**Викторина**

**«Мы за здоровый образ жизни!»** **для учащихся 5 класса**

**Задание 1**

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 прочитайте пословицу**

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 ".

**Задание 4.** **В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов и овощей**



**Задание 5. Ответьте на вопросы теста**

**а) Как называется недостаток витаминов в организме человека?**

* Гипервитаминоз.
* Авитаминоз.
* Гиповитаминоз.
* Эпидемия.

**б) Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?**

* Аденома.
* Псориаз.
* Герпес.
* Карие.
* Коррозия.

**в) Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?**

* Добрый нрав.
* Сварливость.
* Агрессивность.

**г) Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.**

* Бег.
* Прыжки.
* Подвижные игры.
* Спортивная ходьба.
* Метание.

**д) Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?**

* Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом.
* Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья.
* Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

**Ключ**

**Задание 1.**

1. Что не купишь ни за какие деньги?**(Здоровье)**

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

3.Как называется массовое заболевание людей? **(Эпидемия)**

4. Как называется одним словом рациональное распределение времени? **(Режим)**

5. Тренировка организма холодом. **(Закаливание)**

6. Какая жидкость переносит в организме кислород?**(Кровь)**

7. Как называется наука о чистоте? **(Гигиена)**

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. **(Микроб)**

9. Добровольное отравление никотином. **(Курение)**

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. **( Суворов).**

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

**(Таким образом, заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка).**

12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. ***(Витамин Д).***

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

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

**(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)**

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

**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 **дольше**".

 2."Ледяная вода — для всякой хвори **беда**".

 3."Кто от жира тяжко дышит — тот здоровьем и не **пышет**".

4. "Чем тоньше талия, тем длиннее **жизнь**".

5."Умеренность в еде целебнее, чем сто **врачей**".

6."Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься **бодрым**".

7."От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме **беды**".

8."Дай работу своему телу — отдохнет твоя **голова**".

9."Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить **лекарство**".

**Задание 3. Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу**

1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.

*Кто* *спортом занимается, тот силы набирается.*

2. Закаляй дела тело для с пользой своё.

*Закаляй свое тело с пользой для дела.*

3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.

*Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.*

4. Спорт и организм укрепляют туризм.

*Спорт и туризм укрепляют организм.*

5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.

*Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.*

6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом*.*

*Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой - отдай врагу.*

*7.*Укладываясь спать бодрым, проснешься с пустым желудком .

*Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.*

8. От безделья чрезмерного - дурь закаляется, в труде активном - воля наживается*.*

*От безделья чрезмерного - дурь наживается, в труде активном - воля закаляется.*

9. "Улыбка нам - сулит только человека, а злоба - продление века старит ".

*Улыбка нам - сулит продление века, а злоба - только старит человека.*

**Задание 4.** **В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов и овощей**



**Ответы:** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

**Задание 5. Ответьте на вопросы теста**

**а) Как называется недостаток витаминов в организме человека?**

* Гипервитаминоз.
* ***Авитаминоз.***
* Гиповитаминоз.
* Эпидемия.

**б) Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?**

* Аденома.
* Псориаз.
* Герпес.
* ***Кариес.***
* Коррозия.

**в) Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?**

* ***Добрый нрав.***
* Сварливость.
* Агрессивность.

**г) Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.**

* Бег.
* Прыжки.
* ***Подвижные игры.***
* Спортивная ходьба.
* Метание.

**д) Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».**

* Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
* ***Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;***
* Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям