**Викторина ко дню здоровья**

 **Ответы необходимо отправить классным руководителям в срок до 15 сентября.**

1. В какое время года лучше всего начинать закаляться?
2. Зимой
3. Весной
4. Летом
5. Осенью
6. Как называется недостаток витаминов в организме человека?
7. Гипервитаминоз
8. Авитаминоз
9. Гиповитаминоз
10. Эпидемия.
11. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?
12. Малина
13. Лимон
14. Чеснок
15. Липа
16. Малина, лимон, чеснок, липа.
17. Как называется, одним словом рациональное распределение времени
18. Режим
19. План
20. Расписание
21. Листья, каких растения используют при ушибе и кровотечении?
22. Лопух, подорожник
23. Крапива, иван-чай
24. Мать и мачеха, алоэ
25. Календула, ромашка.
26. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.
27. Витамин Д
28. Витамин А
29. Витамин В
30. Витамин С
31. Сок этого растения используют вместо йода?
32. Чистотел
33. Лопух
34. Крапива
35. Алоэ
36. Какой из этих фруктов богат железом? Его очень полезно употреблять при анемии.
37. Апельсин
38. Яблоко
39. Груша
40. Мандарин
41. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?
42. Добрый нрав
43. Сварливость
44. Болтливость
45. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».
46. Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом
47. Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья
48. Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям