**Викторина на тему: «Молодежь выбирает здоровье»**

(для детей 8-10 лет)

1. **Что из перечисленного больше всего вредит здоровью?**

а) ежедневные прогулки зимой

б) занятия спортом в летнюю жару

в) несоблюдение правил личной гигиены

1. **Здоровый, крепкий сон — залог хорошего настроения и бодрости в течение всего дня. Однако продолжительность сна для людей различных возрастных категорий разная. Сколько часов должен спать ребенок, чтобы быть здоровым?**

а) не менее 8-9 часов

б) сколько хочется

в) хотя бы 5-6 часов

1. **Занятия на тренажерах получили всемирную славу. Скажи, почему, занимаясь на них, все же не стоит слишком сильно перенапрягаться?**

а) повышается риск поражения сердечно сосудистой системы

б) не останется сил на выполнение домашних заданий

в) можно слишком сильно вспотеть и простудиться

1. **Тот, кто заботится о здоровье своих зубов...**

а) никогда не ест после холодного горячее и наоборот

б) поласкает рот водой после каждого приема пищи

в) полностью отказывается от сладкого

г) чистит зубы утром и вечером

1. **Что нужно учитывать, собираясь в школу, что бы не простудиться**

а) гороскоп

б) расстояние до школы

в) погодные условия, место проведение уроков и температуру в школьных помещениях

1. **Очень часто подростки в восторге от компьютерных игр. Сколько часов в день им можно сидеть перед монитором, чтобы не навредить здоровью**

а) не более 3-х часов в день

б) не более 1 часа

в) не более 2-х часов

г) не важно, главное чтобы родители не заметили

1. **Чай или кофе перед сном не рекомендуется употреблять врачами. Почему?**

а) они слишком калорийны

б) в них мало витаминов

в) труднее будет заснуть

1. **В какое время года лучше начинать закаляться?**

а) зимой

б) осенью

в) летом

г) весной

9**. Что не входит в правила здорового образа жизни**

а) занятия физкультурой

б) компьютерные игры

в) соблюдение чистоты

г) правильное питание

1. **Назовите лучших друзей человека: солнце, воздух и …**

а) вода

б) космос

в) лес

г) земля