

ТЕСТ- ВИКТОРИНА «Если хочешь быть здоров...»

1. Первые признаки заболевания:

- А) головная боль Б) хорошее настроение В) улыбка

2. Если почувствовал себя плохо, надо:

- А) принять самому лекарство Б) рассказать об этом родителям В) съесть пирожное

3. Вызвать скорую помощь можно по телефону:

- А) 101 б) 102 в) 103 г) 104

4. Что делать, если ты заболел?

- А) погулять на улице два часа Б) сделать зарядку или просто побегать
В) лежать в постели и выполнять советы взрослых

5. Лекарство нужно принимать:

- А) по желанию Б) по указанию врача В) по настроению

6. Комнату нужно проветривать:

- А) каждый день Б) Раз в неделю В) Не проветривать

7. Больному полезно:

- А) овощи и фрукты Б) шоколад и конфеты В) чипсы и фанга

8. Вредные привычки это:

- А) читать книжки Б) рисовать
В) долго смотреть телевизор Г) вырезать ножницами

9. Правильно сидеть на стуле нужно:

- А) согнувшись Б) ровно В) положив ногу на ногу

10. Если выросли ногти, то их надо:

- А) обгрызать Б) обрезать В) обламывать

11. Телевизор надо смотреть:

- А) сидя Б) лёжа В) стоя

12. Полезно для здоровья:

- А) сигареты Б) витамины В) пиво

13. Умываться нужно:

- А) каждый день Б) через день

14. Как называется распорядок, в котором правильно сочетаются учёба, игры и отдых?

- А) Дневник Б) Режим дня В) Ежедневник

15. Как нужно питаться, чтобы быть здоровым?

- А) Разнообразно Б) Однообразно В) Есть только сладости

16. Благодаря чему люди получают пищу?

- А) Благодаря маме Б) Благодаря холодильнику В) Благодаря растениям и животным

17. Что нужно сделать перед едой?

- А) Помыть руки Б) Испачкаться В) Посмотреть мультики

18. Какой предмет гигиены может быть общий у всей семьи?

- А) Зубная щётка Б) Зубная паста В) Мочалка

19. Что нужно делать после еды?

- А) Полоскать рот тёплой водой Б) Выпить чаю с сахаром В) Кружиться и прыгать

20. Что очень вредно для зубов?

- А) Чистить зубы по утрам Б) Пить воду В) Есть на ночь сладкое

21. Сколько нужно времени, чтобы хорошо почистить зубы?

- А) Сорок секунд Б) Не меньше трёх минут В) Десять минут