

## Дистанционная викторина

### «Здоровый образ жизни»



**Наркотики, алкоголь, курение** – это серьезные пагубные привычки. Привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит малые и большие деньги, чтобы нанести серьезный вред своему здоровью. Викторина еще раз напоминает о пагубности вредных привычек. Побуждает к формированию силы воли.

#### **Правила участия в викторине: скачай, заполни, отправь, получи диплом**

Возраст участников: от 12 до 17 лет.

Фамилия, имя участника \_\_\_\_\_

Адрес электронной почты участника (для отправки дипломов) \_\_\_\_\_

Лист с ответами направляется на электронный адрес – [igroviki@yandex.ru](mailto:igroviki@yandex.ru) (для отдела методического обеспечения). Если возникли вопросы, звоните по телефону – 8(3466) 41-07-20

#### Оценка по двум турам викторины

(Всего 25 вопросов, из них: 1 тур – 15 вопросов, 2 тур – 10 вопросов)

**Диплом 1 место** – 24 -25 правильных ответов

**Диплом 2 место** – 17-23 правильных ответов

**Диплом 3 место** – 9-16 правильных ответов

**Диплом за участие** – 1-8 правильных ответов

#### Вопросы викторины

**Тур 1.** Вашему вниманию предоставлены вопросы, на которые необходимо ответить (на имеющейся строке). За правильный ответ 1 балл, наибольшее количество баллов - 15

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь? \_\_\_\_\_
2. Как влияет алкоголь на организм подростка? \_\_\_\_\_
3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? \_\_\_\_\_
4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? \_\_\_\_\_
5. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? \_\_\_\_\_
6. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли ... \_\_\_\_\_
7. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? \_\_\_\_\_
8. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? \_\_\_\_\_
9. Какое вещество вызывает образование раковых опухолей у курильщиков? \_\_\_\_\_
10. Кто такой «пассивный» курильщик? \_\_\_\_\_
11. Что происходит с алкоголем, попавшим в организм человека? \_\_\_\_\_

---

---

12. Что такое двигательная активность? \_\_\_\_\_

13. В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биоритмами наиболее низкая? \_\_\_\_\_

14. Инъекция против заразной болезни? \_\_\_\_\_

15. Правила здорового образа жизни? \_\_\_\_\_

---

**Тур 2. Вашему вниманию даны утверждения, касающиеся здоровья и здорового образа жизни. Какие утверждения являются верными, а какие нет (подчеркнуть)?**

(За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 10)

1. Наркоман обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (верно, неверно).
2. Наркоман обрекает себя на постоянное чувство голода, переедает и набирает избыточный вес (верно, неверно).
3. При воздействии на организм холодной воды, сосуды кожи расширяются и кровь приливает к коже, затем кровь возвращается вглубь организма. Всё это способствует улучшению кровообращения в организме (верно, неверно).
4. Мышцы после воздействия холодной воды быстро восстанавливаются после больших физических нагрузок, становятся более выносливыми благодаря тому, что укрепляются волокна мышечной ткани (верно, неверно).
5. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом (верно, неверно).
6. Выпитая рюмка водки или бокал вина усваиваются организмом практически моментально (верно, неверно).
7. Алкоголь вызывает обезвоживание организма (верно, неверно).
8. Занятия спортом задействуют спящие зоны мозга (верно, неверно).
9. Пиво – не алкоголь (верно, неверно).
10. Тому, кто занимается спортом, проще найти свою вторую половинку (верно, неверно).

**Дорогой друг! Благодарим Вас за участие в викторине!**

Надеемся, задания были для Вас интересными, что-то побудило к поиску новых знаний в области сохранения, укрепления своего здоровья, а главное повысилась мотивация вести здоровый образ жизни.

Изменив себя, мы меняем своё окружение. Глядя на Вас, кто-то обязательно последует Вашему положительному примеру!

**Удачи и успехов Вам во всех ваших делах!**