Викторина «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Разработчик: старший методист МБУ ДО ЦДОД Октябрьского района города Ростова-на-Дону Татьяна Леонидовна Сергиенко

Если ты простудился и у тебя повышенная температура, то до прихода врача надо:

- 1. Пить лекарства, которые помогли в прошлый раз.
- 2. Пить больше обычного воды, чая, морса и т.д.
- 3. Просто лежать в постели и ждать врача.
- 4. Активно делать физические упражнения.

За день здоровому человеку необходимо получить жидкости не менее

- 1. 2-х литров
- 2. 1 литра
- 3. 5 литров
- 4. 4 литров

Чего нельзя делать при утечке газа в квартире?

- 1. Перекрывать газ
- 2. Проветривать помещение.
- 3. Включать свет.
- 4. Звонить 04 с безопасного места

Для здорового питания рыбу положено есть в неделю не менее:

- 1. 1 раза
- 2. 2 раз
- 3. 3 раз
- 4. 4 раз

Завтракать после пробуждения нужно не позже, чем через:

- **1. 40 мин**
- **2. 1 час**

3. 2 часа

4. 3 часа

Ужинать перед сном нужно не позже, чем за:

- 1. 15 мин
- 2. 30 мин
- 3. 1 час
- 4. 1,5-2 часа

Какой из перечисленных продуктов относят к «здоровой» пище?

- 1. морковь по-корейски
- 2. копченую колбасу
- 3. Творожную запеканку.
- 4. Жареное мясо.

Что из перечисленного является полезной привычкой?

- 1. Смотреть TV
- 2. Читать лежа
- 3. Соблюдать режим дня
- 4. Сидеть у компьютера

Для здорового питания мясо полезно есть в отварном или запеченном виде. С чем врачи советуют его есть?

- 1. С жаренным картофелем или чипсами.
- 2. С майонезом.
- 3. Со свежими овощами.
- 4. С кетчупом.

Что не является закаливающей процедурой?

- 1. Зарядка.
- 2. Обтирание.
- 3. Контрастный душ.
- 4. Просмотр зарядки по TV.

Что не укрепляет иммунитет?

- 1. Витамины.
- 2. Игры на свежем воздухе.
- 3. Компьютерные игры.
- 4. Закаливание.

Что не является причиной заболеваний?

- 1. Малоподвижность
- 2. Вредные привычки
- 3. Рациональное питание
- 4. Инфекции

Выбери неверное выражение:

- 1. Не балуйся со спичками.
- 2. Не суши белье над плитой.
- 3. Уходя из дома, выключай электроприборы.
- 4. Зажигай дома фейерверки.

Какое из выражений является правилом дорожного движения?

- 1. Зеленый сигнал светофора запрещает движение.
- 2. Играйте на проезжей части.
- 3. Не выезжайте на проезжую часть на роликовых коньках.
- 4. Не уступайте место в автобусе пожилым людям.

Выберите выражение, с которым вы не согласны:

- 1. Переходи дорогу по пешеходному переходу.
- 2. Обходи автобус сзади.
- 3. Перебегай дорогу перед приближающимся транспортом.
- 4. При движении по тротуару придерживайся правой стороны.

Чего категорически нельзя делать, если на человеке загорелась одежда?

- 1. Срывать одежду.
- 2. Бегать.
- 3. Тушить водой, снегом.
- 4. Тушить пенным огнетушителем.

До которого часа в вечернее время суток согласно областному закону детям можно находиться вне дома без сопровождения взрослых летом?

- 1. До 21-00.
- 2. До 22-00.
- 3. До 23-00.
- 4. До 20-00.

До которого часа в вечернее время суток согласно областному закону детям можно находиться вне дома без сопровождения взрослых осенью, зимой и весной?

- 1. До 21-00.
- 2. До 22-00.
- 3. До 23-00.
- 4. До 20-00.

Спасибо за игру!