**29.12.2020р.**

**Тема:** **Вікторина як змагання в дотепності, кмітливості, ерудованості.**

Практична частина.

**Індивідуальне завдання**

Вікторина: Молодь обирає здоров’я!

Друже, Ти ніколи не запитував себе: «Що я знаю про здоровий спосіб життя?» Допитливий Пустунчик вирішив перевірити, як добре Ти піклуєшся про збалансований режим дня і міцний сон, та підготував для Тебе жартівливу вікторину про здоров’я у вигляді тестів.

Уважно читай запитання та спробуй обрати правильні відповіді. А щоб вікторина про здоров’я була іще цікавішою, збирай друзів, діліться на команди та влаштуйте справжнє змагання. Інтелектуальні перегони та покажуть, хто з вас насправді [обирає здоровий спосіб життя](https://pustunchik.ua/ua/online-school/health/kak-podnyat-immunitet-zimoy), молодість і красу.

**Запитання**

**І. Всі лікарі пропагують прогулянки на свіжому повітрі. Для чого це?**

А) Щоб не заважати батькам займатися домашніми справами.

Б) Так зміцнюється здоров’я та загартовується організм.

В) На вулиці більше можливості для спілкування з друзями.

Г) Вдома брудне повітря.

**ІІ. Тобі звичайно ж добре відомо, що руки потрібно мити перед їжею та після відвідування туалету. А в якому випадку теж неодмінно треба помити руки?**

А) Після гри в комп’ютерні ігри.

Б) Після вживання їжі.

В) Після гри зі домашніми улюбленцями.

Г) Після сну.

**ІІІ. Що з перерахованого найбільше шкодить Твоєму здоров’ю?**

А)Щоденні прогулянки взимку.

Б) Спортивні змагання в літню спеку.

В)Надмірне переймання калорійністю їжі.

Г) Недотримання правил особистої гігієни.

**ІV. Здоровий, міцний сон — запорука гарного настрою і бадьорості протягом усього дня. Проте тривалість сну для людей різних вікових категорій різна. Скільки годин повинен спати підліток, аби бути здоровим?**

А) Не менше 8-9 годин.

Б) Скільки хочеться.

В) Не важливо. Головне — лягати не пізніше 9-ї вечора.

Г) Хоча б 5-6 годин.

**V. Всі ми вмиваємося зранку та миємо ноги увечері, тому що:**

А)Намагаємося позбутися мікробів.

Б)Не хочемо, щоб із нас сміялися оточуючі.

В) Потрібно очистити шкіру від забрудненості. А ще це сприяє загартовуванню організу.

Г) Це — стародавня українська традиція.

**VІ. Що з перерахованого найбільше шкодить здоров’ю людини?**

А) Шкідливі звички: паління, вживання спиртних напоїв.

Б) Ходіння босоніж по вранішній росі.

В)Вживання зелених яблук.

Г) Пиття холодної води.

Д)Їжа, позбавлена вітамінів, з надлишком жирів та холестерину.

Е) Вживання солодкого.

Є) Прогулянки під час дощу.

**VІІ. Заняття на тренажерах здобули всесвітню славу. Скажи, чому, займаючись на них, все ж не варто занадто сильно перенапружуватись?**

А) Підвищується ризик ураження серцево-судинної системи.

Б) Не залишиться сил на виконання домашніх завдань.

В) Доведеться забагато випити води.

Г) Можна занадто сильно спітніти і застудитися.

**VІІІ. Той, хто піклується про здоров’я своїх зубів…**

А) Ніколи не їсть після холодного гаряче і навпаки.

Б) Полоще рот водою після кожного прийому їжі.

В) Повністю відмовляється від солодкого.

Г) Намагається менше усміхатися та не встрявати у бійки.

Д) Чистить зуби вранці та ввечері.

**ІХ. Дуже часто підлітки — в захваті від комп’ютерних ігор. Скільки годин на день їм можна сидіти перед монітором, аби не нашкодити здоров’ю?**

А) Не більше 3-х годин в день

Б) Не більше 1-ї години.

В) Не більше 2-х годин.

Г) Не важливо, головне — щоб батьки не помітили.

**Х. Чай або каву перед сном не рекомендовано вживати лікарями. Чому?**

А) Вони занадто калорійні.

Б) Доведеться вночі вставати в туалет.

В) У них мало вітамінів.

Г) Важче буде заснути.

**ХІ. Лікарі категорично проти довгих посиденьок за комп’ютером і телевізором, тому що…**

А) Так витрачається багато електроенергії.

Б) Погіршується зір, постава, розхитується нервова система.

В) В такому випадку техніка швидко ламається.

Г) В приміщенні виникає занадто сильне електромагнітне поле.

**ХІІ. В якому випадку найбільш вірогідна побутова травма?**

А) При порушенні правил безпеки, неуважності, пустощах.

Б) За відсутності батьків удома.

В) При поганому самопочутті.

Г) Коли в гості приходять друзі.

**ХІІІ. Де потрібно зберігати небезпечні предмети (ножі, лаки, оцет, аерозолі, фарби, креми для взуття тощо), якщо в домі є маленька дитина?**

А) У місцях захищених від потрапляння світла.

Б) За побутовими приладами.

В) На верхніх полицях.

Г) У закритих ключем шухлядках або приміщеннях (комора).

Д) На полицях біля умивальника.

**ХІV. Що потрібно враховувати, збираючись до школи, щоб не застудитись:**

А) Гороскоп.

Б) Стан свого здоров’я.

В) Відстань до школи.

Г) Стан взуття, одягу та самопочуття.

Д) Погодні умови, місце проведення уроків і температуру в шкільних приміщеннях.

**ХV. Чому не можна штовхатися та бігати коридорами школи?**

А) Можна отримати за це на горіхи.

Б) Неодмінно отримаєш зауваження від вчителів.

В) Класний керівник напише скаргу в щоденнику і батьки сваритимуть за погану поведінку.

Г) Можна вдарити когось, збити з ніг, випадково травмуватися, або травмувати інших.

***Домашнє завдання.***

Відповіді на тести надішліть на *електронну адресу* [**melnyk\_olha@szosh14.kr.ua**](mailto:melnyk_olha@szosh14.kr.ua)