**Вопросы к игре**

**Здоровье:**

**100** В этот день отмечается Всемирный день здоровья? (7 апреля)

**200** Сколько часов в сутки должен спать человек?

* Взрослый (7-9 часов)
* Подросток (8-10)
* Ребенок (9-11)

**300** Назовите максимальное время работы за компьютером в день для подростков

14 лет (2,5 часа), 15 лет (3 часа) , 16 лет (3часа)

**400** Что такое гиподинамия? Чем она опасна?

Гиподинами́я (пониженная подвижность ) — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

**500** Этот русский полководец в детстве был слабым ребенком, но прекрасно себя закалил. Сначала он парился в бане, а затем выливал на себя 10 ведер холодной воды. Ответ: Суворов Александр Васильевич

**Первая помощь:**

**100** Для остановки носового кровотечения нужно:

1. Запрокинуть голову вверх и зажать нос
2. Наклонить голову вперед и прижать ноздри
3. Приложить холод к переносице

(ответ: 2,3)

**200** При сильном ожоге появившиеся пузыри на коже следует:

1. Проколоть
2. Смазать маслом
3. Наложить стерильную повязку и обратиться к врачу

(ответ:3)

**300** Если в течение 3 часов пострадавшему окажут помощь, то можно избежать таких серьезных последствий, как паралич и даже смерть. О каком диагнозе идет речь? (ответ: инсульт)

**400** Первые признаки инсульта

Существует семь основных первых признаков, которые обязательно следует запомнить:

1. Перекос лица (онемение губы или половины лица). При наличии возможности, попросите человека улыбнуться, если это получается с трудом и один уголок рта опущен вниз, признак развивающегося инсульта «на лицо».

2. Нарушение речи: внезапно возникшие трудности с артикуляцией либо восприятием речи на слух - человек не способен внятно произнести самые простые предложения.

3. Изменение восприятия: человек не совсем понимает, где он, что происходит, и что ему говорят.

4. Нарушение зрения: двоение в глазах или пострадавший не видит части того, что падает в поле зрения.

5. Сильнейшее головокружение, не позволяющее стоять или идти, нарушение координации.

6. Слабость, онемение руки и/или ноги или неожиданная утрата способности двигать рукой или ногой, особенно на одной стороне тела; появление неспособности к жестикуляции

7. Очень сильная головная боль, необъяснимая, сдавливающая обручем.

**500** Вызов скорой помощи:

Стационарный телефон…03

Билайн..103

Мотив…030

МТС…103

Мегафон…030

Единый номер 112

**Физическая активность:**

**100** Продолжить поговорку: В здоровом теле, здоровый … (дух)

**200** Упражнение развивающая силу рук (отжимание)

**300** Назовите элементы здорового образа жизни:

А) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена

Б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе

В) все перечисленное

**400** Суточная норма шагов в день (5000)

**500** Самое простое и самое эффективное упражнение от которого все органы и ткани организма лучше снабжаются кислородом и улучшается кровообращение?

(Пешие прогулки)

**Питание:**

**100** Суточная норам овощей и фруктов в граммах? (500 грамм)

**200** Этот овощ на 95% состоит из воды (Огурцы)

**300** При не регулярном питании выделяется желудочный сок с повышенной кислотностью, что приводит к … (к заболеванию язва желудка)

**400**  Этот продукт присутствует в нашем рационе каждый день. Одно из названий этого продукта по-французски означает «палка». Другое образовано от польского bulla — круглая печать Папы Римского для особо секретных документов. (хлеб)

**500**  Какой источник белка рекомендуется употреблять для профилактики инсульта и других сердечнососудистых заболеваний.

(Рыба)

**Вредные привычки:**

**100** На сколько лет сокращает свою жизнь человек, употребляющий алкоголь?

1) На 3-6 лет.

2) На 10-20 лет.

3) На 30-50 лет.

(10-20 лет)

**200** Чем грозит курение молодому растущему организму?

(Ведёт к остановке роста, исхуданию и гибели клеток.)

**300** Как вы считаете сколько кусочков сахара в одном стакане кока-кола

А) 4

Б) 7

В) 12

(12)

**400** Эта вредная привычка способствует необратимым нарушениям работы головного мозга и разрушению его клеток. (ответ: алкоголь).

**500** Жирная и копченая пища вредят работе сердца и сосудов, потому что в них содержатся канцерогены. А какая вредная привычка способствует увеличению канцерогенов в организме? (ответ: курение. Интересный факт: одна пачка выкуренных сигарет содержит почти одинаковое количество канцерогенов, как всего в 50 граммах копченой колбасы).