

**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

ВИКТОРИНА



**ЧТО ТАКОЕ
«ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ»? ?**

Здоровье – высшее из благ!

***Здоровье – это не все,
но все – ничто без
здоровья...***





СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

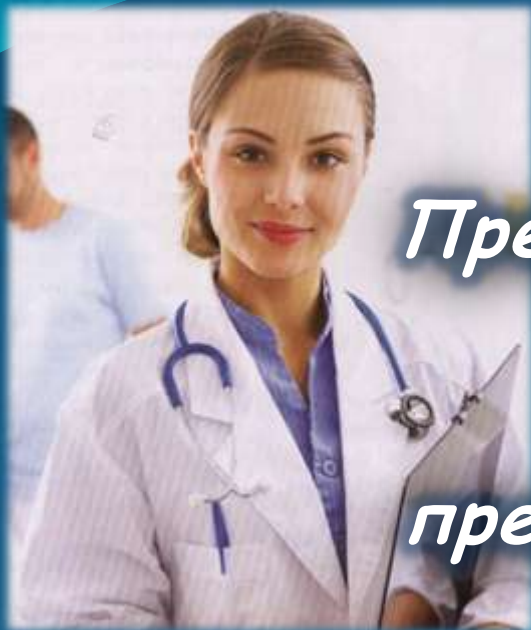


Дорогие друзья!

*Предлагаем вам принять участие
в нашей викторине!*

*Вам необходимо выбрать из
предложенных вариантов ответов
те, что представляются вам
верными.*

*На каждый вопрос может быть от одного
до нескольких правильных ответов,
правильными могут быть и все
предложенные варианты.*





1. От чего защищают человека прививки?

- а) от всех болезней*
- б) от всех инфекционных (заразных) болезней*
- в) от некоторых инфекционных болезней*



2. Нужно ли
здоровому человеку
обращаться к врачу?

- а) *нужно - для профилактического обследования*
- б) *нужно - для получения рекомендаций по укреплению и сохранению здоровья*
- в) *здоровому врач не нужен*



3. Почему курение
особенно вредно в
детском и юношеском
возрасте?

- а) быстро формируется зависимость*
- б) нарушается рост и развитие
организма*
- в) страдает успеваемость*



4. Какое вещество в табачном дыме вызывает привыкание и зависимость, делая отказ от курения трудным и мучительным?

а) мускарин

б) никотин

в) озверин



**5. В каких случаях
необходимо вымыть
руки?**

- а) придя с улицы*
- б) после посещения туалета*
- в) перед едой и приготовлением пищи*
- г) после общения с животными*
- д) после грязной работы*
- е) назовите свой вариант*

6. Где нужно хранить скоропортящиеся продукты?



а) в тумбочке

б) в портфеле

в) в холодильнике



7. Почему пить воду прямо из речки или пруда опасно?

- а) возможны вредные химические примеси*
- б) в воде могут быть возбудители опасных инфекций (бактерии, вирусы)*
- в) можно заразиться паразитами*



8. Является ли пиво
алкогольным напитком?
Возможно ли развитие
алкоголизма при его
употреблении?

*а) пиво – алкогольный напиток,
потребление которого способно
приводить к развитию алкоголизма*

б) пиво безвредно



9. Какие предметы
личной гигиены вы
знаете?

- а) зубная щетка*
- б) мочалка*
- в) полотенце*
- г) расческа*
- д) бритвенный станок*



**10. Когда и как долго
необходимо чистить
зубы?**

*а) 2 раза в неделю по
полчаса*

*б) 2 раза в день - после завтрака и
ужина (перед сном), по 2-3 минуты*

в) 4 раза в день по 10 минут



**11. Как часто
необходимо посещать
стоматолога?**

а) 1 раз в 10 лет

*б) при отсутствии жалоб - 2 раза в год,
для профилактики, а также каждый
раз при появлении жалоб*

в) только при появлении зубной боли



12. Каковы последствия нарушения правил личной гигиены?

а) кишечные инфекции

б) кариес

в) педикулез

г) гельминтозы

д) чесотка

е) инфаркт миокарда





13. Сколько раз в день
рекомендуется
принимать пищу?

а) 2 раза в день

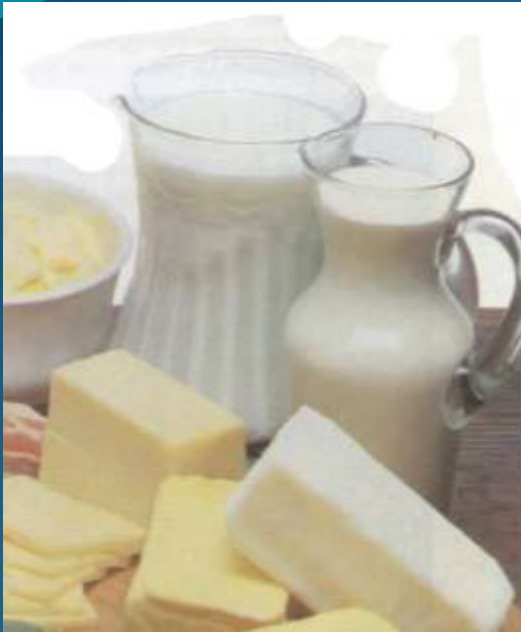
б) 3 раза в день

в) 4-6 раз в день



14. Чем полезны свежие овощи и фрукты?

- а) содержат минеральные вещества*
- б) содержат витамины*
- в) содержат клетчатку*



15. Почему молочные продукты особенно нужны детям?

*а) содержат много кальция,
необходимого для нормального
развития костей и зубов*

б) содержат клетчатку



16. Можно ли
самостоятельно назначать
себе и принимать
лекарства, не советуясь с
врачом?

а) можно, если у вас мало времени

*б) нельзя, так как нужно установить
точный диагноз, выбрать
эффективное и безопасное средство,
рассчитать дозу*

A close-up photograph of a baby sleeping peacefully. The baby is wearing a crown made of small pink roses and green leaves. The baby's hands are clasped near their face. The background is a soft, out-of-focus white.

17. Сколько часов в сутки необходимо отводить для сна?

- а) *зависит от возраста – чем меньше ребенок, тем больше ему нужно спать*
- б) *чем больше, тем лучше*
- в) *ученику 4 класса – около 10 часов в сутки*



18. Какую пользу приносят физические упражнения?

- а) укрепляют мышцы, кости, суставы*
- б) тренируют сердце и легкие*
- в) улучшают настроение*
- г) делают человека подтянутым, привлекательным, уверенным в себе*

19. Почему физическими упражнениями необходимо заниматься в спортивной форме и обуви?



- а) для полноценного выполнения упражнений*
- б) чтобы избежать травм*
- в) чтобы выглядеть круче*



20. К кому нужно
обратиться при появлении
болезненных симптомов, в
случае травмы?

- а) к медработнику*
- б) к знакомым, уже встречавшимся с
подобными симптомами*
- в) ни к кому не обращаться*



21. Какие
природные факторы
закаливания вы
знаете?

а) солнце

б) воздух

в) вода



22. В какое время года лучше приступать к закаливанию?

а) в теплое

б) в холодное

в) нет принципиальной разницы



23. Вредна ли громкая музыка для здоровья?

- а) вредна, но только для слуха*
- б) постоянное прослушивание
слишком громкой музыки может
приводить к тугоухости, головным
болям, раздражительности,
нарушениям сна.*

Песенки про здоровье

Закаляйся, если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов!
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!



Нам полезней солнце, воздух и вода!
От болезней помогают нам всегда!
От всех болезней нам полезней
Солнце, воздух и вода!

Будь умерен и в одежде, и в еде!
Будь уверен на земле и на воде!
Всегда и всюду будь уверен!
И не трусь, мой друг, нигде!



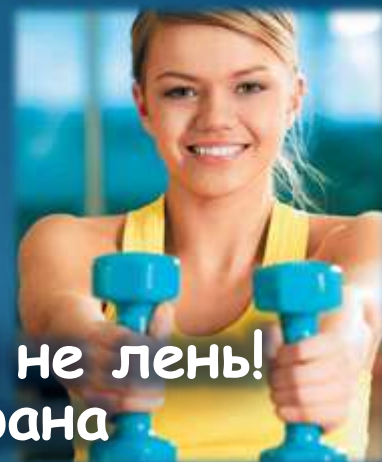
Песенки про здоровье

Ни мороз мне не страшен, ни жара!
Удивляются даже доктора:
Почему я не болею? Почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора?

Припев: Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень!
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день!

Трудный задали на дом нам урок,
Сделал я все, что надо, точно в срок.
Я водил гулять братишку,
Я читал смешную книжку
И успел под вечер на каток! (Припев)

Я дела выбираю потрудней,
Я задачи решаю посложней,
Я повсюду поспеваю, я усталости не знаю,
И звучит моя песня веселей! (Припев)





24. Влияют ли эмоции на состояние здоровья?

а) не влияют

б) положительные эмоции, позитивное мышление снижают уровень стресса, улучшают самочувствие, ускоряют выздоровление, повышают иммунитет

в) отрицательные эмоции угнетают все функции организма

A photograph of a field of white daisies with yellow centers, growing in green grass. The image is framed by a blue border with a wavy top edge. The text "БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!" is overlaid in white, bold, sans-serif font.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!