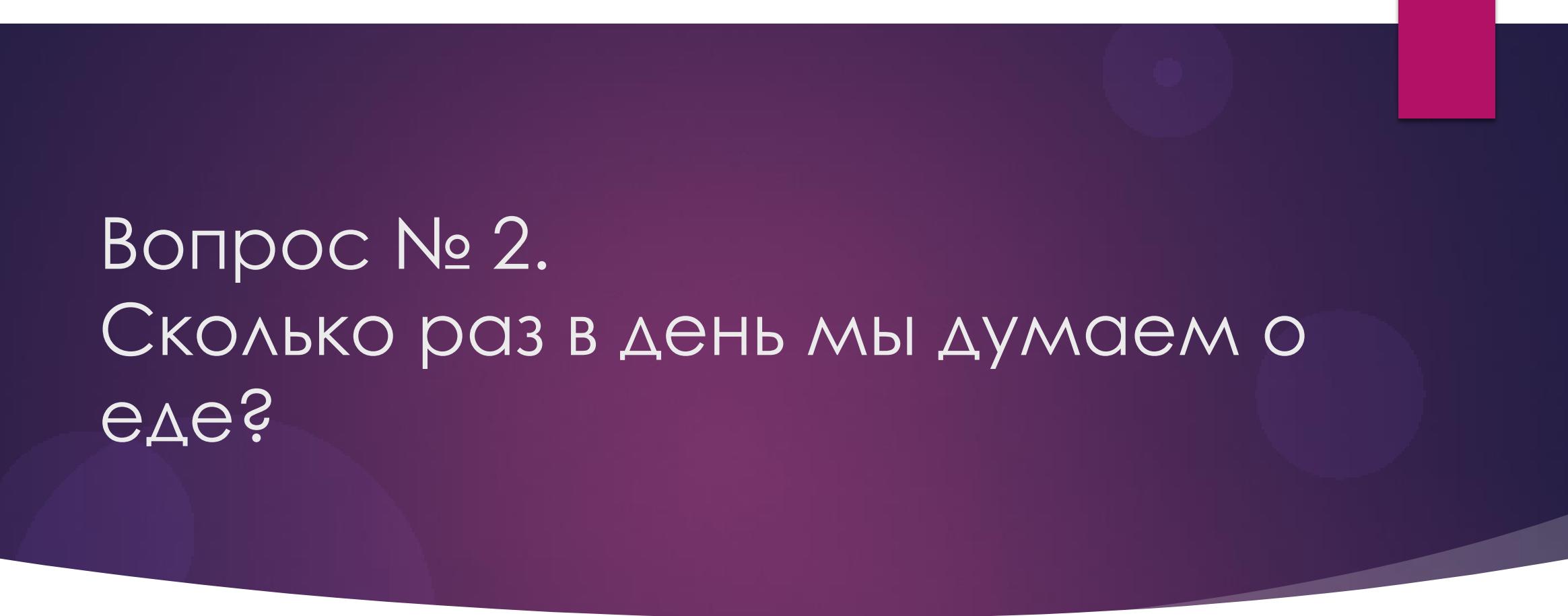


«Питаемся правильно»

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?

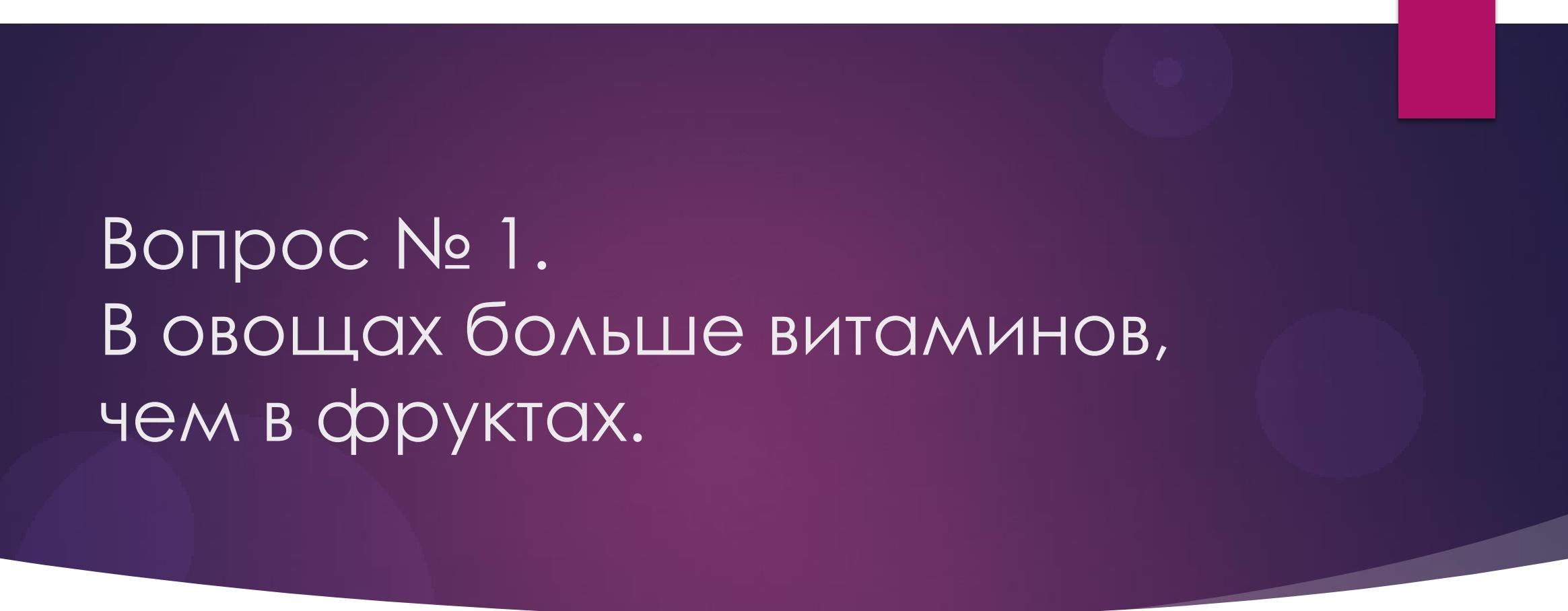


Ответы на вопросы второго раунда:

- ▶ 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.

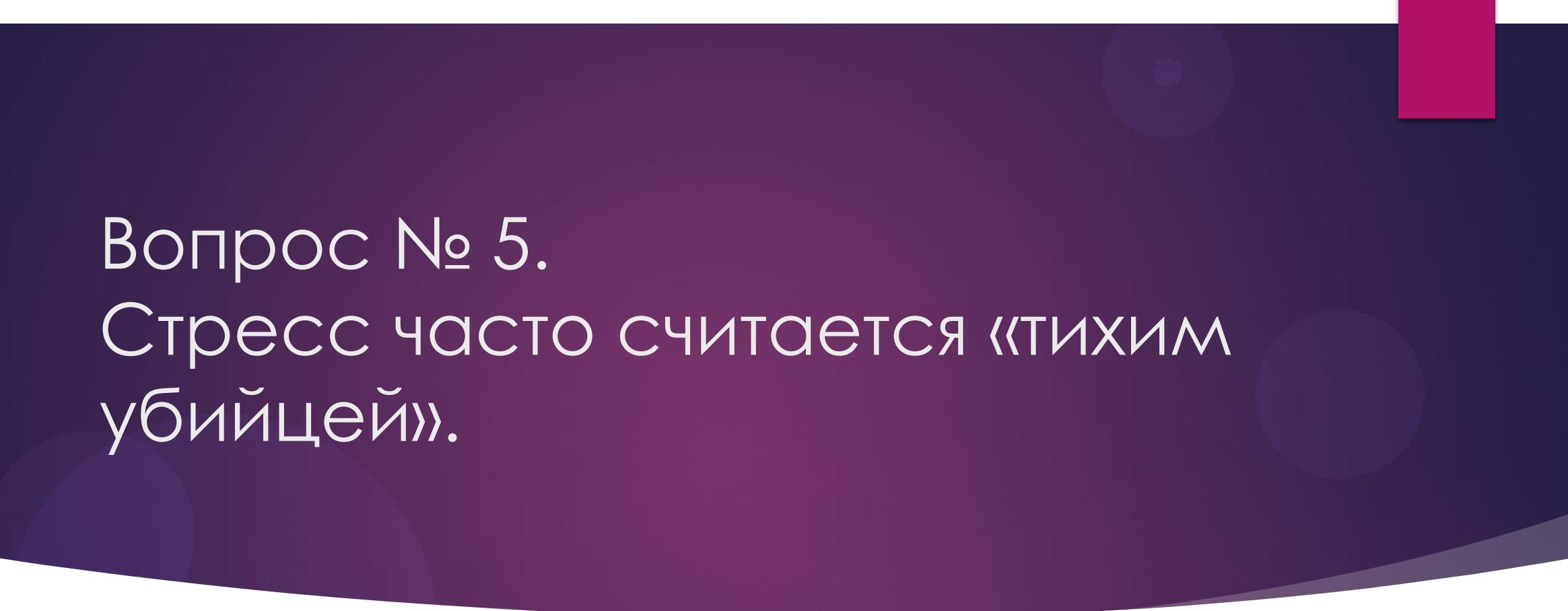
Вопрос № 2.

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.

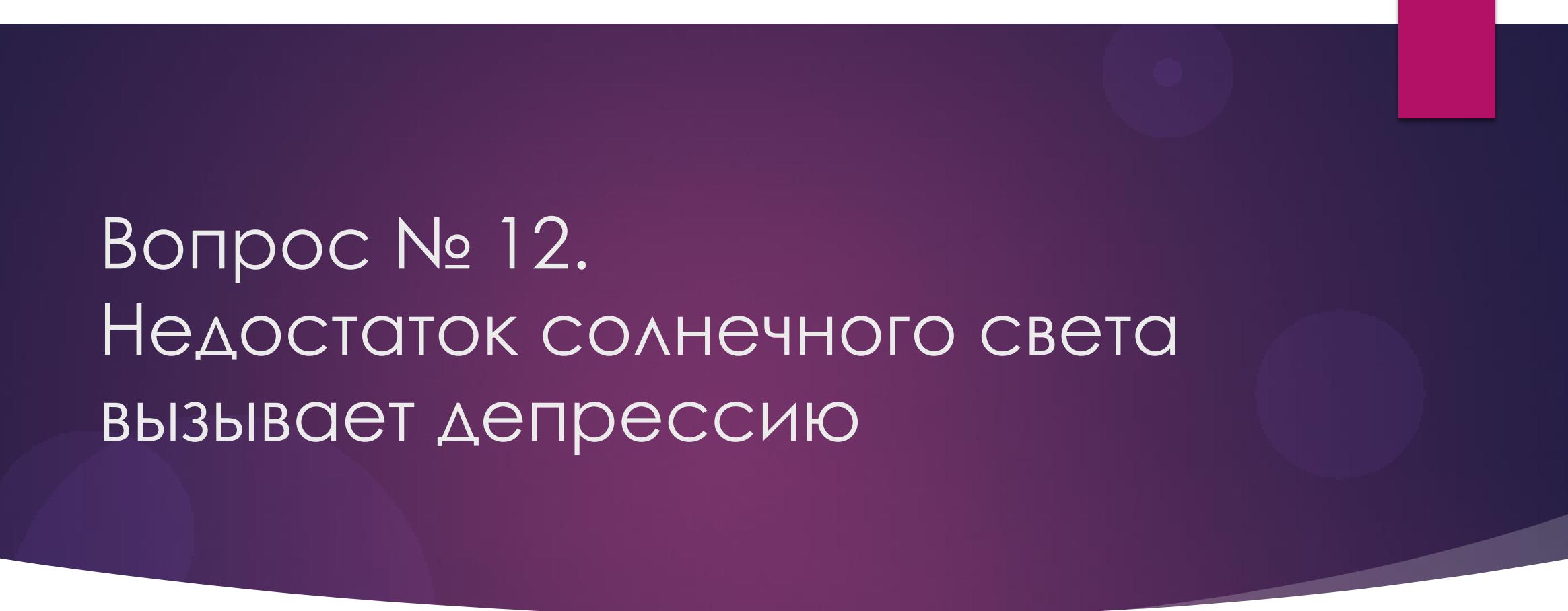
1 кг мышц и 1 кг жировой ткани
человека имеют одинаковый
объем.

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»

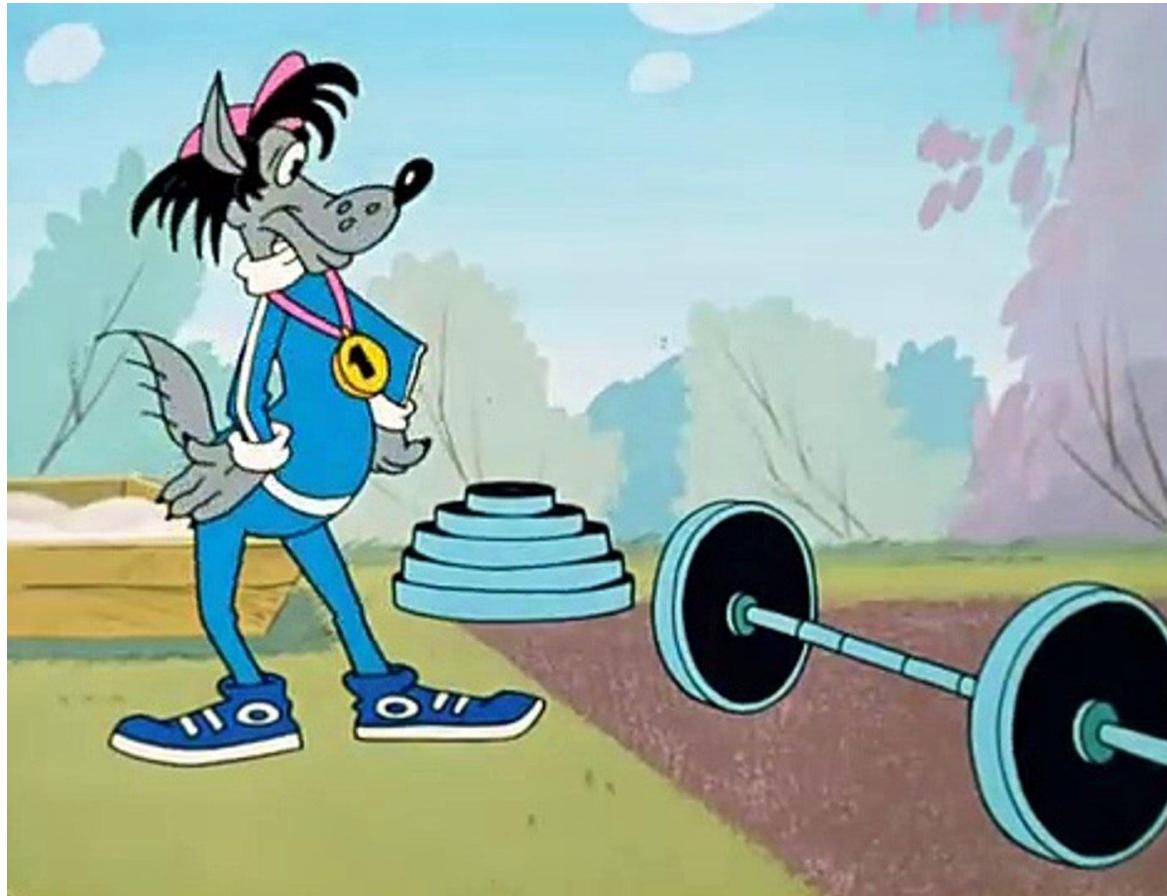
4 РАУНД

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.
Праородитель 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?

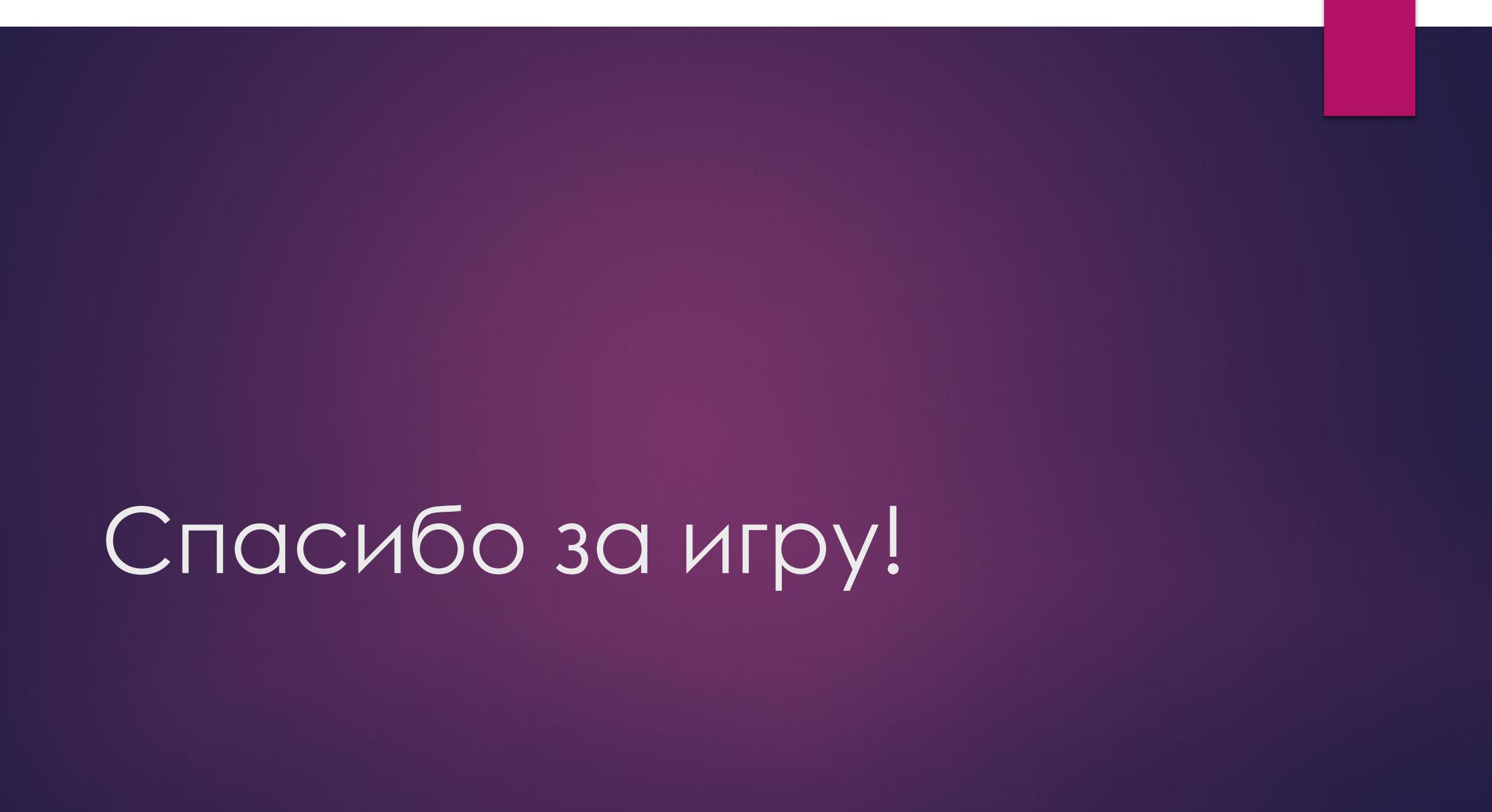
«Звенит в ушах лихая музыка атаки.
Точней отдавай на клюшку пас, сильней ударь.
И всё в порядке, если только на площадке
Великолепная пятерка и вратарь.»

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!