**Викторина на тему: «Мы за здоровый образ жизни»**

(для детей 10-12 лет)

1. **Что полезно есть на завтрак?**

а) хлопья, бутерброды, конфеты

б) сладости

в) каша, фрукты, молоко, овощи, чай

1. **Как называется наука о чистоте**

а) гигиена

б) чистота

в) порядок

1. **Как называется распределение времени на сон, еду и активность**

а) порядок поведения

б) режим дня

в) правила поведения

1. **Как называется нарушение работы организма**

а) болезнь

б) сбой

в) стресс

1. **Как называется спортивный бег на большие дистанции**

а) марафон

б) кросс

в) челночный бег

1. **Как называются утренние физические упражнения**

а) зарядка

б) гимнастика

в) закаливание

г) здоровый образ жизни

1. **Как называется тренировка организма холодной водой**

а) обливание

б) закаливание

в) купание

г) заболевание

1. **Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни**

а) анабиоз

б) сон

в) спячка