ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

Первые

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых

1 РАУНД

РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

5 вопросов. 20 секунд на каждый. 1 балл за верный ответ.

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



Сколько воды (в литрах) рекомендуется выпивать подростку в день?

А) 1–1,5 л

Б) 1,5–2 л

В) 2,5–3 л

РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



Сколько воды (в литрах) рекомендуется выпивать подростку в день?

А) 1–1,5 л

Б) 1,5–2 л

В) 2,5–3 л

РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



Какой витамин вырабатывается в коже под воздействием солнца?

А) Витамин С

Б) Витамин D

В) Витамин А

РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Какой витамин вырабатывается в коже под воздействием солнца?

А) Витамин С

Б) Витамин D

В) Витамин А

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Как называется состояние полного физического и эмоционального истощения?

А) Стресс

Б) Депрессия

В) Выгорание

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Как называется состояние полного физического и эмоционального истощения?

А) Стресс

Б) Депрессия

В) Выгорание

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Сколько минут в день врачи рекомендуют уделять физической активности?

А) 30 минут

Б) 60 минут

В) 15 минут

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Сколько минут в день врачи рекомендуют уделять физической активности?

А) 30 минут

Б) 60 минут

В) 15 минут

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Какой продукт содержит полезные бактерии для кишечника?

А) Кефир

Б) Белый хлеб

В) Газировка

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Какой продукт содержит полезные бактерии для кишечника?

А) Кефир

Б) Белый хлеб

В) Газировка

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых

2 РАУНД

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

6 утверждений. 15 секунд на каждое.
Зелёная карточка = правда, красная = ложь.

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



Энергетики помогают лучше учиться и концентрироваться

ПРАВДА

ЛОЖЬ

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



Энергетики помогают лучше учиться и концентрироваться

ПРАВДА

ЛОЖЬ

Энергетики дают кратковременный прилив бодрости за счёт кофеина, но затем наступает спад: усталость, раздражительность, нарушение сна. Регулярное употребление снижает успеваемость и вредит сердцу.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Если чистить зубы сразу после еды, это полезно

ПРАВДА

ЛОЖЬ

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Если чистить зубы сразу после еды, это полезно

ПРАВДА

ЛОЖЬ

После кислой пищи (фрукты, соки, газировка) эмаль становится мягче. Если чистить зубы сразу — можно её повредить. Лучше подождать 30 минут или просто прополоскать рот водой.

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Недосып может привести к набору лишнего веса

ПРАВДА

ЛОЖЬ

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Недосып может привести к набору лишнего веса

ПРАВДА

ЛОЖЬ

При недосыпе нарушается выработка гормонов грелина (чувство голода) и лептина (чувство сытости). Ты начинаешь чаще и больше есть, особенно тягу к сладкому и жирному.

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Вейпы безопаснее обычных сигарет

ПРАВДА

ЛОЖЬ

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



Вейпы безопаснее обычных сигарет

ПРАВДА

ЛОЖЬ

В жидкостях для вейпов тоже есть никотин, вызывающий зависимость, а также ароматизаторы и тяжёлые металлы, которые повреждают лёгкие. Вейпы небезопасны, они просто другие.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Смех снижает уровень стресса и укрепляет иммунитет

ПРАВДА

ЛОЖЬ

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Смех снижает уровень стресса и укрепляет иммунитет

ПРАВДА

ЛОЖЬ

Во время смеха вырабатываются эндорфины («гормоны радости»), снижается уровень кортизола (гормона стресса). Смех улучшает кровообращение и помогает иммунной системе.

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Завтрак можно пропустить, это не влияет на здоровье

ПРАВДА

ЛОЖЬ

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых

Завтрак можно пропустить, это не влияет на здоровье

ПРАВДА

ЛОЖЬ



Завтрак запускает обмен веществ и даёт энергию на первую половину дня. Без завтрака труднее сосредоточиться, быстрее наступает усталость, а вечером возникает риск переедания.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых

3 РАУНД

ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

5 загадок (картинки или описание). Запишите ответ на листочке.

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых





+



+



=

_____

ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых




+

+


= СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК / ФРЕШ

ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



Белый, кисломолочный, бывает с фруктами, полезен для костей

ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



Белый, кисломолочный, бывает с фруктами, полезен для костей

ЙОГУРТ / ТВОРОГ

ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Районный профилактический проект «Первые знают»

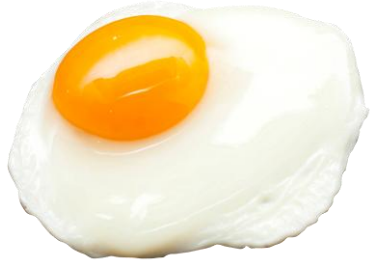
ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых




+

+


= _____

ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Районный профилактический проект «Первые знают»

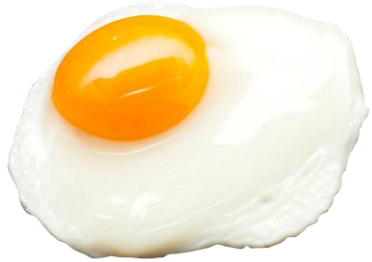
ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

 +  + 

= ТОСТ С АВОКАДО И ЯЙЦОМ

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Красный овощ, содержит ликопин, полезен для сердца

_____

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Красный овощ, содержит ликопин, полезен для сердца

ПОМИДОР

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых


+

+


=



ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Районный профилактический проект «Первые знают»

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых



ЧТО В ТАРЕЛКЕ?


+

+


= МЮСЛИ С МЁДОМ

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых

4 РАУНД

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПАУЗА

Синхронно выполнить 15 приседаний за 30 секунд.

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых

5 РАУНД

БЛИЦ-ФИНАЛ

10 вопросов за 60 секунд. Ответы записывайте на бланк.

ПЕРВЫЕ ЗНАЮТ

Первые

БУДЬ В ТЕМЕ

ЗОЖ-квиз от Первых

Районный профилактический проект «Первые знают»