«Изумрудный город»

Бланк заданий и ответов

Всероссийской познавательной викторины

**для школьников среднего и старшего звена**

**Правила**

1. Викторина состоит из десяти вопросов.
2. **Внимание!** Баллы подсчитывает и определяет место педагог – организатор! За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

9-10 – I место

7-8 – II место

5-6 баллов – III место

4 и менее баллов – Участник.

1. Бланк с ответами на вопросы на сайт не отправляется.
2. Организационный взнос за участие составляет **100 рублей за электронный диплом** для каждого участника (подробнее про оплату <http://изумрудныйгород.дети/payment>). Организационные взносы за группу участников оплачиваются Куратором одной квитанцией на общую сумму.
3. **Будьте внимательны при заполнении формы на сайте**. Данные, которые Вы введете, будут использованы при оформлении поощрительных документов. Победители награждаются Дипломами Победителя Всероссийской познавательной викторины **(указывается ФИО педагога)**. Участники награждаются Дипломами Участника Всероссийской познавательной викторины **(указывается ФИО педагога)**.
4. Для дошкольников – помощь в прохождении викторины оказывают родители или педагоги-кураторы.
5. **Педагоги, подготовившие 5 и более участников викторины, награждаются именным благодарственным письмом. Бесплатно.**

**Викторина «Здоровье в твоих руках: викторина на тему здорового образа жизни»**

**Анкетные данные:**

- Фамилия, имя участника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Задание | Ответ | Баллы |
| 1. | Что такое здоровый образ  жизни?  А) это поведение человека,  направленное на отказ от вредных  привычек  Б) это система поведения человека,  обеспечивающая ему физическое,  душевное и социальное благополучие в  реальной окружающей среде и  активное долголетие  В) это стиль жизни |  |  |
| 2. | Для сохранения здоровья  достаточно употреблять до  …соли в сутки  А) до 100 граммов  Б) до 5 граммов  В) до 0,1 граммов |  |  |
| 3. | Что такое режим дня?  А) Перечень повседневных дел,  распределенных по времени выполнения  Б) Установочный распорядок жизни  человека, включающий в себя труд,  питание, отдых, сон  В) Порядок выполнения повседневных дел |  |  |
| 4. | Продукты с высоким  содержанием углеводов:  А) Кабачки, цветная капуста, листовая  свекла  Б) Грибы, сельдерей, абрикос, авокадо  В) Финики, изюм, сахар, рис |  |  |
| 5. | Артериальная гипертония  – это…  А) стойкое повышение артериального  давления от 140/90 мм рт. ст. и выше.  Б) снижение артериального давления  более, чем на 20 % от  исходного/обычных значений  В) Нарушение кровообращение |  |  |
| 6. | Один из важнейших факторов риска артериальной гипертонии:  А) Активная физическая деятельность  Б) Избыточная масса тела  В) Табакокурение |  |  |
| 7. | Табак и табачный дым содержат более 3000  химических соединений, некоторые из которых  являются канцерогенными. К чему приводят  канцерогены?  А) головной боли, усталости  Б) раковые опухоли  В) повышают концентрацию внимания |  |  |
| 8. | Для чего нужны жиры?  А) жиры являются основным  поставщиком энергии для организма  Б) жиры нужны для увеличения массы  тела организма  В) жиры нужны для снижения  концентрации сахара в организме |  |  |
| 9. | Этот продукт «от семи  недуг»:  А) Лук  Б) Шпинат  В) Апельсин |  |  |
| 10. | Этот злак считается  самым древним:  А) Ячмень  Б) Рожь  В) Пшеница |  |  |
|  | **Подсчет баллов:** |  |  |

Ответы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Б | Б | Б | В | А | Б | Б | А | А | А |