

# Своя Игра

**«Быть здоровым —  
здорово!»»**

# 1 раунд

тема	вопросы				
1. Вкусно и полезно!	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>70</u>
2. Вредные привычки	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>70</u>
3. Психическое здоровье	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>70</u>
4. О, медицина!	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>70</u>



# 1. Вкусно и полезно!

*10 баллов.*

*Вопрос:* Этот сочный фрукт богат витаминами. В нем содержится треть суточной нормы витамина С.

*Ответ: Лимон*



# 1. Вкусно и полезно!

*20 баллов.*

*Вопрос:* Исследования показали, что этот сладкий продукт может повысить ваши способности к математике.

*Ответ: Шоколад*



# 1. Вкусно и полезно!

30 баллов.

*Вопрос:* Какое молоко является самым географически распространенным в мире?

*Ответ: Козье молоко.* Поскольку козы могут жить и кормиться там, куда ни одна корова не забредет.



# 1. Вкусно и полезно!

50 баллов.

*Вопрос:* Этим злаковым питается половина населения земного шара. В России это злаковое известно со Средневековья под названием «сарацинское пшено», но массово выращивать его начали только в XIX веке.

*Ответ: Рис*



# 1. Вкусно и полезно!

*70 баллов.*

*Вопрос:* Этот корнеплод сначала выращивали не ради сладкого корня, а для получения ароматных зерен и зелени, которые использовались как специи и лекарства. В Европе этот корнеплод *считается овощем и фруктом одновременно*. Португальцы, например, из него производят и продают джем.

*Ответ: Морковь*

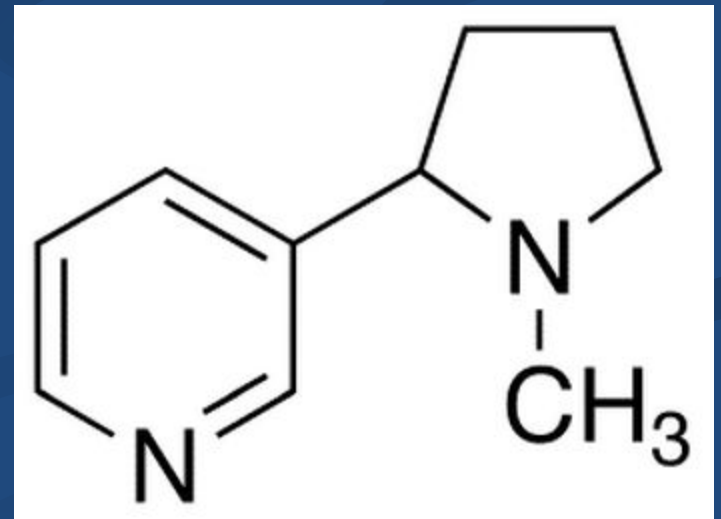


## 2. Вредные привычки

*10 баллов.*

*Вопрос:* Какое вещество, находящееся в табаке, наносит самый сильный вред организму?

*Ответ: Никотин*



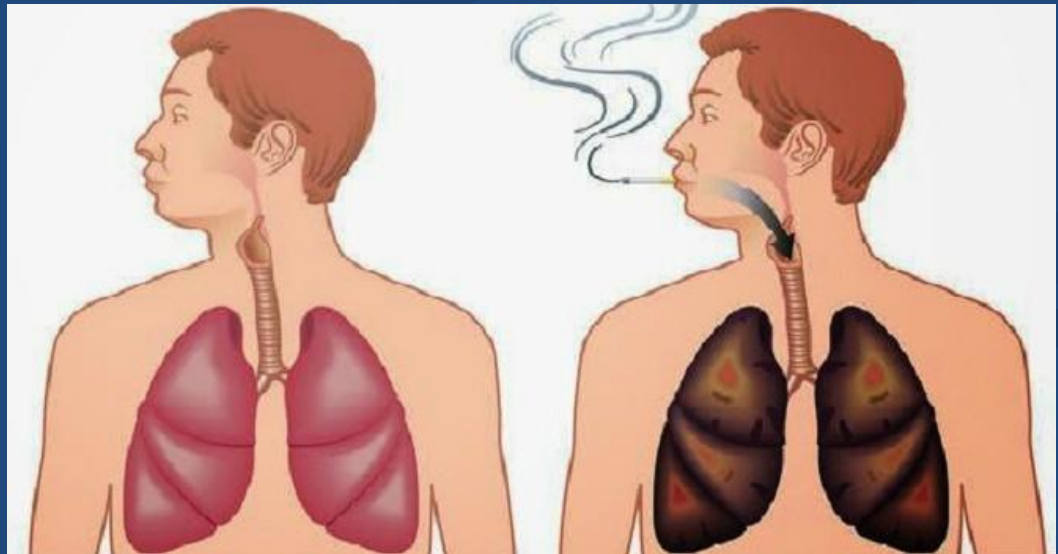


## 2. Вредные привычки

*20 баллов.*

*Вопрос:* Какие два органа больше всего страдают от курения?

*Ответ: Легкие, печень*



## 2. Вредные привычки

*30 баллов.*

*Вопрос:* Что разрушает вирус иммунодефицита человека?

*Ответ:* иммунную систему человека.



## 2. Вредные привычки

*50 баллов.*

*Вопрос:* Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей?

*Ответ:* Христофор Колумб



## 2. Вредные привычки

*70 баллов.*

*Вопрос:* В Мехико, с 30-х годов двадцатого века, по распоряжению главы городской полиции, пьяных пойманных на улице снимали на камеру. После первого раза – отснятую демонстрацию показывали только ему. Если это не срабатывало то, что делали дальше?

*Ответ: показывали этот мини фильм всем кто его знал.*



### 3. Психическое здоровье

*10 баллов.*

*Вопрос:* Процесс снятия психологического, мышечного напряжения для восстановления сил называется...

*Ответ: Релаксация*



### 3. Психическое здоровье

*20 баллов.*

*Вопрос:* Это действие с утра может помочь избежать заболеваний, вызываемых стрессами. Кроме того, наполняет нас гармонией и помогает бороться с внешними неприятностями.



*Ответ: Поцелуй*



### 3. Психическое здоровье

*30 баллов.*

*Вопрос:* Люди, имеющие эту вредную привычку, страдают от стресса больше, чем люди никогда ее не имевшие или бросившие ее.

*Ответ: Курящие люди*





### 3. Психическое здоровье

*50 баллов.*

*Вопрос:* Люди, проводящие много времени за работой на компьютере или за просмотром телевизора часто страдают этим синдромом.

*Ответ: Синдром постоянной усталости*





### 3. Психическое здоровье

70 баллов.

**Вопрос:** Симптомом какой болезни являются следующие признаки:

- тоска,
- тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды
- раздражительность
- чувство вины, частые самообвинения
- недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки.



**Ответ:** Депрессия



## 4. О, медицина!

10 баллов.

**Вопрос:** Под каким углом правильно сидеть на стуле?



*Сидеть на стуле прямо вредно для спины.  
Нужно отклоняться назад и сидеть под углом в 135 градусов*



## 4. О, медицина!

20 баллов

*Вопрос: Этот прибор, способен заменить в нашем организме этот орган; побочным эффектом является отсутствие пульса. Что это за орган?*



*Ответ: Сердце*

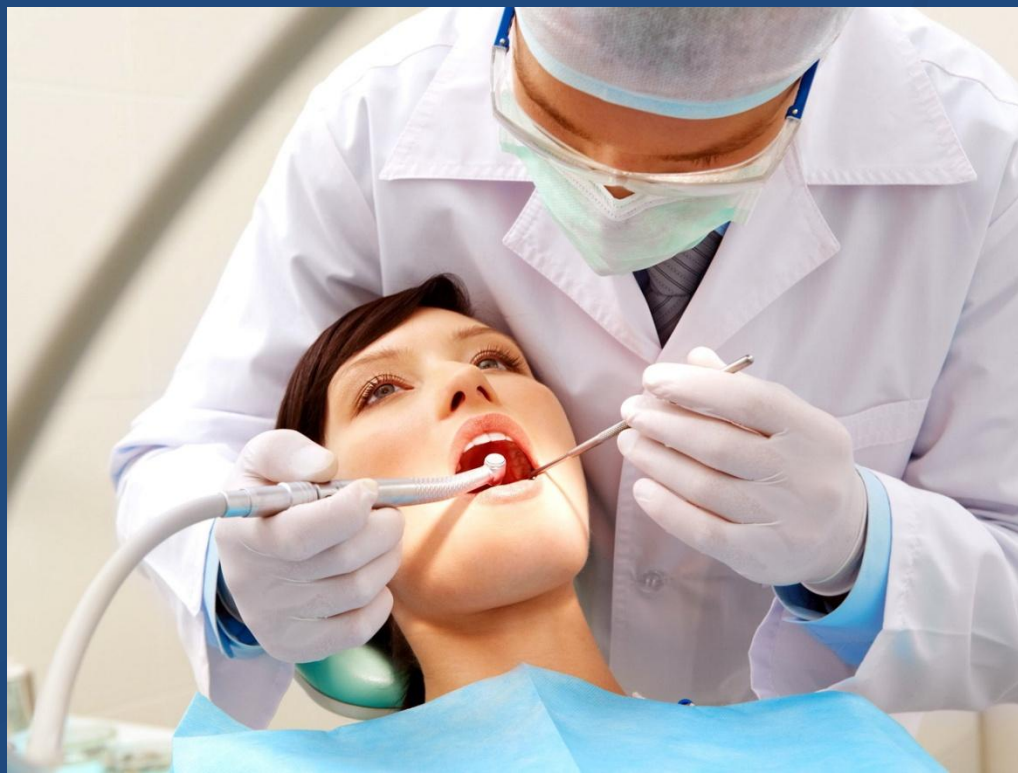


## 4. О, медицина!

*30 баллов.*

*Вопрос:* Врачи какой специализации самые востребованные в России?

*Ответ: Стоматологи*



## 4. О, медицина!

*50 баллов.*

*Вопрос:* Какое заболевание является главной причиной смерти в мире?

*Ответ:* в 2014 году от сердечнососудистых заболеваний умерли 17,5 миллиона человек, то есть 3 из каждых 10.



## 4. О, медицина!

70 баллов.

*Вопрос:* Если посыпать рану или порез этим питательным веществом, то можно значительно уменьшить боль и ускорить процесс заживления.



*Ответ: Сахар*



# Финальный раунд

*Тема раунда:*

«Удивительно, но факт!»

## Вопрос

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды. Это 50 %. А от чего зависят остальные 50 %?

*Ответ: От самого человека, от того ОБРАЗА ЖИЗНИ, который он ведет!*



# Подведение итогов игры