



**Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»**

## **«Живи в ритме ЗОЖ» КВИЗ-ИГРА / ВИКТОРИНА**

**Для учащихся общеобразовательных школ,  
студентов**

**учебно-методическое пособие**

**Киров, 2025**

Учебно-методическое пособие  
по организации и проведению

**«Живи в ритме ЗОЖ»**  
**Квиз-игра / викторина**

для учащихся общеобразовательных школ и студентов

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

*Квиз-игра «Живи в ритме ЗОЖ» – это интерактивное мероприятие в форме вопросов и ответов, посвящённое здоровому образу жизни. Участники игры отвечают на вопросы, связанные с ЗОЖ, что способствует расширению их знаний в этой области. Квиз-игра включает командное взаимодействие, стимулируя коммуникацию и сплочение участников.*

*Викторина «Живи в ритме ЗОЖ» – состоит из карточек с вопросами и ответами на них, которые могут быть использованы как дополнение к беседе (лекции) по ЗОЖ, на этапах игры по станциям (квеста).*

*Цель такой игры/викторины – не только проверить знания, но и побудить участников к активному использованию принципов здорового образа жизни.*

Школьники и студенты – это та возрастная группа, в которой закладываются основы будущего здоровья, привычек и образа жизни. Именно сейчас формируются установки, которые будут влиять на человека на протяжении всей жизни.

– **Формирование привычек с детства.** Здоровые привычки, приобретённые в юности, с большей вероятностью сохраняются во взрослой жизни. Если ребёнок с ранних лет привыкает к физической активности, правильному питанию и режиму дня, он будет продолжать это и в зрелом возрасте.

– **Профилактика хронических заболеваний.** Регулярные физические нагрузки, правильное питание и отказ от вредных привычек снижают риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, а также некоторых форм онкологии.

– **Улучшение умственной работоспособности.** Занятия спортом и сбалансированное питание положительно влияют на работу мозга: улучшается концентрация, память, снижается утомляемость. Это особенно важно для школьников и студентов, которым приходится справляться с большими объёмами информации и учебной нагрузкой.

– **Психоэмоциональное состояние.** Физическая активность помогает справляться со стрессом, тревожностью и депрессией. Спорт стимулирует выработку эндорфинов — «гормонов счастья», что делает человека более устойчивым к жизненным трудностям.

– **Социальная и культурная значимость.** Здоровый образ жизни сегодня – не просто медицинская рекомендация, а социальный тренд. Он становится частью молодёжной культуры, мотивирует к саморазвитию, дисциплине и достижению целей.

– **Проблемы и вызовы.** Несмотря на растущую популярность ЗОЖ, многие школьники и студенты сталкиваются с трудностями: недостаток мотивации, загруженность учёбой, влияние окружения (друзья, соцсети), где вредные привычки могут казаться «нормой».

Формирование ЗОЖ – это инвестиция в будущее: в здоровье, продуктивность, качество жизни и долголетие.

# 1. **ЖИВИ В РИТМЕ ЗОЖ** (квиз-игра)

## ***Цель:***

Сформировать у участников осознанное отношение к своему здоровью и пропагандировать здоровый образ жизни в доступной, интересной и интерактивной форме.

## ***Задачи:***

- Формирование культуры здоровья. Приобщить участников к ценностям здорового образа жизни, сделать их осознанными и ответственными за своё здоровье.
- Профилактически через игровую форму донести риски, связанные с вредными привычками, малоподвижным образом жизни и неправильным питанием.
- Повышение уровня информированности. Проверить и расширить знания школьников и студентов о том, что такое ЗОЖ, из чего он состоит и как его применять в повседневной жизни.

## ***Оборудование:***

- Проекционный экран / интерактивная панель / электронная доска
- презентер
- бланки для ответов
- ручки (карандаши)
- грамоты/призы
- реквизит для фотосессии/фотозоны

## ***Структура:***

Квиз состоит 4 из раундов. В каждом раунде по 5 вопросов с фиксированным временем (30 с на ответ).

Команды сдают листы с ответами после каждого раунда. Ведущий объявляет правильные ответы и поясняет их. Озвучивается количество очков, набранных командами.

После окончания всех раундов подводится итог, определяется победитель.

По окончании – вручение призов и подарков, фотосессия участников.

**Возраст:** 14–18 лет

**Количество участников:** команды по 5-7 человек



## КВИЗ-ИГРА

# Живи в ритме ЗОЖ



Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас на квизе под названием «Живи в ритме ЗОЖ».

Сколько раз в день мы произносим это волшебное слово. А ведь «здравствуйте» — это не просто приветствие. Это — пожелание здоровья. Самой главной ценности в жизни человека.

Ведь быть здоровым — это не значит просто не болеть. Это — энергия, хорошее настроение, сила, уверенность и радость жизни.

Мы все мечтаем о чём-то большом: кто-то хочет стать учёным, кто-то — спортсменом, артистом, врачом... Но чтобы мечты сбывались, нужно одно важное условие — крепкое здоровье. Без него ни одна цель не будет достигнута.



## Правила



1. 4 раунда по 5 вопросов
2. 30 секунд на ответ
3. Использование сотового телефона – ШТРАФ 1 БАЛЛ
4. Подслушивание команды-соперника – ШТРАФ 1 БАЛЛ

Как в любой игре, в квизе есть правила, соблюдая которые вы сможете получить максимум положительных эмоций от самой игры и от общения друг с другом.

*Ведущий перечисляет правила с небольшими пояснениями, отвечает на возникшие вопросы от игроков.*





## Название команды

- ✓ Придумайте название команде.
- ✓ Заполняя лист каждого раунда, обязательно пишите название команды.

Выигрывает команда, получившая наибольшее число баллов.

Если две или более команд набрали одинаковое общее количество баллов, сравнивают их результаты в последнем раунде. Кто набрал больше в 5-м – тот выше в таблице. Если и там равенство – смотрят 4-й раунд, затем 3-й и т. д., пока не будет найдено различие.



## 1 раунд

### Здоровое питание – основа процветания



Это не просто лозунг — это фундамент крепкого здоровья, ясного ума, высокой работоспособности и долгой активной жизни.

В раунде 5 вопросов, для ответа на вопрос отводится 30 с (вы можете видеть оставшееся время). По окончании 30 с, переходим к следующему вопросу. После 5 вопроса, сдаем бланки с ответами, ведущий зачитывает правильные ответы прошедшего раунда.

*Волонтеры подсчитывают количество правильных ответов и баллов каждой команды.*





## Вопрос 1



Сколько овощей и фруктов должно быть ежедневно в рационе человека?

- 1 100–300 грамм
- 2 Не менее 400 грамм, не считая картофеля
- 3 Не менее 700 грамм



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

30



## Вопрос 2



Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?

- 1 Фруктовый сок
- 2 Вода
- 3 Овощной сок



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

30



### Вопрос 3



Чрезмерное употребление какого продукта может спровоцировать развитие повышенного артериального давления?

1 Сахар

2 Соль

3 Специи

4 Вода



ЗДОРОВОЕ

30



### Вопрос 4



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

1 Личная тарелка

2 Кулак/ладонь

3 500 мл



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

30



## Вопрос 5



Назовите третий (из основных)  
принцип здорового питания:

- 1 Разнообразие пищевого рациона
- 2 Энергетический баланс (соответствие  
энергопоступления энерготратам)
- 3 ...



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

30

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

### 1 РАУНД



#### Ответ на вопрос 1

Сколько овощей и фруктов должно быть ежедневно в рационе человека?

- 1 100–300 грамм
- 2 Не менее 400 грамм, не считая картофеля ✓
- 3 Не менее 700 грамм



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Овощи и фрукты богаты витаминами, минералами и пищевыми волокнами, которые важны для нормальной работы всего организма. Они также помогают поддерживать чувство сытости, что способствует контролю веса.

Использовать можно свежие, приготовленные, замороженные, консервированные или сухие фрукты и овощи.

Чтобы съедать дневную норму овощей и фруктов необходимо разделить на 4–5 частей и добавлять по 1–2 порции к каждому основному приему пищи.


#### ***Советы по увеличению потребления овощей и фруктов***

1. Включайте фрукты и овощи в каждый прием пищи. Нарезьте банан или ягоды и добавьте их в овсянку или йогурт на завтрак. Съешьте овощной суп или добавьте тушеные овощи в качестве гарнира на обед. Сделайте салат из свежих овощей на ужин. Отдавайте предпочтение сезонным культурам.

2. Потребляйте закуски из свежих овощей. Держите наготове нарезанные овощи, такие как морковь и сельдерей, для быстрого перекуса.

3. Разнообразьте рацион. Ешьте фрукты и овощи разного цвета, чтобы получать полный спектр витаминов и минералов. Пробуйте новые рецепты, используйте разные способы приготовления, расширяйте привычный ассортимент.

Включение большего количества овощей и фруктов в ваш рацион — один из лучших шагов, которые вы можете предпринять для улучшения своего здоровья. Чем больше природных цветов на вашей тарелке, тем ярче становится ваша жизнь!





Ответ на вопрос 2

Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?

1 Фруктовый сок

2 Вода ✓

3 Овощной сок



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Существует три основных источника воды для организма: питьевая вода, которую мы получаем благодаря различным напиткам; вода, содержащаяся в твердой пище; «метаболическая» вода, которая образуется в организме в результате различных обменных процессов.

Абсолютной цифры суточной нормы потребления воды не существует. Все зависит от пола, возраста, состояния организма, характера работы человека и даже времени года.

Это примерно от 1,5 до 3 литров воды в сутки. Идеальным средством утоления жажды считается чистая вода, можно использовать несладкий чай, компот, разведенные натуральные соки.

Ее недостаточное потребление может вызвать смерть быстрее, чем отсутствие любого другого питательного вещества.

Общее количество воды в организме человека варьируется от 55 до 65% в зависимости от веса и состава тела – большая часть содержится во внутриклеточной жидкости, в лимфе и плазме крови.

Потребление воды регулируется главным образом чувством жажды, а выделение контролируется гормонами и почками. При попадании в организм чрезмерного количества воды почки выводят ее излишек.

Больше следует пить работникам тяжелого физического труда, спортсменам и вообще всем людям в условиях повышенной нагрузки.

Если в процессе лечения больной употребляет лекарства, то для вывода токсинов понадобится больше жидкости.

Детям необходимо больше воды по причине их активности, при которой расход жидкости увеличивается.





## Ответ на вопрос 3

Чрезмерное употребление какого продукта может спровоцировать развитие повышенного артериального давления?



1 Сахар

2 Соль



3 Специи

4 Вода



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Натрий, входящий в состав соли, необходим организму в небольших количествах для поддержания баланса жидкостей и нормальной работы мышц и нервов. Но при избытке он задерживает жидкость, нарушая работу почек и желудочно-кишечного тракта, вызывая отеки, провоцируя развитие гипертонии и проблемы с сердцем.

Норма — менее 5 граммов соли в день.

Многие промышленные продукты питания содержат большое количество соли, поэтому следует обращать внимание на их этикетки. При приготовлении блюд вместо соли можно использовать зелень и пряности, сушеные овощи, лимонный сок, а также морскую капусту.





## Ответ на вопрос 4



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

1 Личная тарелка

2 **Кулак/ладонь** ✓

3 500 мл



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Рассчитать примерный объем **РАЗОВОЙ** порции овощей и фруктов можно при помощи своих рук:

- одна порция салата из свежих овощей и фруктов должна быть с вашу ладонь;
- порция овощного гарнира либо свежего овоща или фрукта соответствовать размеру вашего кулака.

Определение размера порций с помощью руки – это не идеальный метод контроля питания. Но он поможет не переедать и сбалансировать рацион.



## Ответ на вопрос 5



Назовите третий (из основных)  
принцип здорового питания:

- 1 Разнообразие пищевого рациона
- 2 Энергетический баланс (соответствие  
энергопоступления энерготратам)
- 3 **Соблюдение режима питания** ✓



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также поможет предотвратить переедание.

Лучше придерживаться режима питания, который состоит из трех основных — завтрак, обед и ужин, и, при необходимости, одного-двух дополнительных приемов пищи — перекусов.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время.

Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна. На ужин не рекомендуются жирные, жаренные, пряные, соленые блюда.



## 2 раунд

**Движение – это здоровье**



Организм человека эволюционировал для движения. Когда мы малоподвижны, в теле начинаются негативные процессы, которые со временем приводят к хроническим заболеваниям.

Физическая активность – это любое движение, при котором работают мышцы.



## Вопрос 1



**В чем польза физической активности? (несколько вариантов)**

- 1 Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- 2 Повышает общий тонус мышц, положительно влияет на костную систему, помогает выработать правильную и здоровую осанку
- 3 Помогает поддерживать оптимальный вес тела
- 4 Способствует укреплению иммунитета
- 5 Помогает уменьшить уровень стресса, нормализует сон
- 6 Улучшает концентрацию и память
- 7 Развивает навыки общения



30

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

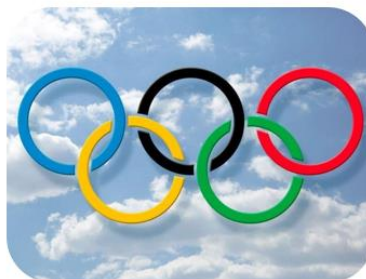


## Вопрос 2



**Какого слова нет в девизе Олимпийских игр?**

- 1 Быстрее
- 2 Дальше
- 3 Выше
- 4 Сильнее



30

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ



## Вопрос 3



Назовите основные физические качества

- 1 Координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- 2 Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- 3 Общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- 4 Общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость



30

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

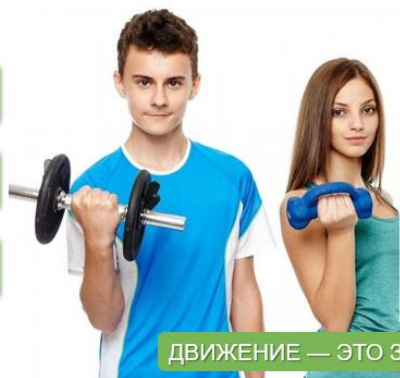


## Вопрос 4



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

- 1 Силовые тренировки
- 2 Плавание
- 3 Упражнения на пресс



30

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ



## Вопрос 5



Марафонская дистанция – это сколько?

- 1 25 км
- 2 42 км 195 м
- 3 41 км



30

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ



## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

### 2 РАУНД



### Ответ на вопрос 1

**В чем польза физической активности?  
(несколько вариантов)**



- 1 Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы ✓
- 2 Повышает общий тонус мышц, положительно влияет на костную систему, помогает выработать правильную и здоровую осанку ✓
- 3 Помогает поддерживать оптимальный вес тела ✓
- 4 Способствует укреплению иммунитета ✓
- 5 Помогает уменьшить уровень стресса, нормализует сон ✓
- 6 Улучшает концентрацию и память ✓
- 7 Развивает навыки общения ✓

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Как повысить физическую активность: ходить пешком до школы и обратно, подниматься и спускаться по лестницам, ежедневно делать утреннюю гимнастику, помогать по дому (гулять с собакой, прибираться и т.д.), ходить в спортивную секцию, заниматься активными видами спорта — лыжи, коньки, велосипед и прочее.

Детям и подросткам от 5–17 лет необходимо заниматься ежедневно не менее 60 минут физической активностью от умеренной до высокой интенсивности — при которой становится жарко.

Детям и подросткам от 5-17 лет заниматься ежедневно не менее 60 минут физической активностью от умеренной до высокой интенсивности — при которой ребенку становится жарко.

Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику, которая сочетает в себе ритмические аэробные упражнения, благотворно влияющие на работу сердечно-сосудистой системы, с упражнениями на растяжку для улучшения гибкости.

Кроме того, минимум три раза в неделю необходимы физические занятия высокой интенсивности, которые включают в себя упражнения на развитие скелетно-мышечных тканей — например, лазания по шведской стенке, перетягивания каната или занятий, связанных с бегом, поворотами и прыжками, упражнения на сопротивление и поднятие тяжестей (упражнения со штангами или гантелями).



## Ответ на вопрос 2



Какого слова нет в девизе Олимпийских игр?

1 Быстрее

2 **Дальше** ✓

3 Выше

4 Сильнее

Олимпийский девиз:  
«Быстрее, выше,  
сильнее!»



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Олимпийские игры – крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК). Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Олимпийский девиз – это девиз Олимпийских игр, состоящий из четырёх латинских слов: Citius, altius, fortius — communiter.

Дословно он означает «быстрее, выше, сильнее — вместе».

Этот девиз был утверждён 20 июля 2021 года Международным олимпийским комитетом в Токио. До этого, начиная с 1894 года, он звучал как «быстрее, выше, сильнее».



## Ответ на вопрос 3



### Назовите основные физические качества

- 1 Координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- 2 **Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость** ✓
- 3 Общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- 4 Общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Выделяют пять основных физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и сила.

**Быстрота** – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

**Ловкость** – это способность человека быстро и наиболее рационально осваивать новые двигательные действия.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять этому сопротивлению за счёт мышечных усилий.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой.

**Выносливость** – это способность выполнять какую-либо работу длительное время и способность противостоять физическому утомлению.



## Ответ на вопрос 4



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

**1** Силовые тренировки

**2** Плавание ✓

**3** Упражнения на пресс



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

В плавании задействовано много групп мышцы: активно работают мышцы рук, плеч, спины, ног и ягодиц. Даже мышцы лица и шеи получают тренировку при контроле дыхания. Такая всесторонняя нагрузка гармонично развивает мышечную систему, улучшает осанку и координацию движений.

При регулярных занятиях в бассейне происходит укрепление сердечной мышцы, тренируется правильное дыхание.

Также плавание борется со стрессом, так как вид и звук воды стимулирует наш мозг генерировать дофамин, поэтому люди, регулярно занимающиеся плаванием, становятся более счастливыми.

Заниматься плаванием можно практически всем.



## Ответ на вопрос 5



### Марафонская дистанция – это сколько?

1 25 км

2 42 км 195 м ✓

3 41 км



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

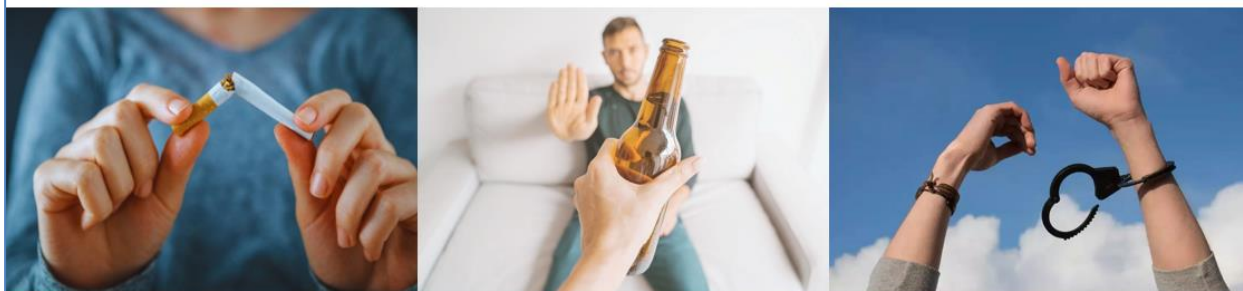
Классическая марафонская дистанция — 42 км 195 м: именно столько в 490 г. до нашей эры пробежал солдат Фидиппид от города Марафон до Афин, чтобы сообщить о победе греческой армии над персами.

Сейчас в мире ежегодно проводится около 800 марафонских забегов. Помимо стандартных, практикуются забеги на половину (полумарафон) и четверть марафонской дистанции.



## 3 раунд

### Здоровое сознание



Здоровое сознание — это не просто отсутствие болезней, а осознанный выбор образа жизни, основанный на заботе о себе, уважении к своему телу, разуму и окружающему миру.

Это состояние, при котором именно ВЫ: принимаете себя и своё тело; ответственны за своё здоровье; умеете справляться со стрессом; думаете позитивно, но реалистично; следите за своими мыслями и эмоциями; делаете выбор в пользу долгосрочного благополучия, а не сиюминутных удовольствий.





## Вопрос 1



Как до 17 века называли табакокурение?

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



30

ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ



## Вопрос 2



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

- 1 Верно
- 2 Не верно



30

ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ



### Вопрос 3



При каком количестве выкуриваемых сигарет  
(в день) 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



30

ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ



### Вопрос 4



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



30

ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ



## Вопрос 5



Существует ли безопасная доза алкоголя?

1 Да

2 Нет, любое количество алкоголя наносит организму вред



30

ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

### 3 РАУНД



Ответ на вопрос 1



Как до 17 века называли табакокурение?

1

Сухое пьянство ✓

2

Смерть легких

3

Второе пьянство



ЗДОРОВЕЕ СОЗНАНИЕ

По одной из легенд, первооткрывателем табака можно смело считать Христофора Колумба. В процессе своей экспедиции по островам Центральной Америки он со своей командой встретил местных аборигенов, куривших скрученные листья табака. **15 ноября 1492** года Колумб описал табак в своем дневнике, это было первое письменное свидетельство необычного растения.

Точкой отсчета массового распространения табака по Европе можно считать **1560** год, когда французский дипломат Жан Нико привез нюхательный табак из Португалии, где он был послом. При дворе королевы Франции Екатерины Медичи табак был преподнесен как панацея от всех болезней, в особенности от мигрени. Позднее в честь Ж. Нико и назовут алкалоид, содержащийся в табаке, никотином.

Нетрудно догадаться, что вскоре нашлись люди, которые создали табачные компании. Первая табачная компания, производящая сигары, открылась в **1636** г. в Испании.

Поначалу отношение к курению во всех странах было одинаково негативное, церкви расценивали курение как связь с дьяволом, а власти жестоко карали.

**1617** г. – император Монголии устанавливает смертную казнь за употребление табака.

**1624** г. – в Англии церковь начинает отлучать людей, нюхающих табак.

**1628** г. – в Иране шах Сефи наказывает двух купцов, пытавшихся продавать табак, в горло им заливают расплавленный свинец.

**XVII в.** – в России царь Алексей Михайлович вводит наказания за курение. Первое нарушение – порка, вырывание ноздрей и ссылка в Сибирь, второе – смертная казнь. Он же вводит указ: «Каждого, у кого будет найден табак, мучить до тех пор, пока не выдаст имя человека, давшего оный».

**1635 г.** – король Франции разрешает продажу табака только по предписаниям врачей.

**1638 г.** – использование и продажа табака считаются в Китае преступлениями и караются обезглавливанием.

**1647 г.** – в Турции табак приравнивается к кофе, вину и опиуму, – четырем «подушкам на софе удовольствий». А спустя три года султан Оттоманской империи Мурад IV провозгласил смертную казнь за употребление табака. Людей обезглавливали, четвертовали.

**1665 г.** – в Англии Самуэль Пепис описывает Королевскому обществу опыт, когда кошке дали попробовать каплю «очищенного табачного масла», после чего кошка умерла.

**1930-е гг.** – в Германии после прихода к власти Адольфа Гитлера началась активная антитабачная кампания – Гитлер был убежден, что «табак – это месть краснокожих белому человеку».

Тем не менее дальнейшее распространение курения среди населения Европы было связано с Первой и Второй Мировыми войнами, кинематографом, рекламными кампаниями табачных фабрик и др.



## Ответ на вопрос 2



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

**1** Верно

**2** Не верно



ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ

Нельзя рассматривать табачные продукты с точки зрения их большей или меньшей пагубности для здоровья: все они содержат никотин. А дополнительный «букет» отравляющих веществ хоть и отличается в сигарете и вейпе, никак не уменьшает вредоносности курения.

И в электронных сигаретах, и в вейпах, и в системах нагревания табака содержится никотин — а именно он вызывает зависимость. Потребление ЭС приводит к тяжелой никотиновой зависимости из-за особой фармакокинетики вдыхаемого вместе с аэрозолями никотина и его высокой токсичности. Высокотоксичный никотин проникает в кровь прямо со слизистой рта, что делает его особенно опасным. Поэтому неважно, что именно курит человек: электронную сигарету или обычную — зависимость у него формируется все равно.





## Ответ на вопрос 3



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

- 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



ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ

Начался путь. Уровень угарного газа в крови снижается, кислород поступает в ткани лучше. Физически человек уже не курит. Психологически – ещё может быть сильная тяга.



## Ответ на вопрос 4



**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 ✓



ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ

Через 5 лет после отказа от курения сердечно-сосудистый риск оценивается как у человека, который никогда не курил. Именно с этого момента он полностью относится к категории «некурящий» с медицинской точки зрения.



## Ответ на вопрос 5



### Существует ли безопасная доза алкоголя?

1 Да

2 Нет, любое количество алкоголя наносит организму вред ✓



ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ

Это официальная позиция Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и ведущих медицинских институтов мира. Любое количество алкоголя оказывает вредное воздействие на организм, поскольку этиловый спирт является токсином и канцерогеном I группы (как и асбест, табачный дым и радиация).



## 4 раунд

# Стрессоустойчивость



Стресс — это естественная реакция организма на вызовы: экзамен, конфликт, смена работы, болезнь, переезд.

Стрессоустойчивость — это не отсутствие стресса, а умение с ним справляться, не теряя контроля над собой, адекватно и без серьёзных последствий для здоровья переживать стрессовые ситуации, сохраняя эмоциональное равновесие, ясность ума и способность принимать решения.

Это не врождённая черта, а навык, который можно и нужно развивать — как мышцу. Чем чаще вы тренируетесь справляться со стрессом, тем легче вам будет с ним справляться в будущем.



**СТРЕСС** — это *состояние человека*, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми ему трудно или невозможно справиться. Стресс влияет на душевное и физическое состояние человека.

На различные жизненные события все реагируют по-разному, и одна и та же ситуация с одним и тем же результатом, у кого-то может вызывать стресс, а у кого-то являться рутиной частью его деятельности.

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ** — это способность психики противостоять внешним раздражителям. Это совокупность качеств, которые позволяют переживать сложности, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье. Уровни стрессоустойчивости могут быть разными.



В современном обществе избежать стресса невозможно, но есть ряд методов его регуляции.

Стрессоустойчивость можно тренировать. Для этого нужно уделить внимание развитию навыков позитивного мышления и саморегуляции.





## Вопрос 1



Какое влияние на организм оказывает стресс?

- 1 Только положительное
- 2 Только отрицательное
- 3 Как положительное, так и отрицательное



30

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



## Вопрос 2



Верно ли утверждение:  
«Опасны только сильные стрессы»?

- 1 Да
- 2 Нет



30

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



### Вопрос 3



Серотонин («гормон счастья») образуется в организме с участием аминокислоты — триптофана. Какие продукты богаты этим нутриентом:

- 1 Орехи
- 2 Сыр
- 3 Рыба и морепродукты
- 4 Чипсы и снеки
- 5 Сладости



30

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



### Вопрос 4



Как справиться со стрессом?

- 1 Заниматься спортом или физической активностью
- 2 Общаться с друзьями или близкими
- 3 Слушать музыку или читать книги
- 4 Заниматься любимым хобби или увлечением
- 5 Стараться избегать проблем и игнорировать свои чувства



30

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ





## Вопрос 5



Какие способы помогут преодолеть стресс быстро?

1 Ведение дневника эмоций

2 Физические упражнения

3 Разговор с психологом

4 Дыхательная техника

5 Арт-терапия



30

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



## Ответ на вопрос 1



### Какое влияние на организм оказывает стресс?

- 1 Только положительное
- 2 Только отрицательное
- 3 Как положительное, так и отрицательное ✓



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Стресс оказывает на организм человека двойное действие.

С одной стороны, он мобилизует организм, оказывает тонизирующее воздействие (это *эустресс*). После разовой стрессовой ситуации состояние человека стабилизируется естественным путём.

Длительное состояние стресса может привести к срыву адаптационных механизмов и развитию хронических патологий

Негативное влияние стресса: проблемы с памятью и снижение работоспособности, возникновение психических расстройств, развитие депрессий и суицидальных мыслей, снижение иммунитета, увеличение артериального давления, повышение рисков возникновения гипертонической болезни и заболеваний сердечно-сосудистой системы, набор или потеря веса и прочие (это *дистресс*).

При появлении тревожных проявлений, связанных со стрессом, необходимо обратиться за медицинской помощью.



## Ответ на вопрос 2



Верно ли утверждение:  
«Опасны только сильные стрессы»

1 Да

2 Нет ✓



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Стрессы **большой силы** возникают, когда есть угроза самой жизни или ее привычному укладу. Например, при техногенных катастрофах, войнах, или значимых событиях личного характера – болезнь или смерть близкого человека, финансовые трудности, вынужденная миграция, потеря работы и другие тяжелые ситуации.

Стрессы **малой силы** могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными событиями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред, наносимый его здоровью, может быть сопоставим с действием стресса большой силы.

Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний.

Обычно стресс способствует выходу из строя наиболее ослабленных систем организма. Не стоит забывать и о таких серьезных психических проблемах, как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни.



## Ответ на вопрос 3



Серотонин («гормон счастья») образуется в организме с участием аминокислоты — триптофана. Какие продукты богаты этим нутриентом:

- 1 Орехи ✓
- 2 Сыр ✓
- 3 Рыба и морепродукты ✓
- 4 Чипсы и снеки
- 5 Сладости



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Чтобы триптофан эффективно превращался в серотонин, важно не только есть продукты с его высоким содержанием, но и сочетать их с медленными углеводами — они стимулируют выработку инсулина, который помогает триптофану проникнуть в мозг, минуя конкуренцию с другими аминокислотами.

Примеры:

РЫБА + коричневый рис, чечевица, булгур, киноа + овощи

СЫР + овсянка, гречка, цельнозерновой хлеб, фасоль, чечевица + овощи

ОРЕХИ + ячка/перловка, пшеничные отруби + овощи



## Ответ на вопрос 4



### Как справиться со стрессом?

- 1 Заниматься спортом или физической активностью ✓
- 2 Общаться с друзьями или близкими ✓
- 3 Слушать музыку или читать книги ✓
- 4 Заниматься любимым хобби или увлечением ✓
- 5 Стараться избегать проблем и игнорировать свои чувства



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Во время всех этих занятий в организме вырабатываются «гормоны радости» – дофамин, серотонин и снижается уровень гормона стресса кортизола, что помогает организму противостоять напряжению



## Ответ на вопрос 5



Какие способы помогут преодолеть стресс быстро?

1 Ведение дневника эмоций

2 Физические упражнения ✓

3 Разговор с психологом

4 Дыхательная техника ✓

5 Арт-терапия



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Все перечисленные техники подходят для преодоления стресса.

Но в ситуации когда нужно быстро взять эмоции под контроль идеально подходят физические и дыхательные упражнения.

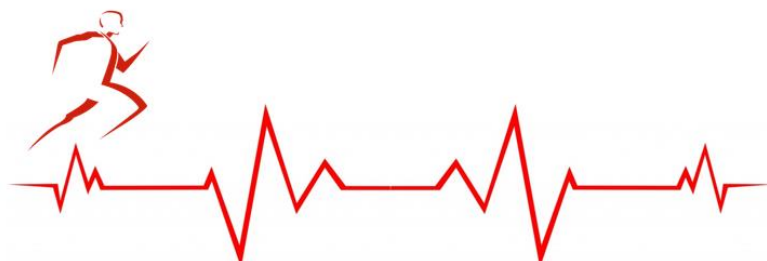
1. Подышать – это самый простой и быстрый метод успокоиться. Попробуйте сделать несколько глубоких вдохов-выдохов, стараясь дышать животом, и выровнять дыхание. Мозг не умеет сразу отключаться от сильных эмоций, поэтому нужно помочь ему сделать паузу при помощи дыхательных упражнений. Размеренное дыхание позволит избавиться от неприятных эмоций и настроиться на спокойное, расслабленное состояние.

2. Во время физических упражнений вырабатываются эндорфины или гормоны счастья: можно пройтись, поприседать, отжаться, потанцевать и прочее.





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Организаторы квиза желают вам жить в радости, быть энергичными, бодрыми, сильными, жизнерадостными, активными и счастливыми.

## 2. **ЖИВИ В РИТМЕ ЗОЖ** (викторина)

### ***Цель:***

Сформировать у участников именно в подростковом возрасте осознанное отношение к своему здоровью, пропагандировать здоровый образ жизни в интересной форме.

### ***Задачи:***

- Повышение уровень осведомленности. Замена мифов о здоровье на факты.
- Развитие навыков принятия решения через анализ действий, выбор полезного для здоровья.
- Формирование позитивного отношения к ЗОЖ, умения заботы о себе, как ключевого навыка в самостоятельной жизни.

### **Оборудование:**

- карточки с вопросами (*на плотном картоне*) / ответами
- призы (грамоты), подарки

### **Структура:**

Карточки составлены таким образом, что в зависимости от возраста участников, можно путем отбора формировать соответствующие наборы т.е. убирать простые или добавлять более сложные вопросы.

Ведущий после получения правильного ответа, кратко комментирует или дополняет.

После окончания подводится итог, определяется победитель.

Вручение призов и подарков, фотосессия участников.

**Возраст:** 14–18 лет

**Количество участников:** группа 10-15 человек

## ВОПРОСЫ К ВИКТОРИНЕ

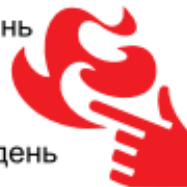
Через какое количество времени после отказа от курения человек может считать себя некурящим?

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



При каком количестве выкуриваемых сигарет (в день) 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



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

1. Верно
2. Не верно



Как до 17 века называли табакокурение?

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



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



Назовите 5 видов овощей



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?



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

1. Рыбные консервы
2. Сыр
3. Бекон



<p><b>Выберите продукты, богатые белками:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овощи, фрукты, ягоды</li> <li>2. Хлеб, крупа, макаронные изделия, желе</li> <li>3. Тушенец, крупа, горох, сыр, творог</li> </ol> 	<p><b>Писатель Аллен Карр написал книгу «Легкий способ бросить курить».</b></p> <p><b>Что написано в главе «Преимущества курения»?</b></p> 
<p><b>Ответьте, верно ли утверждение: к принципам ЗОЖ относится употребление 400 граммов фруктов и овощей, включая картофель.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верно</li> <li>2. Не верно</li> </ol> 	<p><b>В какое время нужно ложиться спать, чтобы сон был наиболее эффективным?</b></p> 
<p><b>Что позволяет выявить диспансеризация?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Болезни сердечно-сосудистой системы</li> <li>2. Злокачественные новообразования (рак)</li> <li>3. Сахарный диабет</li> <li>4. Хронические болезни легких</li> <li>5. Все ответы верны</li> </ol> 	<p><b>Марафонская дистанция — это сколько?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 25 км</li> <li>2. 42 км 195 м</li> <li>3. 41 км</li> </ol> 
<p><b>Человек занимается спортом 3 раза в неделю, употребляет в пищу 400 граммов фруктов и овощей, не употребляет алкоголь и выкуривает 2 сигареты в день.</b></p> <p><b>Можно ли считать, что он ведет здоровый образ жизни?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Можно</li> <li>2. Нельзя</li> </ol> 	<p><b>В каком продукте больше количество соли (на 100 г):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Яйцо</li> <li>2. Кукурузные хлопья</li> <li>3. Хлеб ржаной из муки грубого помола</li> </ol> 

**В каком напитке бóльшее количество сахара (1 стакан)**

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



**Правда или миф?**

**Кукурузные хлопья с молоком — полезный завтрак.**

1. Правда
2. Миф



**Правда или миф?**  
**Замороженные овощи — отличная альтернатива свежим.**

1. Правда
2. Миф



**Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?**

1. Фруктовый сок
2. Воду
3. Овощной сок



**Правда или миф?**  
**В хлебе большое содержание скрытой соли и сахара.**

1. Правда
2. Миф



**Чрезмерное употребление какого продукта может спровоцировать развитие повышенного артериального давления?**

1. Сахар
2. Соль
3. Специи
4. Вода



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

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



**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



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

Для чего?



Назовите  
4 составляющих  
здорового образа жизни



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

1. Нужно
2. Не нужно



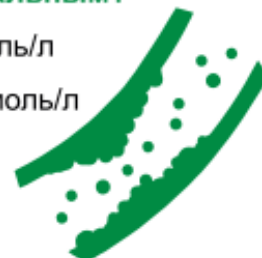
В 1989 году появилось исследование, авторы которого доказывали, что курильщики выгодны Пенсионному фонду.

Почему?



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



Какое давление у взрослого человека считается нормальным?

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



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



Что является естественной защитой организма от болезней?



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



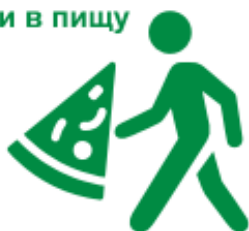
Исследования показали, что перед сном очень полезно занятие, которое помогает телу расслабиться, затормаживает мыслительный процесс, и, соответственно, облегчает засыпание. О чем идет речь? Что полезно делать на сон грядущий?

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



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

1. 90 минут
2. 180 минут
3. 120 минут



Назовите 5 видов фруктов



Какая окружность талии должна быть у женщины?

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



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

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



## ОТВЕТЫ К ВИКТОРИНЕ

### 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 объема 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

