

Интеллектуально- развлекательная игра «Квиз! Азбука здоровья»

Составитель:

Матвеева Варвара Викторовна
социальный педагог

ГБОУ Центр образования № 167

Красносельского района Санкт-Петербурга

2024-2025 уч.год

Интеллектуально- развлекательная игра «Квиз! Азбука здоровья»

- ✓ 1 раунд. Разминка для везучих.
- ✓ 2 раунд. Включаем логику.
- ✓ 3 раунд. Самый умный.
- ✓ 4 раунд. PRO Спорт.
- ✓ 5 раунд. Секретная фишечка.



Правила «Квиза! Азбука здоровья»

- ✓ Запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами.
- ✓ Пишем разборчиво!
- ✓ Быстрее сдаем бланки жюри.
- ✓ Нет времени на долгие раздумья!



1 раунд

Разминка для везучих

Вопрос № 1.

Закаляй свое тело с пользой для...

- отдела
- дела
- эклера



1 раунд

Разминка для везучих

Вопрос № 2.

Холода не бойся, сам по пояс ...

- стройся
- скройся
- мойся



1 раунд

Разминка для везучих

Вопрос № 3.

Кто спортом занимается,
тот силы ...

- набирается
- тратит зря
- не пугается



1 раунд

Разминка для везучих

Вопрос № 4.

Пешком ходить — долго ...

- бродить
- жить
- отдыхать



1 раунд

Разминка для везучих

Вопрос № 5.

Отдай спорту время,
а взамен получи ...

- медаль
- здоровье
- пенсию



1 раунд

Разминка для везучих

Проверяем ответы:

Вопрос № 1. Закаляй свое тело с пользой для **дела**

Вопрос № 2. Холода не бойся, сам по пояс **мойся**

Вопрос № 3. Кто спортом занимается, тот **силы** набирается

Вопрос № 4. Пешком ходить — долго **жить**

Вопрос № 5. Отдай спорту время, а взамен получи **здоровье**



2 раунд

Включаем логику

Вопрос № 1.

В этом продукте больше всего
содержится белков.

Составляет основу питания для
детей, подростков, спортсменов.



2 раунд

Включаем логику

Вопрос № 2.

Какую болезнь, популярную в 21 веке вызывает частое употребление снеков, фастфуда и другой вредной, жирной пищей?



2 раунд

Включаем логику

Вопрос № 3.

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?



2 раунд

Включаем логику

Вопрос № 4.

Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция.



2 раунд

Включаем логику

Вопрос № 5.

Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов.



2 раунд

Включаем логику

Проверяем ответы:

Вопрос № 1. Мясо.

Вопрос № 2. Ожирение.

Вопрос № 3. Брокколи.

Вопрос № 4. Молоко

Вопрос № 5. Лук



3 раунд
Самый умный

ЗКУЛЬФИТРАУ
ДКАЗАРЯ
ЛКАЗАКА
ЕНГИАГИ
ЛКАПРОТУ
АВДО



3 раунд

Самый умный

Проверяем ответы

- ЗКУЛЬФИТРАУ (физкультура)
- ДКАЗАРЯ (зарядка)
- ЛКАЗАКА (закалка)
- ЕНГИАГИ (гигиена)
- ЛКАПРОТУ (прогулка)
- АВДО (вода)



4 раунд PRO СПОРТ



БОКС

**ФИГУРНОЕ
КАТАНИЕ**



ХОККЕЙ

**СМЕШАННЫЕ
ЕДИНОБОРСТВА**



ПЛАВАНИЕ

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА**



4 раунд PRO СПОРТ

Проверяем ответы



ХОККЕЙ



**ФИГУРНОЕ
КАТАНИЕ**



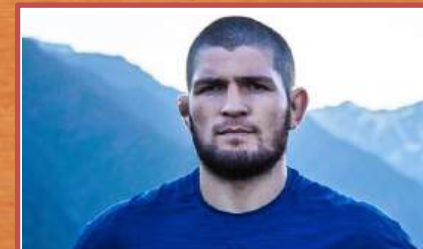
**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА**



БОКС



ПЛАВАНИЕ



**СМЕШАННЫЕ
ЕДИНОБОРСТВА**



5 раунд

Секретная фишечка



5 раунд

Секретная фишечка

Проверяем ответы

- ✓ Занятия спортом
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Режим отдыха и сна
- ✓ Питьё чистой воды
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Закаливание организма



Спасибо за игру!

Будьте здоровы!



2022-2023 уч.год