Блиц – олимпиада «Режим дня»

Можно ли играть перед сном в шумные игры?

а) иногда

б) да

в) нет

г) всегда

Можно ли смотреть телевизор больше одного часа в день?

а) да, мне это нравится

б) да, в выходной день

в) нет

г) да, перед сном

Что относится к полезным играм?

а) игра на компьютере

б) игровые автоматы

в) игры на свежем воздухе

г) видеоигры

В какое время суток надо обедать?

а) утром

б) днём

в) вечером

г) ночью

В какое время суток нужно ужинать?

а) ночью

б) утром

в) вечером

г) днем

Если хочешь быть здоров нужно…

а) соблюдать режим

б) кушать много конфет

в) долго смотреть телевизор

г) играть на компьютере

В какое время дня делают зарядку?

а) утром

б) вечером

в) днем

г) ночью

Какое блюдо полезно кушать каждый день?

а) йогурт

б) суп

в) макароны

г) сосиски

В какое время надо ложиться спать вечером?

а) 21.00

б) 22.00

в) 20.00

г) 23.00

Соблюдать режим дня нужно для того, чтобы…

а) все уметь

б) быть здоровым

в) уютно жить

г) все знать

Что надо обязательно делать утром?

а) чистить зубы

б) долго спать

в) читать книгу

г) смотреть телевизор

Если нарушать режим дня, то…

а) будешь быстро уставать

б) будешь все успевать

в) позаботишься о своем здоровье

г) не будешь часто болеть

Завтракать, обедать и ужинать надо в одно и тоже время каждый день?

а) иногда

б) нет

в) да

г) не обязательно

Сколько часов нужно спать ночью?

а) 10-12 часов

б) 2 часа

в) 5 часов

г) 7 часов

Когда лучше проводить учебные занятия?

а) утром

б) днем

в) вечером

г) ночью