

волонтёры



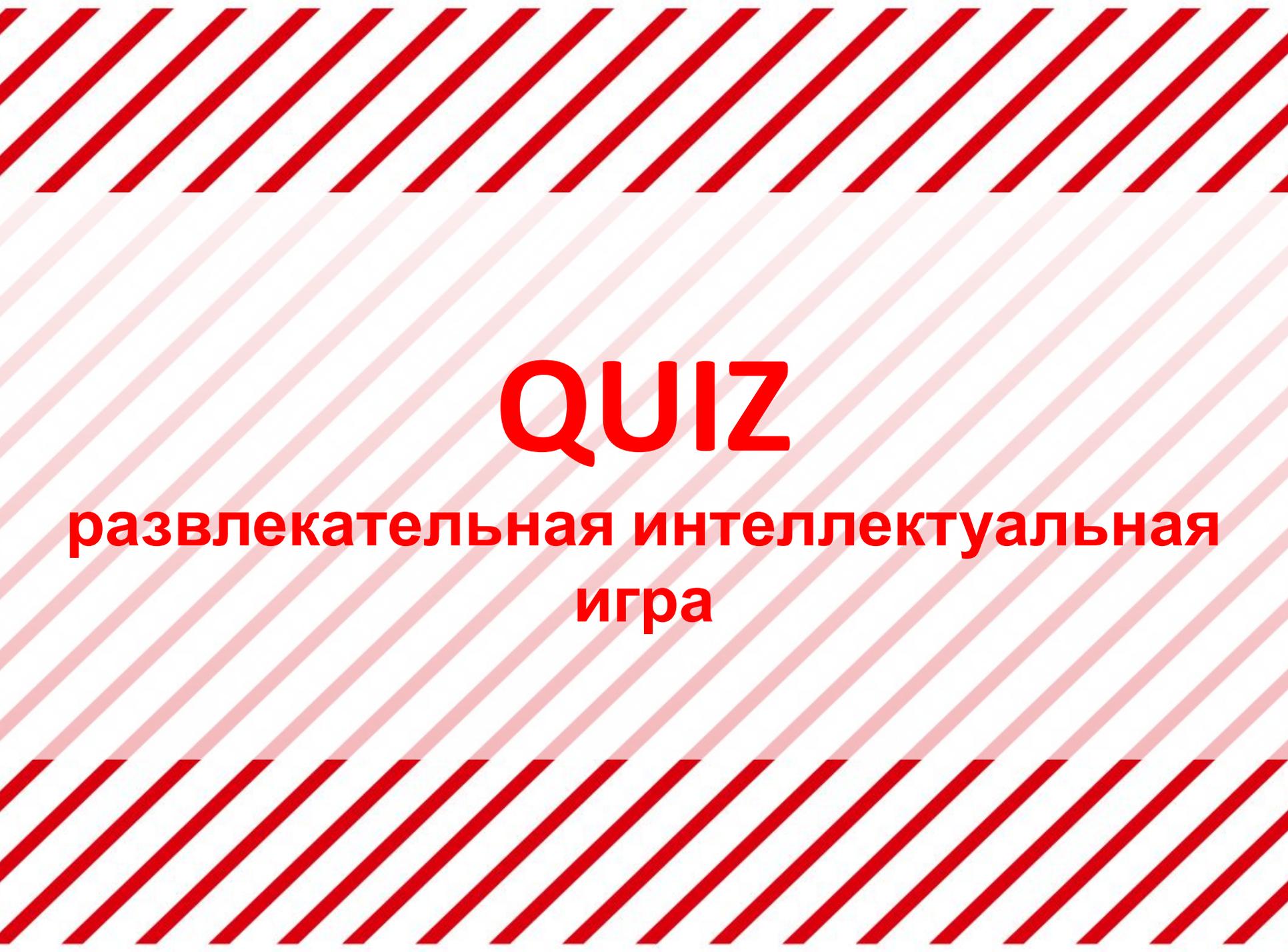
life

**волонтёры
здоровья**

dance



life®



QUIZ

**развлекательная интеллектуальная
игра**



Тема сегодняшней игры

ЗДОРОВЬЕ vs ЗДОРОВЬЕ

В игре 3 раунда. Каждый раунд проходит по своим правилам и состоит из нескольких вопросов.

Задача команды – за одну минуту написать правильный ответ на специальном бланке.

После того, как бланки сданы организаторам, ведущий объявляет правильный ответ.

В зависимости от данных командой ответов за каждый тур ей присуждаются игровые баллы.



I раунд

командная разминка



**Рекомендуется, чтобы
человек ежедневно
проходил не менее:**

- 1) 10.000 шагов или 7 км
- 2) 10 км
- 3) 7000 шагов

Миф или правда?

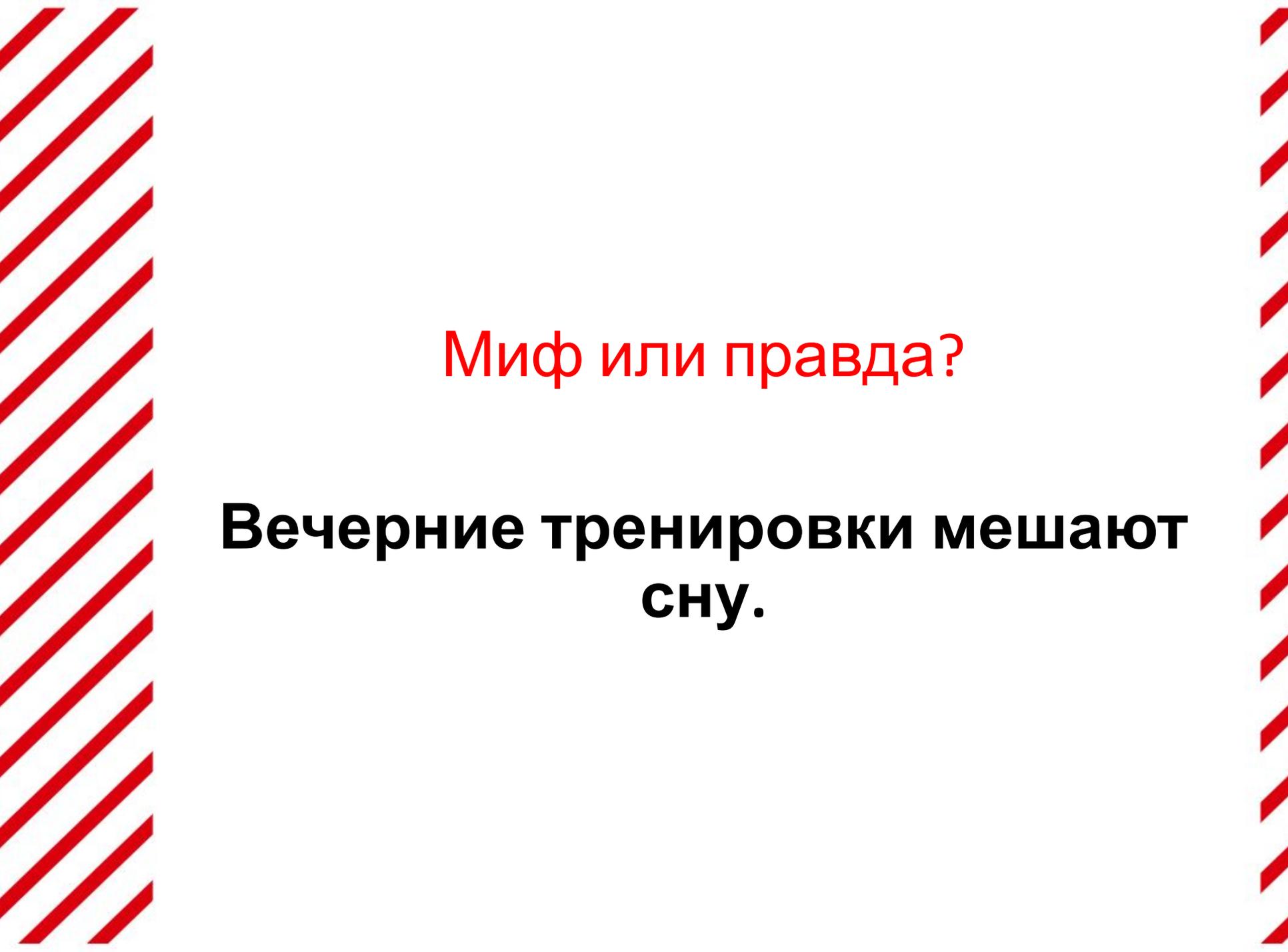
Фруктовые свежавыжатые соки так же полезны, как и плоды и они прекрасная составляющая любого завтрака.

**Сколько огурцов нужно
есть в сутки, чтобы
покрыть суточную
потребность в воде?**

- 1) 1,9-2,4 кг
- 2) 3-4 кг
- 3) 200-300 мг

Физическая активность – это:

- 1) физические упражнения
- 2) движение электронов в атоме
- 3) игра с детьми, уборка по дому,
поход в магазин

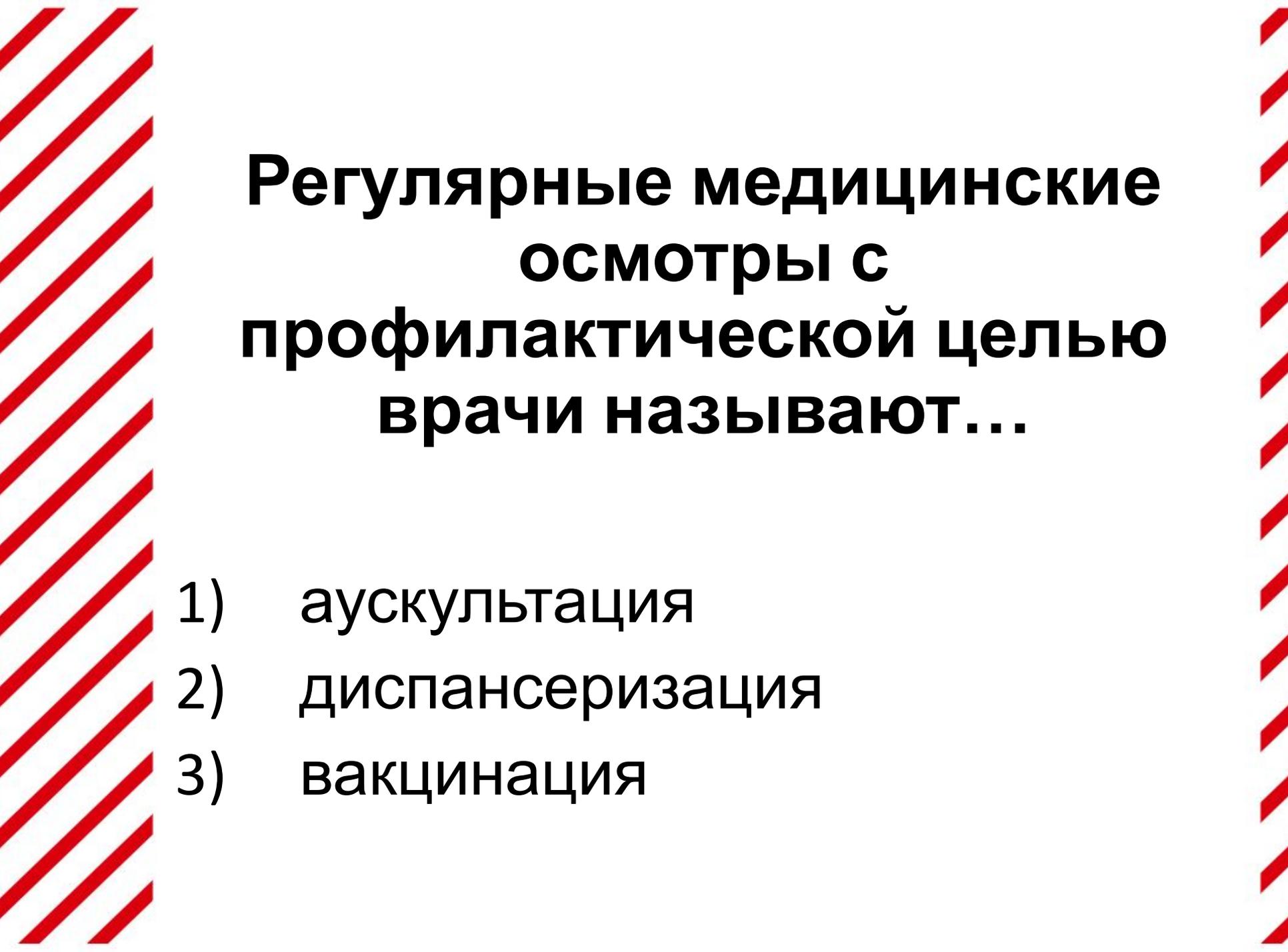


Миф или правда?

**Вечерние тренировки мешают
сну.**

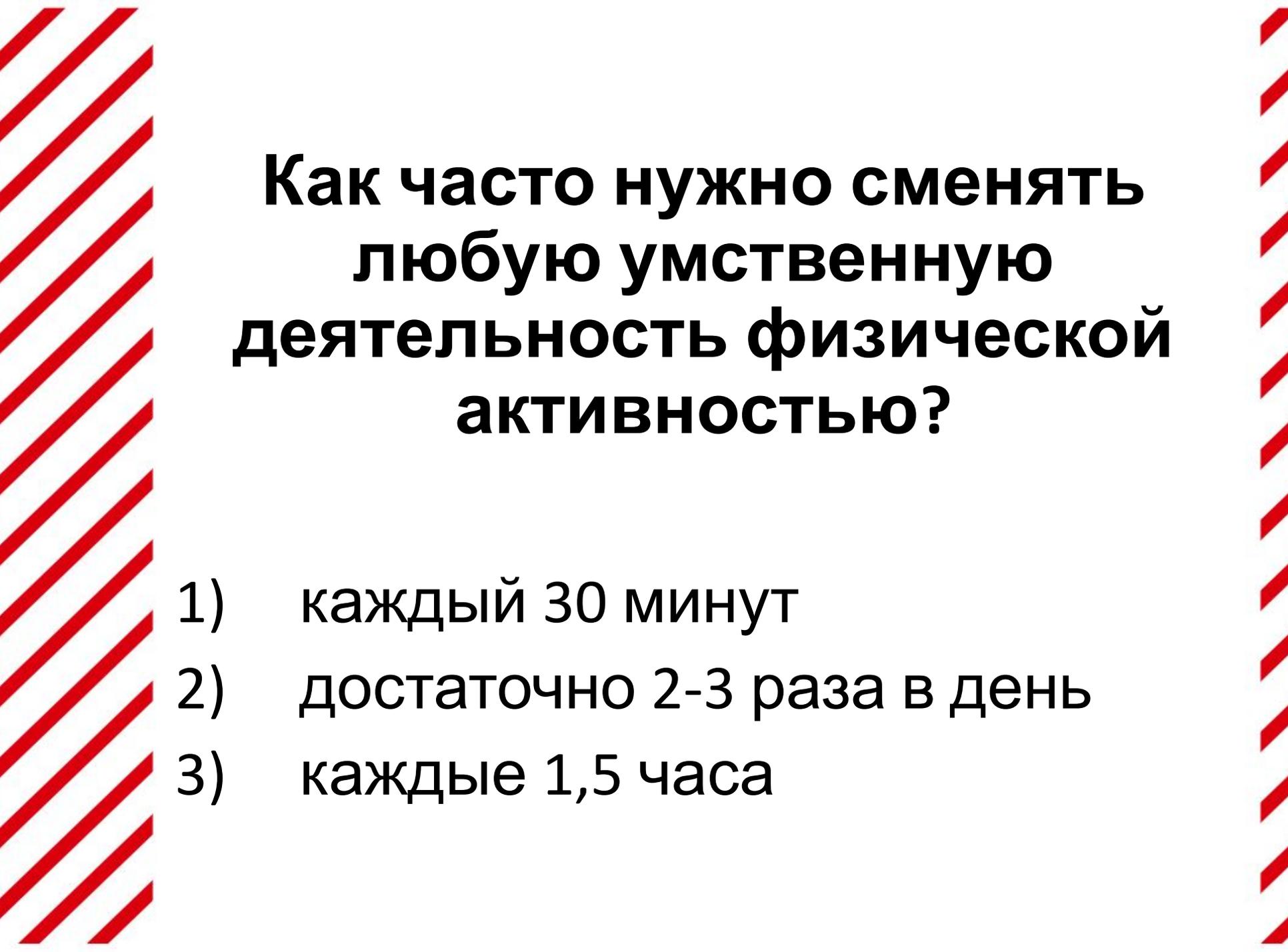
Кроссфит – это...

- 1) особый вид кроссовок для бега
- 2) программа силовых тренировок
- 3) современная диета для тех, кто хочет похудеть



Регулярные медицинские осмотры с профилактической целью врачи называют...

- 1) аускультация
- 2) диспансеризация
- 3) вакцинация



Как часто нужно сменять любую умственную деятельность физической активностью?

- 1) каждый 30 минут
- 2) достаточно 2-3 раза в день
- 3) каждые 1,5 часа

Чтобы предупредить риск развития ожирения полезно рассчитывать так называемый ИМТ и в случае отклонения от нормы корректировать что-то в образе жизни. Что же такое ИМТ?

- 1) изменение массы тела
- 2) исследование мышц тела
- 3) индекс массы тела



Какой из представленных вариантов ответов не является реальным заболеванием?

- 1) синдром иностранного акцента
- 2) синдром взрывающейся головы
- 3) синдром Алисы в Стране Чудес
- 4) синдром близкой дружбы

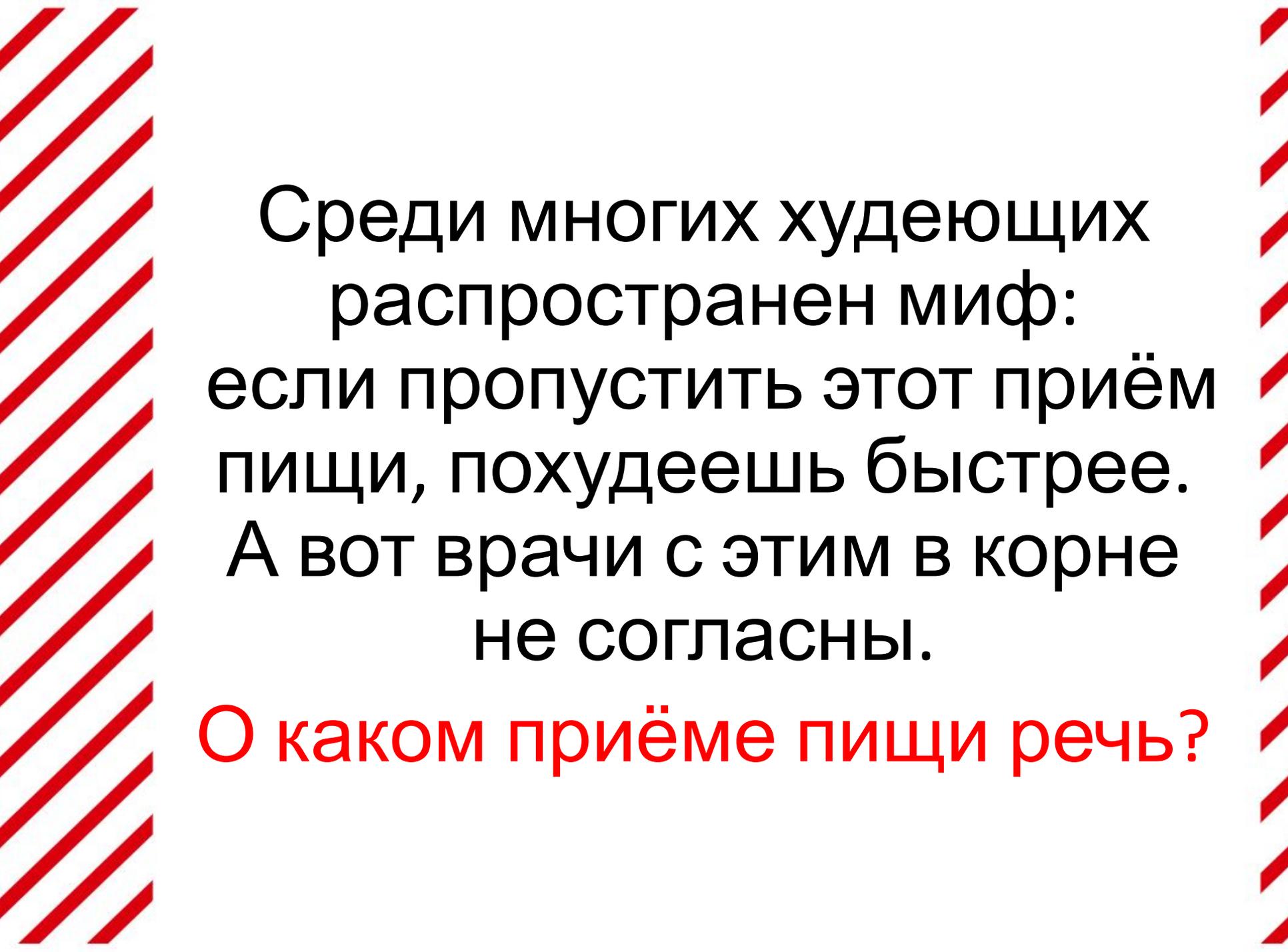


II раунд

турнир капитанов

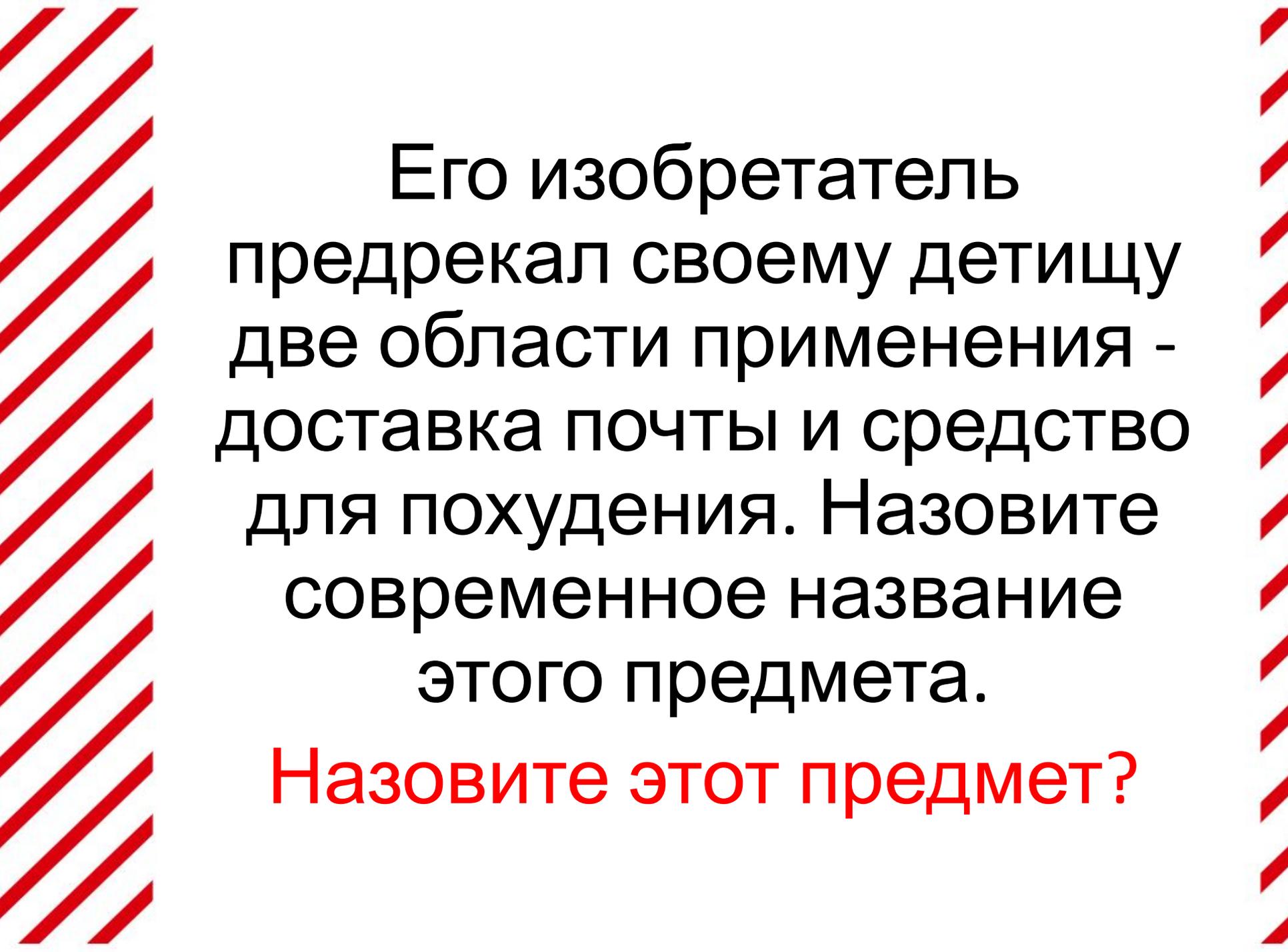
Данный числовой показатель характеризует работу сердечно-сосудистой системы. Медики определяют его как объём крови, перекачиваемым в единицу времени сердцем и зависящий от сопротивления кровеносных сосудов.

О чем идёт речь?



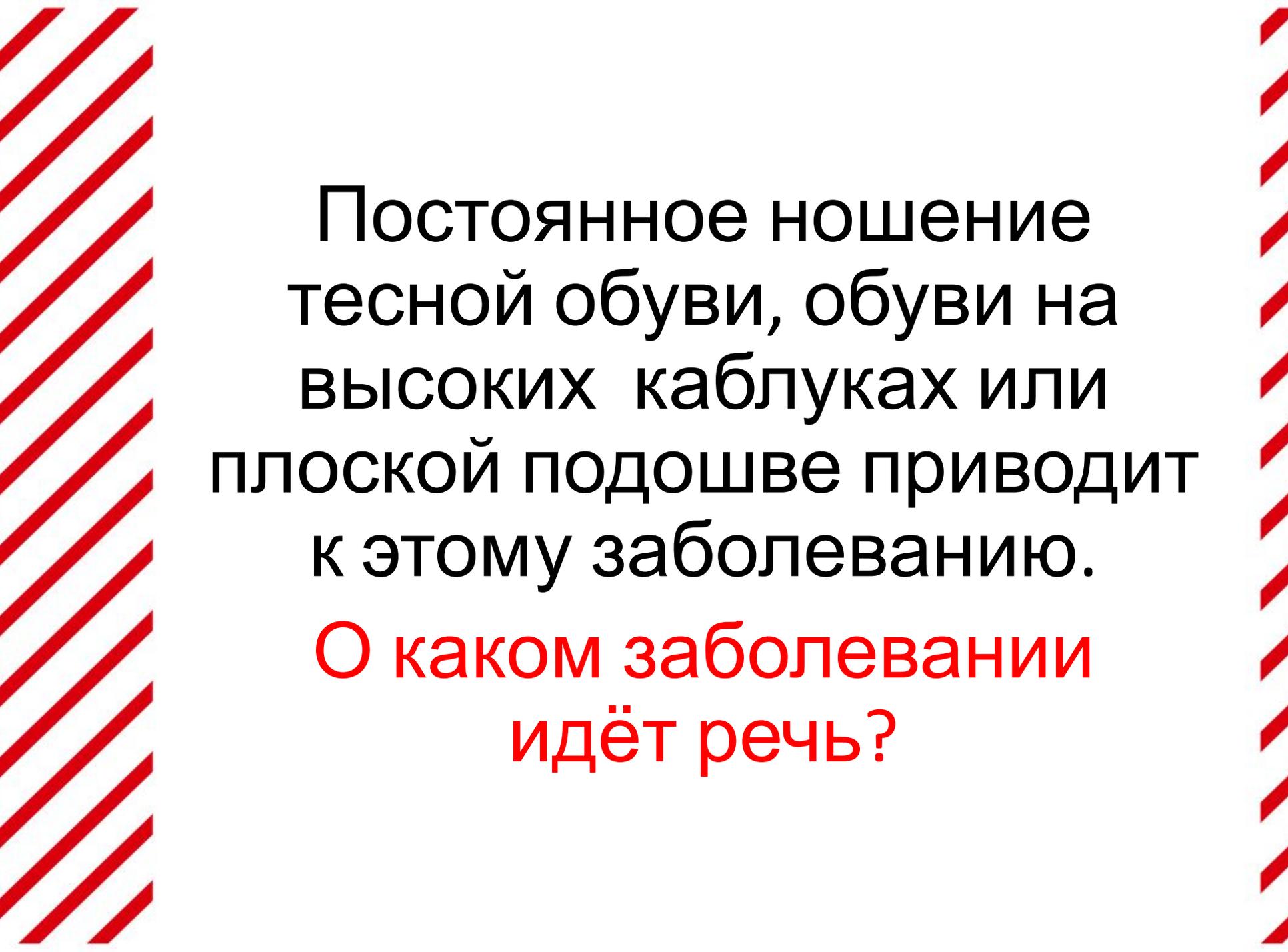
Среди многих худеющих
распространен миф:
если пропустить этот приём
пищи, похудеешь быстрее.
А вот врачи с этим в корне
не согласны.

О каком приёме пищи речь?



Его изобретатель
предрекал своему детищу
две области применения -
доставка почты и средство
для похудения. Назовите
современное название
этого предмета.

Назовите этот предмет?



Постоянное ношение тесной обуви, обуви на высоких каблуках или плоской подошве приводит к этому заболеванию.

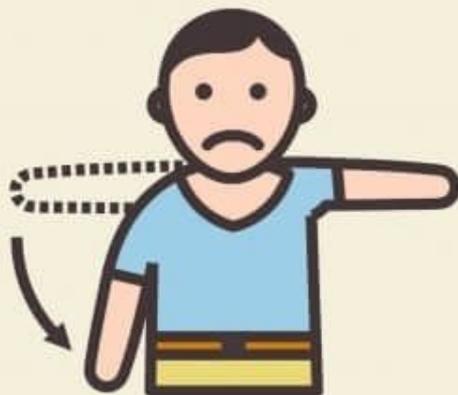
О каком заболевании идёт речь?

ЗАПОМНИТЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

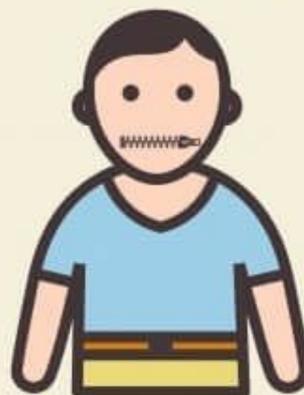
Вы сможете спасти чью-то жизнь



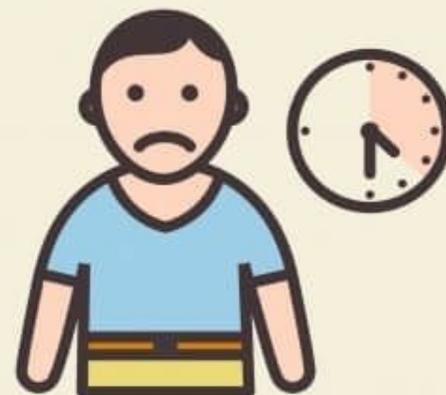
Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ

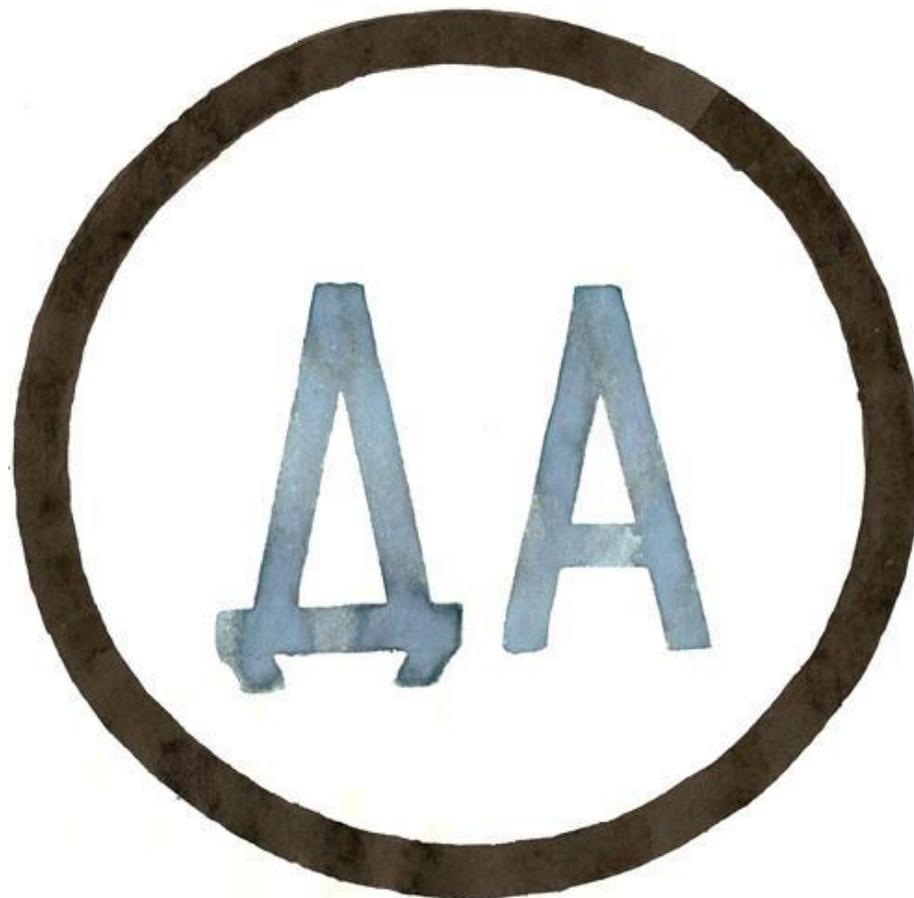


III раунд
финальная игра

Данный вид соли является наиболее предпочтительным для приготовления блюд, так как позволяет снизить риск развития ряда заболеваний, в том числе проблемы с развитием интеллекта.

Что за соль?

70-80% организма



Это химическое
соединение может
избыточно накапливаться в
организме человека при
чрезмерном употреблении
животных жиров и
жареной пищи. При этом
80% его организм
вырабатывает сам.

Назовите это соединение.

**Это не реклама
Макдональдс, это правда.
Какое из представленных
блюдов на самом деле имеет
максимальную
калорийность?**



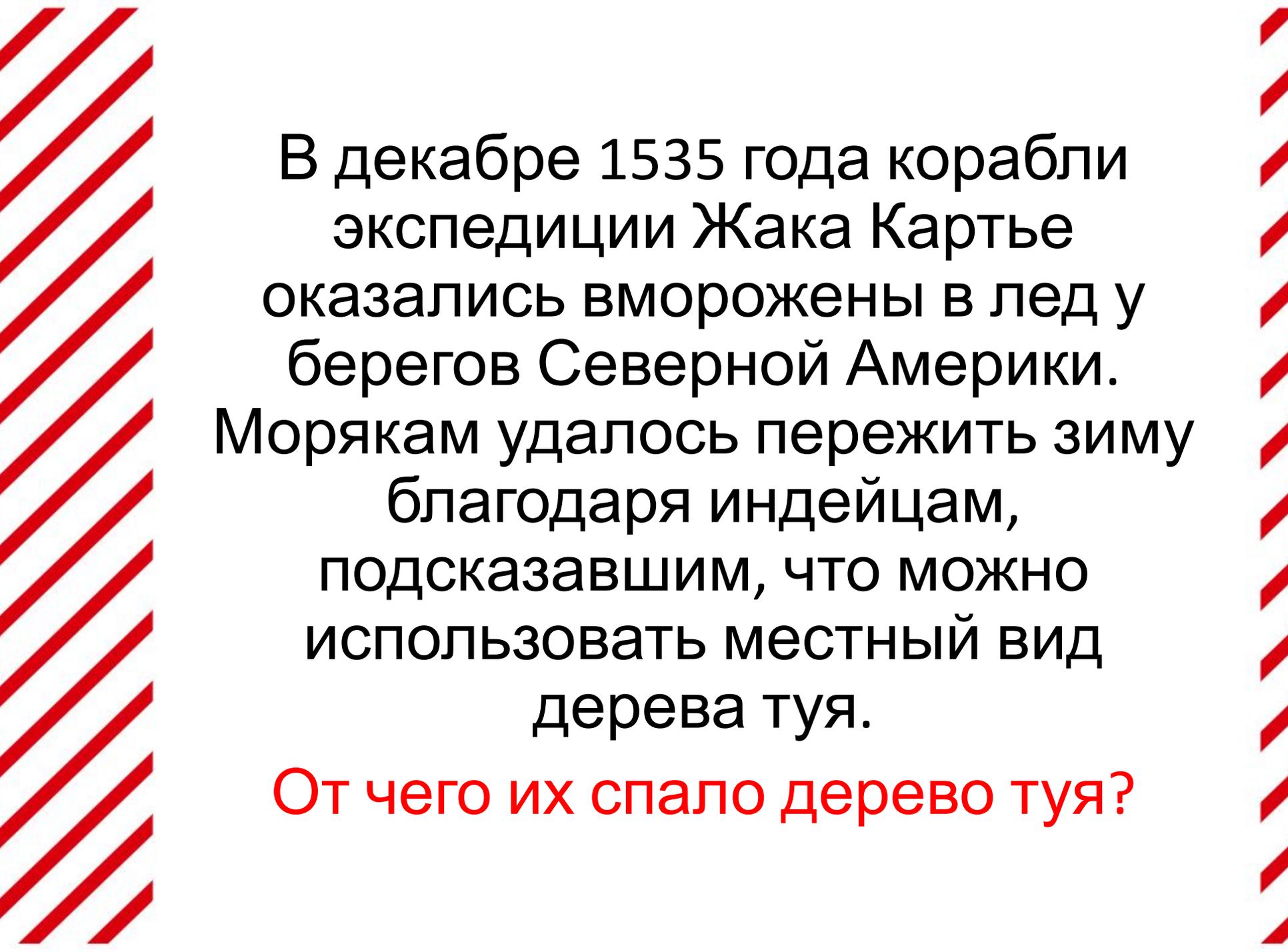
**253 ккал или 13%
RI**



**212 ккал или 11%
RI**



**283 ккал или 14%
RI**



В декабре 1535 года корабли экспедиции Жака Картье оказались вморожены в лед у берегов Северной Америки. Морякам удалось пережить зиму благодаря индейцам, подсказавшим, что можно использовать местный вид дерева туя.

От чего их спало дерево туя?

Найдите «ошибки» здорового образа жизни

Мое утро каждый день начинается в 7.00 с зарядки. Всегда делаю приседания и упражнения на пресс. Завтрак стараюсь делать каждый день разнообразным, но всегда начинаю его со свежевыжатого сока. Если я поздно просыпаюсь и начинаю опаздывать, то обязательно выпиваю чашку кофе и бегу на работу. Будний день обычно очень насыщен, поэтому порой я даже забываю пообедать. Но чай с чем-то мучным или сладким всегда помогает утолить чувство голода. Когда я возвращаюсь домой с работы частенько встаю в пробку, хотя ехать до работы всего два квартала. В итоге приезжаю домой крайне поздно и готовить себе ужин нет никаких сил. В таких случаях я обычно заказываю себе доставку еды.

Я особенно жду выходные дни. Каждые пятницу и субботу мы с друзьями посещаем новые места. Обязательно ходим в кино, а потом куда-то в кафе. Проводим там по несколько часов в разговорах, а после разъезжаемся по домам. В воскресенье я не особенно люблю куда-то выходить. Предпочитаю спать до обеда и после сделать ряд домашних дел, чтобы подготовиться к новой неделе.