Викторина на тему “Мой выбор - здоровый образ жизни.”

Выполнил: учащийся 7 года обучения

Сальманов Эльдар

1 . Сколько времени рекомендуется спать детям (6 – 12 лет) в сутки?

А) 12 часов

Б) 15 часов

В) 7 часов

Г) 20 часов

Ответ: а

2. Сколько нужно делать приёмов пищи в день?

А) 4 приёма пищи  
Б) 3 приёма пищи  
В) 5 приёмов пищи   
Г) 1 приём пищи

Ответ: б

3. Рациональное распределение времени в течении суток?

Ответ:Режим

4. Какую жидкость перекачивает сердце?

Ответ: Кровь

5. Как называется тренировка организма холодом?

Ответ: Закаливание

6. Витамин, который вырабатывается, когда человек находится на солнце?

Ответ: Витамин D

7. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?

Ответ: Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах.

Спасибо за внимание!