Вікторина

«Я – моє життя і моє здоров'я»

Дайте правильну відповідь:

1. Лікарі радять якомога більше бувати на свіжому повітрі, але для чого?

1. У квартирах не чисте повітря.
2. На вулиці більше можливості для спілкування з друзями та гри.
3. Це корисно для зміцнення здоров'я та закалювання організму.
4. Щоб не заважати батькам займатися домашніми справами.

2. Загально відомо, що руки обов'язково треба мити перед вживанням їжі та після відвідування туалету. А в якому із наведених прикладів теж обов'язково треба помити руки?

1. Після сну.
2. Після читання книги.
3. Після гри з домашніми тваринами.

3. Що шкідливо для здоров'я?

1. Виконання фізичних вправ та спортивні заняття.
2. Увага до системи харчування.
3. Недотримання правил особистої гігієни.
4. Перебування на вулиці.

4. Ми вмиваємось та миємо ноги щодня тому, що…

1. Це – стародавня традиція.
2. Це сприяє очищенню шкіри та закалюванню організму.
3. Щоб не викликати насмішок оточуючих.
4. Намагаємось знищити мікроби.

5. Що (з наведеного нижче) сильніше шкодить здоров'ю?

1. Харчування недозрілими овочами і фруктами.
2. Вживання холодної води.
3. Любов до солодких компотів.
4. Прогулянки босоніж по мокрій траві.
5. Прогулянки під дощем.
6. Куріння, вживання алкогольних напоїв.

LIVEWORKSHEETS

8. Щоб зуби були здоровими, необхідно:

1. Регулярно вживати фрукти та солодощі.
2. Повністю виключити з раціону всілякі солодощі.
3. Після кожного вживання їжі полоскати рот водою.
4. Вживати якомога менше хліба та інших вуглеводнів.
5. Ніколи одразу після вживання гарячих страв не їсти холодні, а після холодних – гарячі.
6. Чистити зуби перед і після сну.

9. Чому не можна багато часу дивитися телевізор або грати на комп'ютері?

1. Телевізор і комп'ютер можуть зламатися.
2. Витрачається багато електроенергії.
3. В квартирі виникає сильне електромагнітне поле.
4. Через це погіршується зір, стан нервової системи, постать.

10. Підліток захоплюється комп'ютерними іграми. Скільки часу він може знаходитись перед екраном комп'ютера без шкоди для здоров'я?

1. Не більше однієї години.
2. Не більше двох годин.
3. Не більше трьох годин.
4. Не більше чотирьох годин.

11. Що скоріше може привести до побутових травм?

1. Погане самопочуття.
2. Невиконання правил безпеки, пустощі, неуважність.
3. Відсутність батьків вдома.
4. Надмірна самовпевненість.

12. Коли вдома є маленькі діти, треба бути дуже пильним. Адже до їх рук можуть потрапити гострі предмети або небезпечні для життя речовини (оцтова кислота, розчинники, лаки, фарби тощо). Де потрібно зберігати такі речовини та предмети?

1. В темних місцях.
2. Під столами, на антресолях.
3. У закритих на ключ шухлядках або приміщеннях (комора, сарай, гараж).
4. В умивальнику на полицях.
5. У кухонних шафах біля задньої стінки.

LIVEWORKSHEETS

13. Що треба враховувати, збираючись до школи, щоб не застудитися?

1. Погодні умови, місце проведення уроків, температуру у шкільних приміщеннях.
2.Стан та міцність свого здоров'я.
3.Стан свого одягу.
4. Відстань до школи та кількість уроків.

14. Штовхатися та бігати коридорами школи забороняється тому, що:

1. Можна отримати зауваження від вчителів або директора.
2. Можна випадково вдаритися, збити з ніг когось, самому отримати травму або травмувати іншого.
3. Можна зачепити вчителів та учнів, що рухаються поруч.
4. Можна забруднити або порвати одяг і батьки вдома будуть сварити.

LIVEWORKSHEETS