

## **Спорт и питание**

*как составляющие здорового образа жизни*

*Викторина с ответами*

1. Когда закаляться лучше всего? (Летом)
2. Каким спортом можно заниматься зимой? (Произвольный ответ)
3. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (Нет, можно заразиться кожным заболеванием)
4. Можно ли пить из лужи? (Нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)
5. Почему не стоит гладить бездомных животных? (Много паразитов может передаваться)
6. Какие самые вредные продукты вы знаете? (Чипсы, лимонады и прочее)
7. Вредно ли питание в Макдоналдсе? (Не вредно при редком посещении и употреблении фастфуда в ограниченном количестве)
8. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (Вечером по мнению большинства врачей)
9. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
10. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
11. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
12. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
13. Какая возрастная группа виновата в ежегодных вспышках эпидемий гриппа? (Школьники)
14. Самая распространенная на всей планете заразная болезнь? (Насморк)
15. А самая распространенная на всей планете незаразная болезнь? (Кариес)
16. Как называется положение тела при любом действии? (Осанка)
17. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)