

## Вопросы с ответами к викторине



Через какое количество времени после отказа от курения человек может считать себя некурящим?

1. Сразу после того, как бросил курить
2. 6 месяцев
3. 1 год
4. 2 года
5. 5 лет

**Ответ: 5.** Через 5 лет после отказа от курения оценка сердечно-сосудистого риска проводится по статусу «некурящий».



Верно ли утверждение: электронные сигареты менее вредны для здоровья, чем обычный табак?

1. Верно
2. Не верно



Какая доза алкоголя считается безопасной для организма?

1. 50 мл коньяка в день
2. 250 мл пива в день
3. Бокал вина
4. Нет безопасной дозы

**Ответ: 1.** По последним данным ВОЗ от января 2023 года — не существует безопасной дозы алкоголя.



В 1714 году Петр I учредил позорный орден «за пьянство». Такой орден необходимо было носить людям, «отличившимся» в употреблении алкоголя.

Почему люди боялись получить эту медаль?

**Ответ:** без учета цепи медаль, которую полагалось носить на шее, весила чуть меньше 7 кг.



При каком количестве выкуриваемых сигарет человек считается курящим?

1. 1 сигарета в день
2. От 2 до 9 сигарет в день
3. От 10 до 19 сигарет в день
4. 20 и более сигарет в день



Как до 17 века называли табакокурение?

1. Сухое пьянство
2. Смерть легких
3. Второе пьянство



Назовите 5 видов овощей



В каком продукте большее количество соли (на 100 г):

1. Рыбные консервы
2. Сыр
3. Бекон



Выберите продукты, богатые белками:

1. Овощи, фрукты, ягоды
2. Хлеб, крупа, макаронные изделия, желе
3. Тунец, крупа, горох, сыр, творог



Ответьте, верно ли утверждение:

к принципам ЗОЖ относится употребление 400 граммов фруктов и овощей, включая картофель.

1. Верно
2. Не верно (400 г без картофеля)

## Вопросы с ответами к викторине



Что позволяет выявить диспансеризация?

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Злокачественные новообразования (рак)
3. Сахарный диабет
4. Хронические болезни легких
5. Все варианты верны



Человек занимается спортом 3 раза в неделю, употребляет в пищу 400 граммов фруктов и овощей, не употребляет алкоголь и выкуривает 2 сигареты в день.

Можно ли считать, что он ведет здоровый образ жизни?

1. Можно
2. Нельзя



Писатель Аллен Карр написал книгу «Легкий способ бросить курить». Что написано в главе «Преимущества курения»?

**Ответ:** ничего



В какое время нужно ложиться спать, чтобы сон был наиболее эффективным??

**Ответ:** специалисты рекомендуют ложиться спать не позже 23.00, лучше — в 22.00 или раньше.  
Час сна до полуночи заменяет 2 часа после неё.



Марафонская дистанция — это сколько?

1. 25 км
2. 42 км 195 м
3. 41 км



В каком продукте больше количество соли (на 100 г):

1. Яйцо
2. Кукурузные хлопья
3. Хлеб ржаной из муки грубого помола



В каком напитке больше количество сахара (1 стакан)

1. Квас
2. Клюквенный морс
3. Сладкий газированный напиток



Правда или миф?

Замороженные овощи — отличная альтернатива свежим.

1. Правда
2. Миф



Правда или миф?

В хлебе большое содержание скрытой соли и сахара.

1. Правда
2. Миф



Что служит ориентиром для определения объёма разовой порции овощей и фруктов?

1. Личная тарелка
2. Кулак/ладонь
3. 500 мл

**Ответ:** 2. Кулак — объем порции фруктов.

Ладонь — объем порции овощного салата.

## Вопросы с ответами к викторине



Правда или миф?

Кукурузные хлопья с молоком — полезный завтрак.

1. Правда      2. Миф (продукт содержит большое количество соли и сахара)



Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?

1. Фруктовый сок      2. Воду      3. Овощной сок



Чрезмерное употребление какого продукта может спровоцировать развитие повышенного артериального давления?

1. Сахар      2. Соль      3. Специи      4. Вода



На сколько килограммов в год можно поправиться, если ежедневно употреблять в пищу беляш выше нормы по калорийности?      1. 4,5 кг      2. 24 кг      3. 10 кг



Больше всего витамина С содержится вовсе не в жёлтом лимоне, а в жёлтом ... О чём идет речь?

1. О болгарском перце      2. О манго      3. О кабачке



Назовите 4 составляющих здорового образа жизни.

- Ответ:** ● здоровое питание,      ● стрессоустойчивость,  
● физическая активность,      ● отказ от вредных привычек.



В 1989 году появилось исследование, авторы которого доказывали, что курильщики выгодны Пенсионному фонду. Почему?

**Ответ:** курильщики живут **достаточно долго**, чтобы полностью сделать взнос в Пенсионный фонд, **но недостаточно долго** для того, чтобы в старости пользоваться этими деньгами.



Какое давление у взрослого человека считается нормальным?

1. Меньше 135/85      2. Около 120/80      3. Меньше 140/90



Спартанцы, известные своей суровостью, устраивали для юношей показательные представления. Они поили неразбавленным вином пленных и пускали их по улицам. Для чего?

**Ответ:** чтобы показать молодежи, как некрасиво выглядят пьяные.



Если у человека артериальное давление 140/90, и при этом он себя хорошо чувствует, нужно ли обращаться к врачу?

1. Нужно      2. Не нужно

## Вопросы с ответами к викторине



Какой уровень холестерина в крови у взрослого человека считается нормальным?

1. **Меньше 5 ммоль/л**
2. Меньше 6,5 ммоль/л
3. Больше 5,3 ммоль/л



Какая окружность талии должна быть у мужчины?

1. Не более 85 см
2. **Не более 94 см**
3. Не более 1 м



Какой уровень глюкозы у взрослого человека считается нормальным?

1. **Меньше 6,1**
2. Меньше 5,5
3. Больше 3,5



Специалисты отметили увеличение объема мозга у тех, кто в течение трех месяцев серьезно занимался этим. И чем больше усилий прилагал человек, тем более заметен был результат. Чем же стоит заняться?

1. Разгадыванием кроссвордов
2. **Изучением иностранного языка**
3. Бегом



Сколько минут нужно ходить в быстром темпе, чтобы израсходовать калории, полученные при употреблении в пищу 1 куска пиццы весом 125 г?

1. **90 минут**
2. 180 минут
3. 120 минут



Какая окружность талии должна быть у женщины?

1. Не более 70 см
2. **Не более 80 см**
3. Не более 90 см



Что является естественной защитой организма от болезней?

**Ответ:** иммунитет.



Исследования показали, что перед сном очень полезно занятие, которое помогает телу расслабиться, затормаживает мыслительный процесс, и, соответственно, облегчает засыпание. О чем идет речь? Что полезно делать на сон грядущий?

1. **Обниматься**
2. Слушать классическую музыку
3. Смотреть в окно



Назовите 5 видов фруктов



Какое занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца?

1. Силовые тренировки
2. **Плавание**
3. Упражнения на пресс