Викторина **«Здоровье – стиль жизни».**

**I. Интересные факты о здоровье.**

1. Кто автор термина «здоровый образ жизни»?
2. Кого бы вы назвали самой здоровой нацией в мире?
3. Как называется наука о здоровье?
4. Какие знаменательные дни, посвящённые здоровью вы знаете?

**II. Рациональное питание.**

1. Что такое рациональное питание?
2. Что такое энергетические затраты человека?
3. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют, каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты?
4. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства — это овоща - не пропадают даже при термической обработке.
5. Какие правила питания вы знаете?
6. На какие три большие группы подразделяются продукты питания?
7. Какие микроэлементы нужны для здорового питания?
8. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет», он полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салате, в начинках для теста и в кондитерских изделиях.
9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов: А, С, В6, однако в нём слишком много калорий.

**III. Как стать Неболейкой?**

1. Что такое иммунитет?
2. Как усилить иммунитет?
3. Как можно перевести слово «микробы»?
4. Назовите полезные и вредные свойства бактерий.
5. Перечислите методы борьбы с опасными бактериями.
6. Как называется микроскопическая опасность, название которой переводится с латинского как «ядовитое начало»?
7. Чем отличаются вирусы и бактерии?
8. Как бороться с вирусной инфекцией?
9. Как передаются микробы и вирусы?