**17 жовтня**

1. Без здоров’я нема щастя.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 7 | 10 |  | 10 | 6 | 19 | 21 | 19 | 3 | 33 |  | 18 | 7 | 17 | 1 |  | 30 | 1 | 22 | 23 | 33 |

1. Частіше мийся – води не бійся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | 1 | 22 | 23 | 12 | 29 | 7 |  | 17 | 11 | 14 | 22 | 33 | - | 3 | 19 | 6 | 11 |  | 18 | 7 |  | 2 | 12 | 14 | 22 | 33 |

1. У здоровому тілі здоровий дух.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  | 10 | 6 | 19 | 21 | 19 | 3 | 19 | 17 | 24 |  | 23 | 12 | 16 | 12 |  | 10 | 6 | 19 | 21 | 19 | 3 | 11 | 14 |  | 6 | 24 | 26 |

1. Пішки ходити – довго жити.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | 12 | 29 | 15 | 11 |  | 26 | 19 | 6 | 11 | 23 | 11 | - | 6 | 19 | 3 | 4 | 19 |  | 9 | 11 | 23 | 11 |

1. Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | 23 | 19 |  | 16 | 32 | 2 | 11 | 23 | 31 |  | 22 | 20 | 19 | 21 | 23, |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | 19 | 14 |  | 10 | 6 | 19 | 21 | 19 | 2 | 11 | 14 |  | 12 |  | 2 | 1 | 6 | 31 | 19 | 22 | 11 | 14 |

1. Здоров’я дорожче багатства.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 6 | 19 | 21 | 19 | 3’ | 33 |  | 6 | 19 | 21 | 10 | 9 | 28 | 7 |  | 2 | 1 | 4 | 1 | 23 | 22 | 23 | 3 | 1 |

1. Хто пішки ходить, той довго живе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | 23 | 19 |  | 20 | 12 | 29 | 15 | 11 |  | 26 | 10 | 6 | 11 | 23 | 31, |  | 23 | 10 | 14 |  | 6 | 10 | 3 | 4 | 19 |  | 8 | 11 | 3 | 7 |

1. В здоровому тілі здоровий дух.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 |  | 10 | 6 | 10 | 21 | 19 | 3 | 10 | 17 | 24 |  | 23 | 12 | 16 | 12 |  | 10 | 6 | 19 | 21 | 19 | 3 | 11 | 14 |  | 6 | 24 | 26 |

1. Рухайся більше – проживеш довше.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 24 | 26 | 1 | 14 | 22 | 33 |  | 2 | 12 | 16 | 31 | 29 | 7 | - | 20 | 21 | 19 | 9 | 11 | 3 | 7 | 29 |  | 6 | 19 | 3 | 29 | 19 |

1. Хто спортом займається, той сили набирається.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | 23 | 19 |  | 22 | 20 | 19 | 21 | 23 | 19 | 17 |  | 10 | 1 | 14 | 17 | 1 | 8 | 23 | 31 | 22 | 33, |
| 23 | 19 | 14 |  | 22 | 11 | 16 | 11 |  | 18 | 1 | 2 | 11 | 21 | 1 | 8 | 23 | 31 | 22 | 33 |  |  |

**18 жовтня**

1.. У кошику лежать 5 яблук. Чи можна поділити їх порівну між 5 товаришами так, щоб одне яблуко залишилося в кошику?

Складність головоломки: **3**.

[**Відповідь**](javascript:void(0))

Можна. Одному з товаришів дають яблуко з кошиком.

2. Розділити 10 апельсинів порівну між 12-ма особами, при умові, що різати кожний апельсин можна не більш як на 3 рівні частини.

Складність головоломки: **5**.

[**Відповідь**](javascript:void(0))

6 апельсинів ріжемо пополам, а кожний з решти — на 3 рівні частини, після чого даємо кожній особі по половині і одній третині апельсина.

3. Біля годівниці було 5 горобців і 2 синиці. Три пташки

відлетіли. Чи був серед них хоча б один горобець?

Розв’язання. Неодмінно був, бо навіть якби відлеті-

ли всі синиці (2), то мав би відлетіти й один горобець.

У всіх інших випадках горобців серед пташок, що від-

летіли, буде більше ніж 1.

Відповідь. Так, був.

4. 3. В сумці у мами знаходяться яблука, лимони і апельсини, всього 10 штук. Скільки в сумці окремо яблук, лимонів і апельсинів, якщо кількість яблук на 7 більше, ніж лимонів? (Відповідь: 8 яблук, 1 лимон, 1 апельсин

5. На березі сиділи дві ворони і дивилися в різні сторони: одна на південь, а друга на північ.

А у тебе, - говорить перша ворона, - лапки в багні.

А у тебе, - відповідає друга, - дзьоб у землі.

Як же так? Дивляться в різні сторони, а одна одну бачать? (Відповідь: вони дивляться одна на одну, а це і є різні сторони

6. Серед горба осел, з одного боку горба вогонь горить, з другого ліс густий, з третього глибоке озеро. Лісом піти — осел роги поламає, вогнем — згорить, через озеро — не вміє плавати, утопиться. Куди ослові пройти?

Лісом, бо в нього ріг нема.

7. Ріжуть мене ножакою,

Б’ють мене ломакою;

За те мене отак гублять,

Що всі мене люблять.

[ Відповідь ]

Хліб

8. У воді родиться і води боїться.

[ Відповідь ]

Сіль

9. У воді росте, кохається,

Вкинь у воду – злякається.

[ Відповідь ]

Сіль

10 Котилася бочка з горбочка,

Покотилась та й розбилась;

Нема того бондарця,

Щоб поправив кадібця.

[ Відповідь ]

Яйце

11 Є шапка, але немає голови; є ноги, але без черевика.

[ Відповідь ]

Гриб

12 Я кислий був зелений.

Дозрів — і пожовтів.

З жарких країн, малята,

До чаю прилетів!

Хоч кислий я, малята,

Зі мною чай смачніш.

Додам я аромату —

І станеш здоровіш.

[ Відповідь ]

Лимон

13 Я росла в темній темниці,

Як зросла— взяли в світлиці,

З мене шкуру всі деруть,

Мене варять, мене труть,

Пироги з мене печуть.

Відгадайте, хто ж я є,

І назвіть ім’я моє.

[ Відповідь ]

Картопля

14 Що то за голова,

Що лиш зуби й борода?

[ Відповідь ]

Часник

15 Хоч зубів багато маю,

Та нікого не кусаю.

Сама свиням та коровам

Я на зуби потрапляю.

Відповідь на загадки: Кукурудза

**19 жовтня**

Віднайти у тлумачному словнику значення слів, які відносяться до нашого здоров’я.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Сторінка | Знайдене слово |
| 1 | Ст.127 – четверте слово зверху | Узвар |
| 2 | Ст.128 – друге слово знизу | Повітря |
| 3 | Ст.22 – третє слово знизу | Вода |
| 4 | Ст.122 – перше слово знизу | Молоко |
| 5 | Ст.131 – четверте слово зверху | Дерево |
| 6 | Ст. 135 – десяте слово зверху | Ягода |
| 7 | Ст.135 – восьме слово знизу | Фрукти |
| 8 | Ст.136 – четверте слово зверху | Гай |
| 9 | Ст.137 – третє слово зверху | Ліс |
| 10 | Ст.149 – перше слово зверху | Горох |
| 11 | Ст.149 – перше слово знизу | Квасоля |
| 12 | Ст.163 – перше слово зверху | Калина |
| 13 | Ст.164 – четверте слово знизу | Смородина |
| 14 | Ст.169 – друге слово знизу | Суниця |
| 15 | Ст.178 – четверте слово зверху | Мед |
| 16 | Ст.216 – п’яте слово зверху | Намет |
| 17 | Ст.232 – третє слово знизу | Стадіон |
| 18 | Ст.233 – третє слово зверху | Атлетика |
| 19 | Ст.233 – перше слово знизу | Баскетбол |
| 20 | Ст.234 – п’яте слово зверху | Спорт |
| 21 | Ст.234 – восьме слово зверху | Фізкультура |
| 22 | Ст.235 – четверте слово знизу | Футбол |
| 23 | Ст.246 – п’яте слово зверху | Вмиватися |
| 24 | Ст.246 – дев’яте слово знизу | Гасати |
| 25 | Ст.248 – сьоме слово знизу | Гуляти |
| 26 | Ст.255 – шосте слово зверху | Мандрувати |

**20 жовтня**

**(Вікторина)**

1. Дайте визначення поняттю „Здоров’я”

**Відповідь:** Це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

2. Прізвище мореплавця, який відкрив Америку та завіз до Європи тютюн?

**Відповідь:** Христофор Колумб.

1. Яка поведінка псує здоров’я?

**Відповідь:** Вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин.

4. Що таке здорове харчування?

**Відповідь:** Режим харчування, до якого входять гарячі страви, фрукти та овочі.

5. З недостатком яких речовин може бути пов’язане погіршення зору?

**Відповідь:** а) білків;

б) жирів;

в) вуглеводів;

**г) вітаміну А. \***

6. Що є основним джерелом кальцію в продуктах споживання?

**Відповідь:** а) рис;

б) м’ясо та м’ясні вироби;

в) риба;

**г) молочні продукти. \***

7. Яке значення для організму має вода?

**Відповідь:** **а) являється універсальним розчинником; \***

б) сприяє згущенню крові;

в) покращує згущення крові.

8. Продовжити приказку „Хто починає день з зарядки – у того всі справи...

**Відповідь:** у порядку.

9. Назвіть комах-паразитів – індикаторів відсутності у людини навиків гігієни?

**Відповідь:** блохи, воші.

10. Чим відома дата 7 квітня?

**Відповідь:** Всесвітній День здоров’я.

11. Що таке пасивне куріння?

**Відповідь:** Це коли ті, хто не палить вимушені дихати тютюновим димом курців.

12. Смертельна хвороба печінки, яку викликає зловживання алкоголем?

**Відповідь:** Цироз.

13. Як можна загартовуватися?

**Відповідь:** Починати з умивання холодною водою, контрастний душ, бігати за будь-якої погоди у легкому одязі.

14. Як називається зловживання лікарськими препаратами, продуктами побутової хімії з метою одурманюючої дії на організм?

**Відповідь:** Токсикоманія.

15. Найцінніше, що є у людини. Його тривалість у алкоголіків скорочується у середньому на 17 років?

**Відповідь:** Життя.

16. Основні клітинні елементи, які забезпечують імунну реакцію?

**Відповідь:** а) еритроцити;

**б) лімфоцити; \***

в) тромбоцити;

17. Джерелом ВІЛ-інфекції для людини є:

**Відповідь:** а) дикі тварини;

б) комахи, які є кровососами;

**в) ВІЛ-інфіковані та хворі СНІДом; \***

**г) наркоманія. \***

18. Захворювання, яке з’являється у людини при відсутності вітаміну „С”

**Відповідь:** а) діабет;

**б) цинга; \***

в) рахіт.

19. Червона квітка з листків і стебел якої отримують дуже сильний наркотик?

**Відповідь:** Мак.

20. Процес формування наркотичної залежності, як результат поступового збільшення дози наркотичної речовини?

**Відповідь:** Звикання.

21. Як відрізнити курця від некурця?

**Відповідь:** Ті, хто палять виглядають старше своїх років, на пальцях жовті плями, шкіра рук суха, нігті жовті, з’являються зморшки, зуби темніють, бо руйнується зубна емаль

22. Які додаткові вправи можуть зміцнити здоров’я?

**Відповідь:** Масаж, дихальні вправи, вправи для хребта й постави, внутрішня врівноваженість

23. Без чого неможливий хороший обід?

**Відповідь:** Апетит

24. Що допомагає перевірити частоту ударів серця?

**Відповідь:** Пульс.

25. Люди, які харчуються тільки рослинно-молочною їжею?

**Відповідь:** Вегетаріанці.

26. Чому корисно їсти овочі і фрукти сирими?

**Відповідь:** Тому що зберігаються вітаміни

27. Від яких факторів не залежить здоров’я людини?

**Відповідь:** а) соціальних умов та умов життя;

б) від рівня забрудненості середовища існування;

**в) від кількості друзів; \***

г) від генетичних факторів.

28. Основним фактором, який викликає втому є:

**Відповідь:** а) вуглеводне харчування;

**б) фізична та розумова праця; \***

в) медичні препарати.

29. Людина неприродно маленького зросту?

**Відповідь:** Карлик.

30. Продовжити приказку: „Чиста вода – для хвороби...?

**Відповідь:** Біда.

31. Якими видами спорту слід займатися для формування правильної постави?

**Відповідь:** плавання, гімнастика, легка атлетика

32. Дуже страшна смертельна хвороба, котра у курців зустрічається в 30 разів частіше, ніж серед тих, хто не палить?

**Відповідь:** Рак легенів

33. Що таке здоровий спосіб життя?

**Відповідь:** Це все в людській життєдіяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я.

34. Установа, що здійснює виготовлення та продаж ліків?

**Відповідь:** Аптека.

35. Які є шляхи зараження ВІЛ?

**Відповідь:** Існує 3 шляхи:

1) при статевому контакті з ВІЛ-інфікованою людиною;

2) коли цілісність організму порушується гострим предметом (голка, лезо бритви, інструментом для татуювання)

3) від матері до ще ненародженої дитини.

36. Найпоширеніше інфекційне захворювання?

**Відповідь:** Нежить.

37. Середня тривалість життя людини, яка вживає наркотики?

**Відповідь:** а) близько 75 років;

**б) близько 25 років; \***

в) близько 55 років;

г) близько 90 років.

38. В нормі температура людського тіла становить:

**Відповідь:** **а) 36,6 – 36, 9 0С; \***

б) 35,8 – 36, 2 0С;

в) 37, 6 – 37, 8 0С.

39. Продовжити приказку „Без уроку фізкультури не зміцним ...”

**Відповідь:** фігури, статури.

42. З якого віку дозволений продаж цигарок в Україні?

**Відповідь:** з 18 років

43. Які основні складові здорового способу життя?

**Відповідь:** фізкультура, здорове харчування, особиста гігієна, загартовування

44. Як називається вітамін, що захищає нас від застуди?

**Відповідь:** Вітамін „С”.

45. Смертельна хвороба, якою хворіє 80 % ін’єкційних наркоманів, ще її називають „чумою ХХ століття”. Що вона означає?

**Відповідь:** СНІД – синдром набутого імунодефіциту

46. Процес пристосування організму до змін в навколишньому середовищі називається:

**Відповідь:** а) алергія;

**б) адаптація; \***

в) акселерація.

47. Який елемент в організмі людини забезпечує міцність кісток?

**Відповідь:** а) калій;

**б) кальцій; \***

в) фосфор.

49. Продовжити приказку „Люди часто хворіють, бо глядіть...”

**Відповідь:** ...себе не вміють.

51. Чим тютюн схожий на інші наркотики?

**Відповідь:** він викликає таку ж саму залежність, як і інші наркотичні речовини.

52. Дуже важливий внутрішній орган, який більше всього потерпає від паління?

**Відповідь:** легені

53. Імунітет це - ...

**Відповідь:**

а) відповідна реакція організму на вплив навколишнього середовища;

**б) захисна реакція організму від речовин та істот, які несуть ознаки генетично-чужорідної інформації; \***

в) один із видів адаптації;

г) інфекційне захворювання.

54. Дефіцит якого вітаміну викликає хворобу „Рахізму” і де він знаходиться?

**Відповідь:** вітамін „Д”, який потрапляє в організм людини із сонячними променями.

57. Яке значення стомлюваності?

**Відповідь:** а) регулює самопочуття;

**б) захисна роль; \***

в) підвищує імунітет.

58. Чим відома дата 1 грудня?

**Відповідь:** Всесвітній День боротьби зі СНІДом

59. Продовжити прислів’я „Ходи більше – проживеш...”

**Відповідь:** ...довше.

60. „Арматура” (основа) людського тіла?

**Відповідь:** скелет

62. Як називають любителів купатися в крижаній воді?

**Відповідь:** моржі

63. Скільки годин на добу повинні спати дорослі, підлітки, малі діти?

**Відповідь:** дорослі – 8 год., підлітки – 9 – 10 год., діти – 11 – 12 год.

64. Що може трапитися внаслідок алкогольного сп’яніння?

**Відповідь:** нещасні випадки, алкогольний токсикоз (отруєння), можливість потрапити до в’язниці, стати посміховиськом в очах інших, втратити повністю контроль над собою.

65. Чому тютюн шкідливий?

**Відповідь:**тому, що паління може призвести до раку легенів, гортані, стравоходу – незалежно від кількості цигарок і стажу паління.

66. Яке прислів’я вчить нас вірному режиму харчування?

**Відповідь:** Сніданок – з’їж сам, обід – розділи з другом, вечерю – віддай ворогу.

67. Чим шкідливий жіночий алкоголізм?

**Відповідь:** жінки у 5 разів швидше звикають до алкоголю. Часто молоді жінки не можуть кинути цю звичку, навіть під час вагітності, що шкодить майбутній дитині

68. Відгадайте загадку „Чого хочеш не купиш, а що хочеш продати – не продаси. Не золото, а найдорожче”

**Відповідь:** Здоров’я

69. Фітотерапія основана на лікуванні:

**Відповідь:** а) ліками синтетичного походження;

б) раціональним харчуванням;

**в) лікарськими рослинами. \***

70. Чим відома дата 31 травня?

**Відповідь:** Всесвітній День боротьби з тютюнопалінням.