

БЕЗПЛАТНО ЗА РАЗПЕЧАТВАНЕ · ЕДЪР ШРИФТ

Забавления за ноември 2026

Четири викторини, четири кръстословици, две търсачки на думи и две игри за паметта, с едър шрифт и с отговорите на последната страница на всяка игра. Разпечатайте целия пакет или само това, което ви харесва.

1. Викторина: История на България
2. Кръстословица 1: Български градове и реки
3. Викторина: География на България
4. Кръстословица 2: Народни празници и обичаи
5. Намерете думите: Есенна градина
6. Викторина: Българска култура
7. Кръстословица 3: Български писатели и поети и техните герои
8. Довършете поговорката
9. Викторина: Мит или факт? Здравето
10. Кръстословица 4: В кухнята и в градината
11. Намерете думите: Из България
12. Запомнете списъка

Безплатно за разпечатване и споделяне за лично ползване, в клубове на пенсионера, читалища и домове за възрастни хора. Без

регистрация и без имейл. За препубликуване и търговско ползване е
нужно писмено разрешение: kontakt@club50plus.bg.

ВИКТОРИНА

Викторина: История на България

Да си припомним важни имена и дати от нашата история. На всеки въпрос оградете по един отговор.

Оградете буквата на верния отговор. Отговорите са на последната страница.

1. Кой хан е основател на Дунавска България?

☐ А Крум

☐ Б Тервел

☐ В Омуртаг

☐ Г Аспарух

2. През коя година Византия признава българската държава с мирен договор?

☐ А 681 г.

☐ Б 864 г.

☐ В 1018 г.

☐ Г 1185 г.

3. При кой владетел християнството става държавна религия?

☐ А Крум

☐ Б Симеон I

☐ В Борис I

☐ Г Самуил

4. Коя азбука създават светите братя Кирил и Методий?

☐ А Кирилица

☐ Б Глаголица

☐ В Латиница

☐ Г Гръцко писмо

5. Времето на кой цар наричаме „Златен век“ на българската култура?

☐ А Иван Асен II

☐ Б Калоян

☐ В Самуил

☐ Г Симеон I Велики

6. Кой написва „История славянобългарска“ през 1762 г.?

☐ А Паисий Хилендарски

☐ Б Софроний Врачански

☐ В Неофит Рилски

☐ Г Петър Берон

7. Кого наричаме „Апостола на свободата“?

☐ А Христо Ботев

☐ Б Георги Раковски

☐ В Васил Левски

☐ Г Любен Каравелов

8. В кое селище избухва Априлското въстание през 1876 г.?

☐ А Батак

☐ Б Копривщица

☐ В Панагюрище

☐ Г Брацигово

9. Къде загива Христо Ботев през 1876 г.?

☐ А Шипка

☐ Б Батак

☐ В Пирин

☐ Г Врачанския Балкан

10. Кой мирен договор е подписан на 3 март 1878 г.?

☐ А Санстефанският

☐ Б Берлинският

☐ В Ньойският

☐ Г Букурещкият

11. На коя дата става Съединението през 1885 г.?

☐ А 3 март

☐ Б 24 май

☐ В 6 септември

☐ Г 22 септември

12. В кой град е обявена Независимостта на България през 1908 г.?

А София

Б Велико Търново

В Пловдив

Г Русе

Отговори: Викторина: История на България

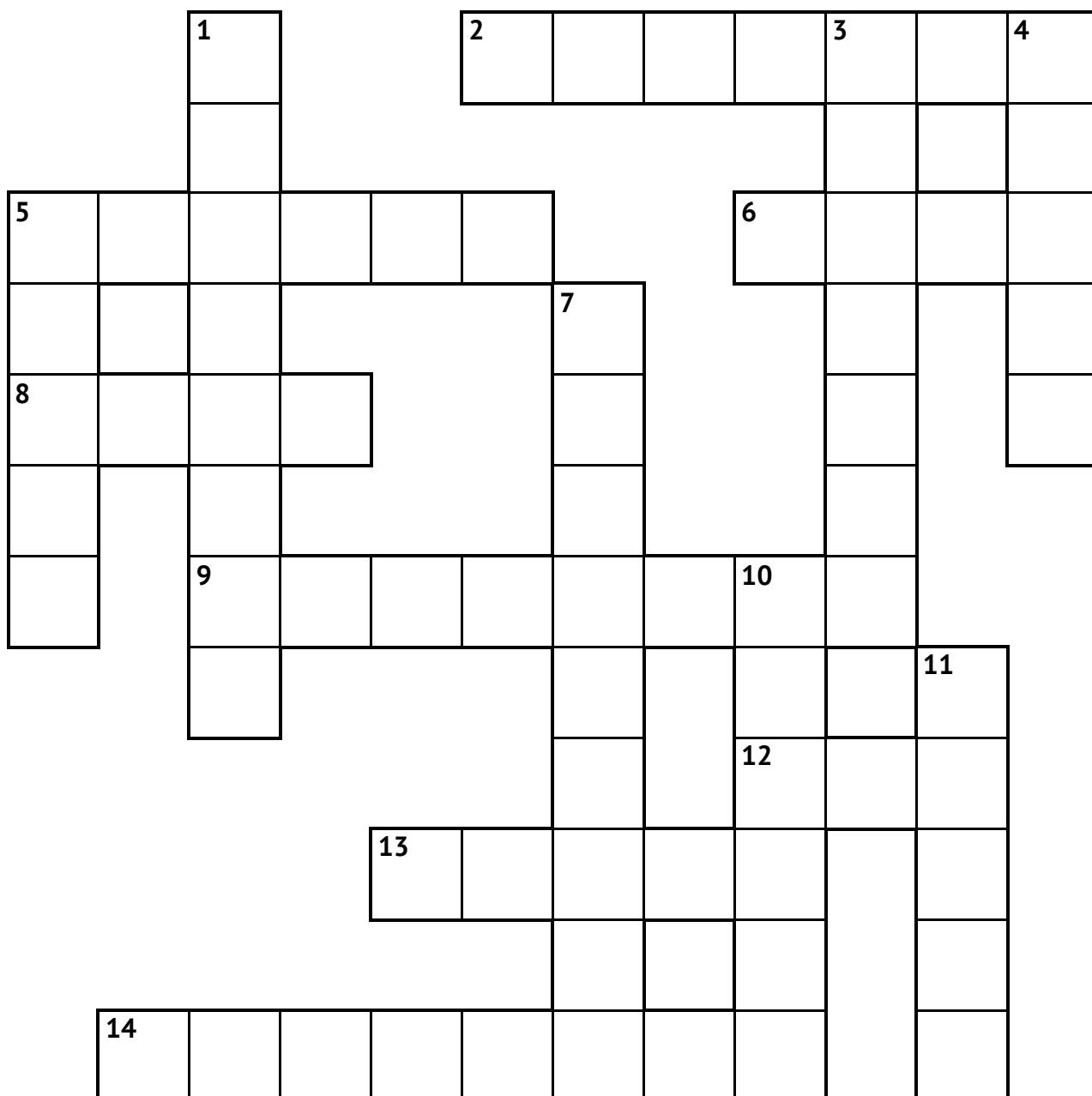
1. **Г) Аспарух.** Хан Аспарух основава държавата на Долния Дунав. Затова го наричаме неин основател.
Източник: Уикипедия – Първо българско царство
2. **А) 681 г..** След загубата си империята подписва мирен договор с българите през 681 г. Тази година приемаме за начало на държавата.
Източник: Уикипедия – Първо българско царство
3. **В) Борис I.** Покръстването става при княз Борис I през 864–866 г. Оттогава християнството е държавна религия.
Източник: Уикипедия – Първо българско царство
4. **Б) Глаголица.** Кирил и Методий създават глаголицата между 855 и 862 г. Кирилицата се появява по-късно.
Източник: Уикипедия – Глаголица
5. **Г) Симеон I Велики.** При цар Симеон Велики книжовността и изкуството процъфтяват. Затова това време се нарича Златен век.
Източник: Уикипедия – Първо българско царство
6. **А) Паисий Хилендарски.** Монахът Паисий Хилендарски завършва книгата през 1762 г. Тя призовава българите да помнят своя род и език.
Източник: Уикипедия – История славянобългарска
7. **В) Васил Левски.** Така наричаме Васил Левски. Той обикаля страната и създава мрежа от революционни комитети.
Източник: Уикипедия – Васил Левски
8. **Б) Копривщица.** Въстанието избухва на 20 април в Копривщица. Първият изстрел е даден при Калъчевия мост.
Източник: Уикипедия – Априлско въстание
9. **Г) Врачанския Балкан.** Ботев загива във Врачанския Балкан, в подножието на връх Камарата. На 2 юни сирените звучат в негова памет.
Източник: Уикипедия – Христо Ботев

10. **А) Санстефанският.** Санстефанският мирен договор е подписан на 3 март 1878 г. Затова 3 март е националният празник на България.
Източник: Уикипедия – Санстефански мирен договор
11. **В) 6 септември.** Княжество България и Източна Румелия се обединяват на 6 септември 1885 г. Днес този ден е официален празник.
Източник: Уикипедия – Съединение на България
12. **Б) Велико Търново.** Независимостта е провъзгласена на 22 септември 1908 г. в Търново, в църквата „Свети Четиридесет мъченици“.
Източник: Уикипедия – Независимост на България

КРЪСТОСЛОВИЦА

Кръстословица 1: Български градове и реки

Тема: Български градове и реки. Въпросите са на следващата страница.



Водоравно

- 2. Град в подножието на Рила, близо до Боровец (7)
- 5. Странджанска река, влива се в морето при Синеморец (6)
- 6. Родопска река с Дяволския мост край Ардино (4)
- 8. Град на Дунав, наричан „Малката Виена“ (4)
- 9. Река с водни лилии край Приморско (8)
- 12. Град на Дунав със същото име като реката си (3)
- 13. Град на Дунав с крепостта Баба Вида (5)
- 14. Столицата на Розовата долина (8)

Отвесно

- 1. Град на Дунав край езерото Сребърна (8)
- 3. Родният град на Васил Левски (7)
- 4. Град, край който е пещерата Леденика (5)
- 5. Най-големият град на българското Черноморие (5)
- 7. Градът на черешите (9)
- 10. Най-малкият град в България (6)
- 11. Областен град на река Тунджа (5)

Отговори: Кръстословица 1: Български градове и реки

		¹ С						² С	А	М	О	³ К	О	⁴ В	
		И										А		Р	
⁵ В	Е	Л	Е	К	А							⁶ А	Р	Д	А
А		И					⁷ К					Л		Ц	
⁸ Р	У	С	Е				Ю					О		А	
Н		Т					С					В			
А		⁹ Р	О	П	О	Т	А	¹⁰ М	О						
		А				Е		Е			¹¹ Я				
						Н		¹² Л	О	М					
						¹³ В	И	Д	И	Н				Б	
							И		И					О	
¹⁴ К	А	З	А	Н	Л	Ъ	К							Л	

Водоравно: 2. САМОКОВ, 5. ВЕЛЕКА, 6. АРДА, 8. РУСЕ, 9. РОПОТАМО, 12. ЛОМ, 13. ВИДИН, 14. КАЗАНЛЪК

Отвесно: 1. СИЛИСТРА, 3. КАРЛОВО, 4. ВРАЦА, 5. ВАРНА, 7. КЮСТЕНДИЛ, 10. МЕЛНИК, 11. ЯМБОЛ

ВИКТОРИНА

Викторина: География на България

Една разходка из родината, без да ставате от стола. На всеки въпрос оградете по един отговор.

Оградете буквата на верния отговор. Отговорите са на последната страница.

1. Кой е най-високият връх в България?

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ А Вихрен | ☐ Б Мусала |
| ☐ В Ботев | ☐ Г Черни връх |

2. В коя планина се намира връх Вихрен?

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ А Рила | ☐ Б Родопи |
| ☐ В Пирин | ☐ Г Стара планина |

3. Коя е най-дългата река, която тече изцяло в България?

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ А Искър | ☐ Б Марица |
| ☐ В Янтра | ☐ Г Тунджа |

4. Коя река е граница с Румъния в по-голямата ѝ част?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ А Марица | ☐ Б Струма |
| ☐ В Тимок | ☐ Г Дунав |

5. Кой град наричаме „Градът под тепетата“?

☐ А Шумен

☐ Б Стара Загора

☐ В Велико Търново

☐ Г Пловдив

6. Край кой град се намира пещерата Леденика?

☐ А Ловеч

☐ Б Враца

☐ В Смолян

☐ Г Плевен

7. В коя планина е проходът Шипка?

☐ А Рила

☐ Б Родопи

☐ В Странджа

☐ Г Стара планина

8. Кой град наричат „столица на Розовата долина“?

☐ А Казанлък

☐ Б Сливен

☐ В Ямбол

☐ Г Хасково

9. Кой е най-малкият град в България?

☐ А Копревщица

☐ Б Трявна

☐ В Мелник

☐ Г Бяла

10. Коя е най-източната точка на България?

☐ А Нос Емине

☐ Б Нос Калиакра

☐ В Нос Шабла

☐ Г Нос Маслен

11. В коя планина е древното светилище Перперикон?

☐ А Родопи

☐ Б Пирин

☐ В Странджа

☐ Г Сакар

12. На колко области е разделена България?

Ⓐ 26

Ⓑ 28

Ⓒ 30

Ⓓ 32

Отговори: Викторина: География на България

1. **Б) Мусала.** Мусала в Рила е висок 2925 м. Той е най-високият връх и на целия Балкански полуостров.
Източник: Уикипедия – Мусала
2. **В) Пирин.** Вихрен е най-високият връх на Пирин – 2914 м. По височина той е втори в България след Мусала.
Източник: Уикипедия – Вихрен
3. **А) Искър.** Искър е дълъг 368 км, ако броим и Бели Искър. Дунав и Марица са по-дълги, но текат и през други страни.
Източник: Уикипедия – Искър
4. **Г) Дунав.** Около 470 от 609 км от границата с Румъния следват река Дунав. Останалата част минава по суша в Добруджа.
Източник: Уикипедия – Граница между България и Румъния
5. **Г) Пловдив.** Пловдив е построен в подножието на шест хълма, наричани тепета. Оттам идва и прозвището му.
Източник: Уикипедия – Пловдив
6. **Б) Враца.** Леденика е на около 16 км от Враца, във Врачанския Балкан.
Източник: Уикипедия – Леденика
7. **Г) Стара планина.** Шипченският проход е в Средна Стара планина. Той свързва Габрово с Казанлъшката котловина.
Източник: Уикипедия – Шипченски проход
8. **А) Казанлък.** Казанлък е главният град на Розовата долина. Там всяка година се провежда Празникът на розата.
Източник: Уикипедия – Розова долина
9. **В) Мелник.** Мелник е най-малкият град у нас. Намира се край Сандански и е известен с пясъчните си пирамиди и виното.
Източник: Уикипедия – Мелник

10. **В) Нос Шабла.** Нос Шабла е най-източната точка на страната. Той е на северното Черноморие, в област Добрич.

Източник: Уикипедия – Шабла (нос)

11. **А) Родопи.** Перперикон е скален комплекс в Източните Родопи, недалеч от Кърджали.

Източник: Уикипедия – Перперикон

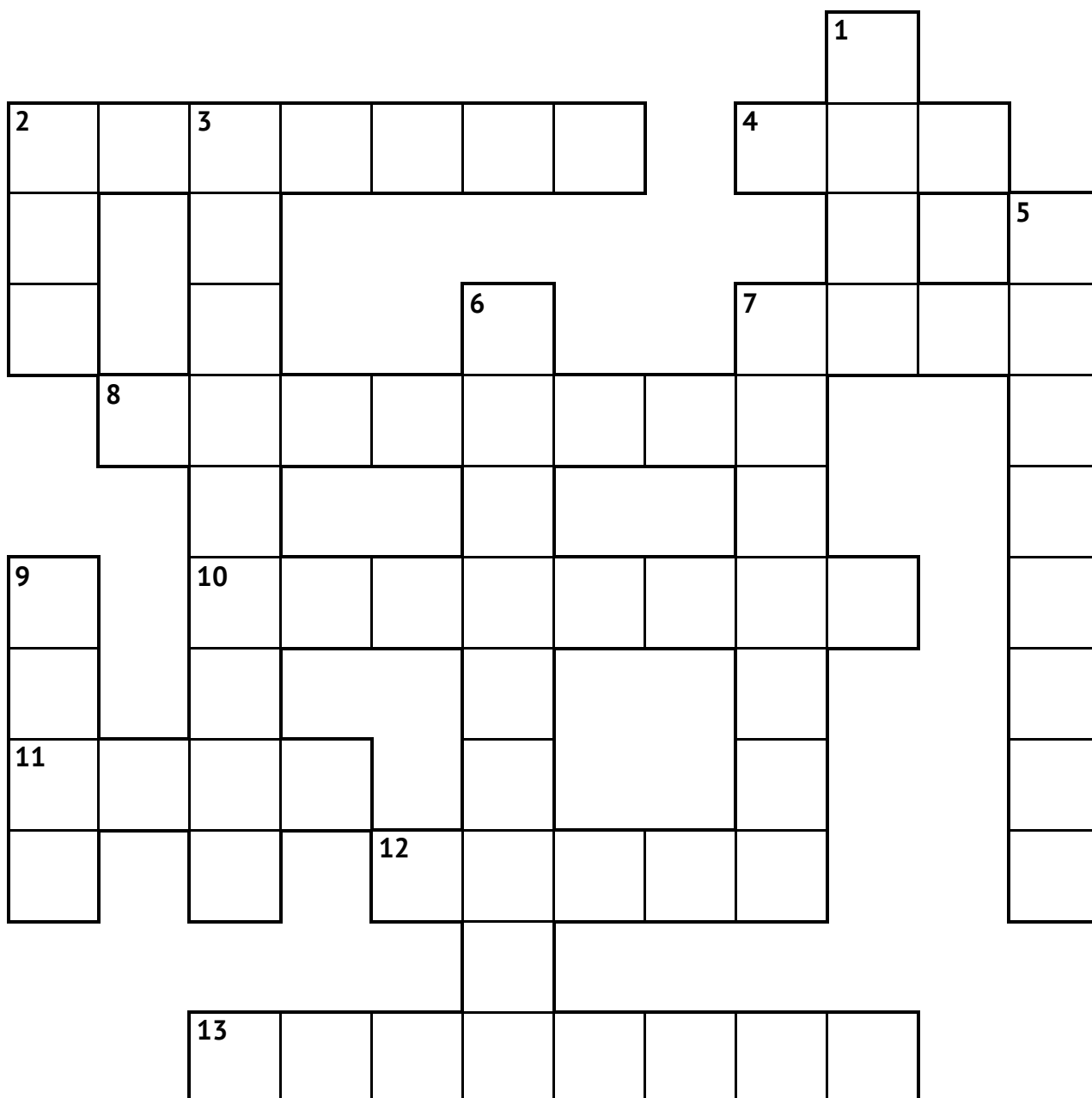
12. **Б) 28.** Днес България има 28 области. Те са създадени през 1999 г.

Източник: Уикипедия – Области в България

КРЪСТОСЛОВИЦА

Кръстословица 2: Народни празници и обичаи

Тема: Народни празници и обичаи. Въпросите са на следващата страница.



Водоравно

2. Сладък празничен хляб за Великден (7)
4. На Тодоровден се надбягват с него (3)
7. Зарязват я на Трифон Зарезан (4)
8. Украсена дрянова клонка за Нова година (8)
10. Танцува бос върху жарава (8)
11. Боядисваме го червено на Великден (4)
12. Лечебно растение, което се бере на Еньовден (5)
13. Празник на 20 декември, начало на Коледните дни (8)

Отвесно

1. Народен танц, в който се хващаме за ръце (4)
2. Свидетел на сватбата и кръстник на децата (3)
3. Ден за почит към починалите близки (9)
5. Празник на акушерките на 21 януари (8)
6. Бяло-червено украшение в началото на пролетта (9)
7. Момиче, което пее за здраве в съботата преди Цветница (7)
9. Дървото, от което се прави сурвачката (4)

Отговори: Кръстословица 2: Народни празници и обичаи



Водоравно: 2. КОЗУНАК, 4. КОН, 7. ЛОЗА, 8. СУРВАЧКА, 10. НЕСТИНАР, 11. ЯЙЦЕ, 12. БИЛКА, 13. ИГНАЖДЕН

Отвесно: 1. ХОРО, 2. КУМ, 3. ЗАДУШНИЦА, 5. БАБИНДЕН, 6. МАРТЕНИЦА, 7. ЛАЗАРКА, 9. ДРЯН

НАМЕРЕТЕ ДУМИТЕ

Есенна градина

В таблицата са скрити 14 думи от есенната градина. Когато откриете дума, оградете я и я зачеркнете в списъка.

Думите вървят отляво надясно, отгоре надолу или по диагонал надолу надясно.

К	И	Р	С	Е	Ш	И	П	К	А	О	Ъ
Г	Р	Ф	П	Р	А	З	А	Б	Р	О	Р
Е	Е	У	К	Х	Г	Н	М	В	А	В	И
А	Т	З	Ш	О	Г	Р	О	З	Д	Е	К
Т	Т	Ю	И	А	Ш	К	Е	Р	А	Н	А
З	Е	Л	Е	Т	Л	Н	Д	Б	Е	И	Р
А	И	Я	Ц	О	И	И	И	И	Л	Х	Т
О	О	О	Б	В	С	К	С	Ц	М	О	О
Д	Л	И	О	Ъ	Е	Т	В	Т	А	Н	Ф
С	Ю	Я	А	Т	Л	К	Н	А	О	М	Р
Р	Н	Л	П	Б	А	К	Л	О	Ш	И	К
З	Р	А	Я	Н	Д	Т	А	О	В	Т	О

☐ ГРЕБЛО

☐ ГРОЗДЕ

☐ ДЮЛЯ

☐ ЗЕЛЕ

☐ КАРТОФ

☐ КОШНИЦА

☐ КРУША

☐ ЛИСТО

☐ ОРЕХ

☐ ПРАЗ

☐ ТИКВА

☐ ЦВЕКЛО

☐ ШИПКА

☐ ЯБЪЛКА

Отговори: Есенна градина

К	И	Р	С	Е	Ш	И	П	К	А	О	Ъ
Г	Р	Ф	П	Р	А	З	А	Б	Р	О	Р
Е	Е	У	К	Х	Г	Н	М	В	А	В	И
А	Т	З	Ш	О	Г	Р	О	З	Д	Е	К
Т	Т	Ю	И	А	Ш	К	Е	Р	А	Н	А
З	Е	Л	Е	Т	Л	Н	Д	Б	Е	И	Р
А	И	Я	Ц	О	И	И	И	И	Л	Х	Т
О	О	О	Б	В	С	К	С	Ц	М	О	О
Д	Л	И	О	Ъ	Е	Т	В	Т	А	Н	Ф
С	Ю	Я	А	Т	Л	К	Н	А	О	М	Р
Р	Н	Л	П	Б	А	К	Л	О	Ш	И	К
З	Р	А	Я	Н	Д	Т	А	О	В	Т	О

ВИКТОРИНА

Викторина: Българска култура

Въпроси за любимите ни книги, песни и празници. Сигурно ще си спомните и нещо от детството.

Оградете буквата на верния отговор. Отговорите са на последната страница.

1. Кой е авторът на романа „Под игото“?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ А Алеко Константинов | ☐ Б Иван Вазов |
| ☐ В Елин Пелин | ☐ Г Йордан Йовков |

2. Кой писател създава героя Бай Ганьо?

- | | |
|--|---|
| ☐ А Алеко Константинов | ☐ Б Христо Смирненски |
| ☐ В Иван Вазов | ☐ Г Чудомир |

3. Кой е авторът на „Патиланци“?

- | | |
|--|---|
| ☐ А Ангел Каралийчев | ☐ Б Елин Пелин |
| ☐ В Ран Босилек | ☐ Г Асен Разцветников |

4. Кой е авторът на „Старопланински легенди“?

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ А Елин Пелин | ☐ Б Иван Вазов |
| ☐ Впейо Яворов | ☐ Г Йордан Йовков |

5. Кой написва песента, която става химнът „Мила Родино“?

☐ А Цветан Радославов

☐ Б Добри Чинтулов

☐ В Иван Вазов

☐ Г Христо Ботев

6. Песента на коя певица лети в Космоса със сондите „Вояджър“?

☐ А Лили Иванова

☐ Б Валя Балканска

☐ В Йорданка Христова

☐ Г Мими Иванова

7. Кой художник е известен като „Майстора“?

☐ А Златю Бояджиев

☐ Б Иван Милев

☐ В Владимир Димитров

☐ Г Цанко Лавренов

8. Кой празник отбелязваме на 1 ноември?

☐ А Ден на Съединението

☐ Б Ден на славянската писменост

☐ В Ден на християнското семейство

☐ Г Ден на народните будители

9. На коя дата е Гергьовден?

☐ А 24 май

☐ Б 6 май

☐ В 2 юни

☐ Г 15 август

10. Върху какво танцуват боси нестинарите?

☐ А Сняг

☐ Б Вода

☐ В Жарава

☐ Г Трева

11. От клонка на кое дърво се прави традиционната сурвачка?

А Дрян

Б Бор

В Липа

Г Бреза

12. Какви са ястията на трапезата на Бъдни вечер?

А Месни

Б Само сладки

В Само риба

Г Постни

Отговори: Викторина: Българска култура

1. **Б) Иван Вазов.** „Под игото“ е роман в три части от Иван Вазов. Той разказва за живота преди Априлското въстание.
Източник: Уикипедия – Под игото
2. **А) Алеко Константинов.** Бай Ганьо е литературен герой на Алеко Константинов. Книгата излиза през 1895 г.
Източник: Уикипедия – Бай Ганьо
3. **В) Ран Босилек.** „Патиланци“ е от Ран Босилек. С веселите истории за палавите деца са израснали много поколения.
Източник: Уикипедия – Ран Босилек
4. **Г) Йордан Йовков.** Сборникът с разкази е на Йордан Йовков. Излиза за пръв път през 1927 г.
Източник: Уикипедия – Старопланински легенди
5. **А) Цветан Радославов.** Песента е написана от Цветан Радославов през 1885 г. По-късно тя става химн на България.
Източник: Уикипедия – Мила Родино
6. **Б) Валя Балканска.** „Излел е Дельо хайдутин“ в изпълнение на Валя Балканска е избрана за златната плоча на сондите „Вояджър“.
Източник: Уикипедия – Валя Балканска
7. **В) Владимир Димитров.** Състудентите на Владимир Димитров го наричат „Майстора“. Той е сред големите имена в българската живопис.
Източник: Уикипедия – Владимир Димитров – Майстора
8. **Г) Ден на народните будители.** На 1 ноември почитаме народните будители – учители, книжовници и просветители. Денят се отбелязва с шествия и празници в училищата.
Източник: Уикипедия – Ден на народните будители
9. **Б) 6 май.** Гергьовден се празнува на 6 май. Това е денят на Свети Георги Победоносец.
Източник: Уикипедия – Гергьовден

10. **В) Жарава.** Нестинарите танцуват боси върху жарава. Обичаят е от Странджа и от 2009 г. е в списъка на ЮНЕСКО.

Източник: Уикипедия – Нестинарство

11. **А) Дрян.** Сурвачката е украсена дрянова клонка. С нея на Нова година пожелаваме здраве – „здрав като дрян“.

Източник: Уикипедия – Сурвачка

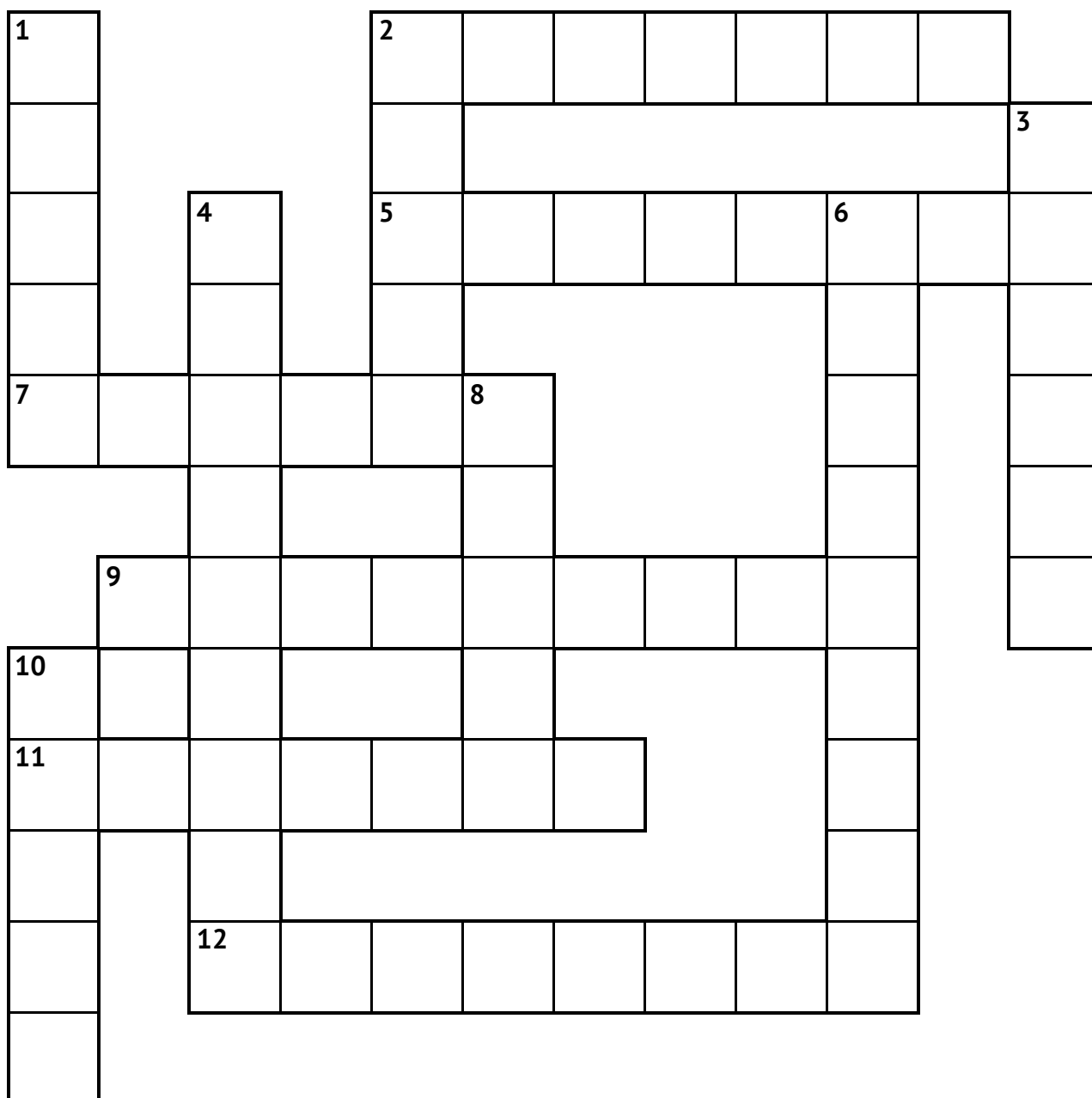
12. **Г) Постни.** Бъдни вечер е последният ден на Коледния пост, затова ястията са постни. По традиция те са нечетен брой.

Източник: Уикипедия – Бъдни вечер

КРЪСТОСЛОВИЦА

Кръстословица 3: Български писатели и поети и техните герои

Тема: Български писатели и поети и техните герои. Въпросите са на следващата страница.



Водоравно

2. Елисавета ..., авторка на „Вечната и святата“ (7)
5. Йордан ..., авторът на „Ний, врабчетата“ (8)
7. Красивата героиня от разказа на Йовков (6)
9. Пенчо ..., авторът на „Кървава песен“ (9)
11. Бойчо ..., главният герой в „Под игото“ (7)
12. Никола ..., авторът на „Песен за човека“ (8)

Отвесно

1. ... Димитрова, авторка на „Отклонение“ (5)
2. Петър ..., авторът на „Рибния буквар“ (5)
3. ... Захов, детективът на Андрей Гуляшки (6)
4. Димчо ..., поетът на „Да се завърнеш...“ (9)
6. Любен ..., „Българи от старо време“ (9)
8. ... Константинов, авторът на „Бай Ганьо“ (5)
10. Поетът, написал „Хаджи Димитър“ (5)

Отговори: Кръстословица 3: Български писатели и поети и техните герои

¹ Б				² Б	А	Г	Р	Я	Н	А	
Л				Е							³ А
А		⁴ Д		⁵ Р	А	Д	И	Ч	⁶ К	О	В
Г		Е		О					А		А
⁷ А	Л	Б	Е	Н	⁸ А					Р	К
		Е			Л					А	У
	⁹ С	Л	А	В	Е	Й	К	О	В		М
¹⁰ Б		Я			К				Е		
¹¹ О	Г	Н	Я	Н	О	В					Л
Т		О						О			
Е		¹² В	А	П	Ц	А	Р	О	В		
В											

Водоравно: 2. БАГРЯНА, 5. РАДИЧКОВ, 7. АЛБЕНА, 9. СЛАВЕЙКОВ, 11. ОГНЯНОВ, 12. ВАПЦАРОВ

Отвечно: 1. БЛАГА, 2. БЕРОН, 3. АВАКУМ, 4. ДЕБЕЛЯНОВ, 6. КАРАВЕЛОВ, 8. АЛЕКО, 10. БОТЕВ

ИГРА ЗА ПАМЕТТА

Довършете поговорката

Прочетете началото и допишете края на поговорката. Повечето ги знаем от баба и дядо.

Срещу всяко начало напишете буквата на края, който му подхожда.

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Бързата работа – | Ⓐ брегове рони. |
| 2. Капка по капка – | Ⓑ от две майки суче. |
| 3. Без мъка | Ⓒ сам пада в него. |
| 4. Не казвай „хоп“, ... | Ⓓ вир става. |
| 5. Който копае гроб другиму, ... | Ⓔ но нрава си – не. |
| 6. Кажи ми кои са приятелите ти, ... | Ⓕ срам за майстора. |
| 7. Сит гладному | Ⓖ по ума изпращат. |
| 8. Тиха вода | Ⓙ просо сънува. |
| 9. Кроткото агне | Ⓚ няма наука. |
| 10. Вълкът козината си мени, ... | Ⓛ не вярва. |
| 11. По дрехите посрещат, ... | Ⓜ за да ти кажа кой си ти. |
| 12. Гладна кокошка | Ⓝ докато не си прескочил. |

Отговори: Довършете поговорката

1. **Е** – Бързата работа – срам за майстора.
2. **Г** – Капка по капка – вир става.
3. **И** – Без мъка няма наука.
4. **М** – Не казвай „хоп“, докато не си прескочил.
5. **В** – Който копае гроб другиму, сам пада в него.
6. **Л** – Кажи ми кои са приятелите ти, за да ти кажа кой си ти.
7. **К** – Сит гладному не вярва.
8. **А** – Тиха вода брегове рони.
9. **Б** – Кроткото агне от две майки суче.
10. **Д** – Вълкът козината си мени, но нрава си – не.
11. **Ж** – По дрехите посрещат, по ума изпращат.
12. **З** – Гладна кокошка просо сънува.

МИТ ИЛИ ФАКТ?

Мит или факт? Здравето

За здравето се говорят много неща. Проверете кое е вярно според официалните здравни институции. Това е обща информация – за личен съвет попитайте своя лекар.

Оградете „Мит“ или „Факт“. Отговорите с обяснение са на последната страница.

1. Настинката се причинява от вируси.

☐ Мит ☐ Факт

2. Антибиотиците лекуват грип и настинка.

☐ Мит ☐ Факт

3. Ваксината срещу грип може да ви разболее от грип.

☐ Мит ☐ Факт

4. Високото кръвно налягане често не дава никакви оплаквания.

☐ Мит ☐ Факт

5. Деменцията е неизбежна част от остаряването.

☐ Мит ☐ Факт

6. Всяко движение е по-добро от никакво – и след 65 години.

☐ Мит ☐ Факт

7. **Чаят и кафето не се броят към изпитите течности.**

☐ Мит ☐ Факт

8. **СЗО съветва възрастните да приемат по-малко от 5 г сол на ден.**

☐ Мит ☐ Факт

9. **Има количество алкохол, което е напълно безопасно за здравето.**

☐ Мит ☐ Факт

10. **Отказът от цигари е полезен дори около 60-годишна възраст.**

☐ Мит ☐ Факт

11. **С възрастта човек има нужда от много по-малко сън.**

☐ Мит ☐ Факт

12. **Слънчевите UV лъчи може да са силни и в облачен ден.**

☐ Мит ☐ Факт

Отговори: Мит или факт? Здравето

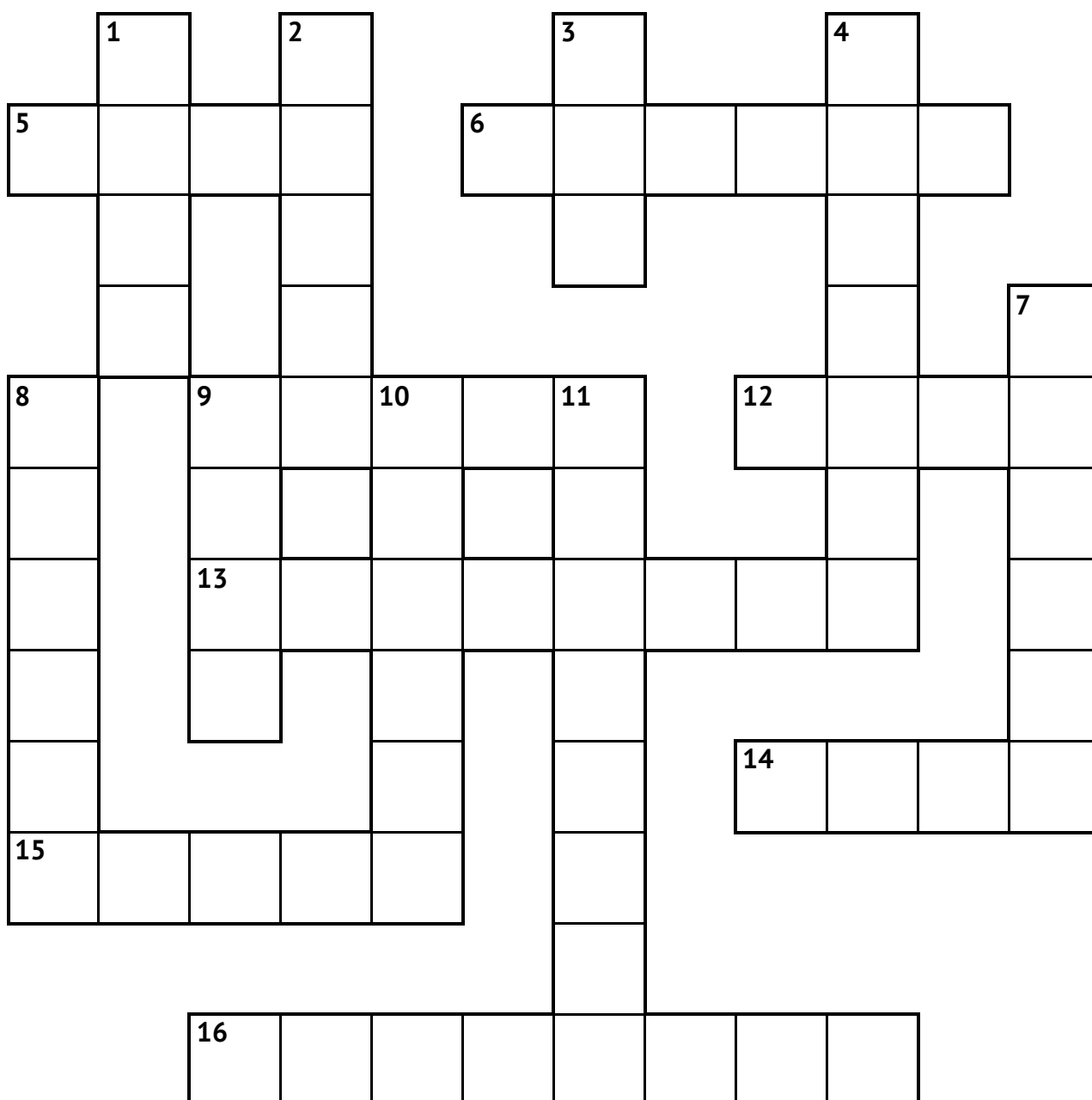
1. **Факт.** Настинката е вирусна инфекция на горните дихателни пътища. Познати са над 200 вируса, които могат да я причинят.
Източник: CDC – About Common Cold
2. **Мит.** Антибиотиците действат срещу бактерии, а не срещу вируси. Грипът и настинката се причиняват от вируси.
Източник: CDC – Antibiotic Use
3. **Мит.** Според CDC ваксината срещу грип не може да предизвика грип. Тя съдържа обезвреден вирус или частица, която само наподобява вируса.
Източник: CDC – Flu Vaccine Safety
4. **Факт.** Според СЗО повечето хора с високо кръвно не усещат симптоми. Затова е добре налягането да се мери редовно.
Източник: СЗО (WHO) – Hypertension
5. **Мит.** Деменцията е по-честа след 65 години, но СЗО подчертава, че тя не е неизбежна част от остаряването.
Източник: СЗО (WHO) – Dementia
6. **Факт.** СЗО посочва, че всяко количество движение е по-добро от никакво. При възрастните хора то намалява и риска от падания.
Източник: СЗО (WHO) – Physical activity
7. **Мит.** Според NHS водата, млякото, чаят и кафето се броят към дневния прием на течности.
Източник: NHS – Water, drinks and your health
8. **Факт.** Това е малко под една чаена лъжичка на ден. Много сол идва от готовите храни – хляб, колбаси, солени закуски.
Източник: СЗО (WHO) – Sodium reduction
9. **Мит.** Регионалният офис на СЗО за Европа посочва, че няма безопасно количество алкохол. Рискът започва още от първата капка.
Източник: СЗО Европа – No level of alcohol consumption is safe

10. **Факт.** Според СЗО хората, които спрат цигарите около 60 години, печелят средно около 3 години живот.
Източник: СЗО (WHO) – Health benefits of smoking cessation
11. **Мит.** CDC препоръчва 7–8 часа сън на нощ и за хората над 65 години. Нуждата от сън не изчезва с годините.
Източник: CDC – About Sleep
12. **Факт.** СЗО посочва, че и в облачен ден UV лъчите може да са силни. Затова се пазете от слънцето и когато е облачно.
Източник: СЗО (WHO) – Health effects of UV radiation

КРЪСТОСЛОВИЦА

Кръстословица 4: В кухнята и в градината

Тема: В кухнята и в градината. Въпросите са на следващата страница.



Водоравно

- 5. От листата му правим сарми (4)
- 6. Оранжев корен, любим на зайците (6)
- 9. Червеният зеленчук в шопската салата (5)
- 12. Слънчогледова мазнина за готвене (4)
- 13. Зимнина от печени чушки и домати (8)
- 14. Ивица земя за зеленчуци в градината (4)
- 15. В нея печем хляб и баница (5)
- 16. Зелена подправка за супи и салати (8)

Отвесно

- 1. Посаждаме го в земята (4)
- 2. Месим го от брашно и вода (5)
- 3. С него режем хляба (3)
- 4. С нея разточваме кори (7)
- 7. С нея прехвърляме пръст и сняг (6)
- 8. Грудка за пюре и печене (6)
- 9. Жълт ароматен плод за сладко (4)
- 10. С нея окопаваме картофите (6)
- 11. Съд с капак за супи и яхнии (8)



Водоравно: 5. ЗЕЛЕ, 6. МОРКОВ, 9. ДОМАТ, 12. ОЛИО, 13. ЛЮТЕНИЦА, 14. ЛЕХА, 15. ФУРНА, 16. МАГДАНОЗ

Отвесоно: 1. СЕМЕ, 2. ТЕСТО, 3. НОЖ, 4. ТОЧИЛКА, 7. ЛОПАТА, 8. КАРТОФ, 9. ДЮЛЯ, 10. МОТИКА, 11. ТЕНДЖЕРА

НАМЕРЕТЕ ДУМИТЕ

Из България

В таблицата са скрити 14 имена на градове, планини и реки. Когато откриете име, оградете го и го зачеркнете в списъка.

Думите вървят отляво надясно, отгоре надолу или по диагонал надолу надясно.

К	Ю	Р	М	Я	И	О	В	Т	Р	И	Ч
С	М	У	А	Е	Ф	Т	Е	П	О	А	В
Ш	З	С	Р	К	О	Е	П	Л	Д	О	И
Е	А	Е	И	Н	М	Ч	К	О	О	Б	Д
А	Х	П	Ц	Л	Н	О	С	В	П	Б	И
С	И	О	А	Р	К	Л	Т	Д	И	Н	Н
А	С	О	Ф	И	Я	В	Р	И	Б	А	Д
Ъ	Р	В	И	Т	О	Ш	А	В	Р	Р	У
И	С	К	Ъ	Р	В	Ф	Н	Р	И	И	Н
М	Е	Л	Н	И	К	Т	Д	Р	Н	Л	А
И	Е	П	И	Р	И	Н	Ж	Н	Д	А	В
Г	Т	С	Р	А	А	Е	А	А	А	Ъ	З

- | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ВАРНА | ☐ ИСКЪР | ☐ ПЛОВДИВ | ☐ СОФИЯ |
| ☐ ВИДИН | ☐ МАРИЦА | ☐ РИЛА | ☐ СТРАНДЖА |
| ☐ ВИТОША | ☐ МЕЛНИК | ☐ РОДОПИ | |
| ☐ ДУНАВ | ☐ ПИРИН | ☐ РУСЕ | |

Отговори: Из България

К	Ю	Р	М	я	И	О	В	Т	Р	И	Ч
С	М	У	А	Е	Ф	Т	Е	П	О	А	В
Ш	З	С	Р	К	О	Е	П	Л	Д	О	И
Е	А	Е	И	Н	М	Ч	К	О	О	Б	Д
А	Х	П	Ц	Л	Н	О	С	В	П	Б	И
С	И	О	А	Р	К	Л	Т	Д	И	Н	Н
А	С	О	Ф	И	я	В	Р	И	Б	А	Д
Ъ	Р	В	И	Т	О	Ш	А	В	Р	Р	У
И	С	К	Ъ	Р	В	Ф	Н	Р	И	И	Н
М	Е	Л	Н	И	К	Т	Д	Р	Н	Л	А
И	Е	П	И	Р	И	Н	Ж	Н	Д	А	В
Г	Т	С	Р	А	А	Е	А	А	А	Ъ	З

ИГРА ЗА ПАМЕТТА

Запомнете списъка

Прочетете спокойно списъка за 2 минути. После прегънете листа или обърнете страницата. В смесения списък оградете думите, които си спомняте.

1. Прочетете думите спокойно за 2 минути. 2. Обърнете листа. 3. На следващата страница оградете думите, които са били в списъка.

Ключ

Очила

Хляб

Чадър

Писмо

Лъжица

Ябълка

Вестник

Часовник

Ръкавици

Чайник

Молив

Кърпа

Свещ

Звънец

Кои думи бяха в списъка?

☐ Круша

☐ Плик

☐ Свещ

☐ Ябълка

☐ Очила

☐ Шал

☐ Вилица

☐ Чадър

☐ Бастун

☐ Гривна

☐ Лъжица

☐ Възглавница

☐ Хляб

☐ Ръкавици

☐ Чайник

☐ Химикалка

☐ Вестник

☐ Звънец

☐ Телефон

☐ Портмоне

☐ Тенджера

☐ Ключ

☐ Кърпа

☐ Писмо

☐ Молив

☐ Лампа

☐ Мляко

☐ Списание

☐ Часовник

☐ Шапка

Отговори: Запомнете списъка

Ключ, Очила, Хляб, Чадър, Писмо, Лъжица, Ябълка, Вестник, Часовник,
Ръкавици, Чайник, Молив, Кърпа, Свещ, Звънец

Познахте ли 10 или повече? Отлично! Опитайте пак след седмица с нов списък.