



КВИЗ
**«ОБЕРЕГАЯ
СЕРДЦА»**

РАЗМИНОЧНЫЙ РАУНД

ВОПРОС № 4



00:30

Эта картинка, символизирующая диспропорцию «инь-ян» была использована в интернет-журнале Really Magazine для иллюстрации проблемы, затрагивающей 20 миллионов китайцев. Что это за проблема?

ОЖИРЕНИЕ

Относительный баланс «инь-ян» является основой для нормальной жизнедеятельности человека. Нарушение этого баланса говорит о наличии нарушений или заболеваний в организме



ВОПРОС №6



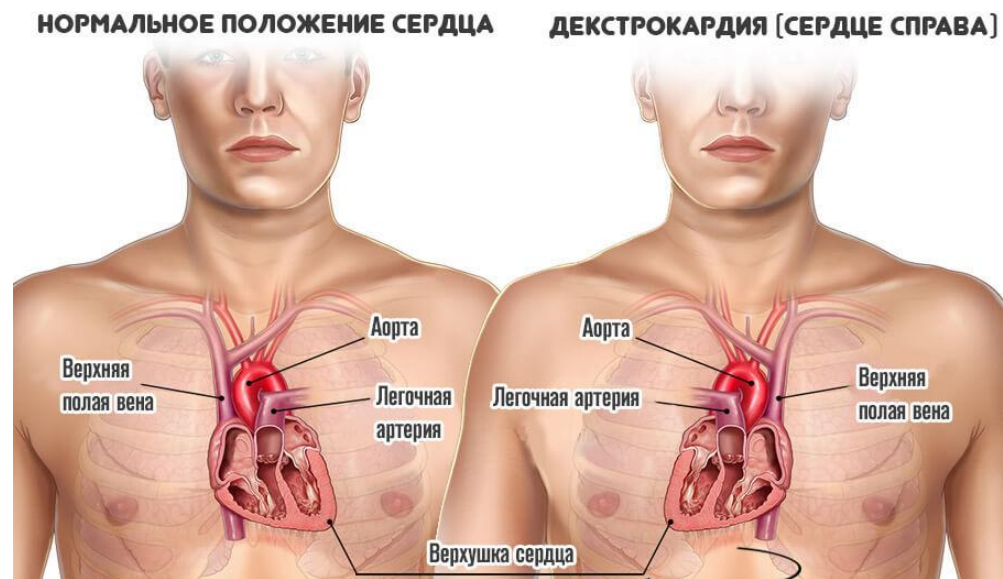
Кадр из фильма
«Метод»

00:30

Сериал «Метод» на столько понравился Константину Хабенскому, что он стал искать варианты, как можно вернуть своего героя во вторую часть сериала. Он позвонил знакомым специалистам и выяснил, что у людей нередко встречается «аномалия», которая может вернуть героя в кадры сериала. О какой аномалии идет речь?

СЕРДЦЕ СПРАВА

В одном из интервью Константин Хабенский сообщает, что его герой Меглин – не совсем обычный человек и сердце у него, возможно, находится не с левой стороны, а с правой. В реальной жизни такое действительно встречается не часто





ВОПРОС № 8

00:30

По одной из версий, этот вид двигательной активности пришел из древности и являлся методом облегчения передвижения пастухов и паломников. Современная версия происхождения связана с профессиональными финскими спортсменами. Эта активность ускоряет пульс на 10-15 ударов в минуту, тем самым оказывает положительный тренировочный эффект на сердечно-сосудистую систему. Назовите этот вид активности.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

**Регулярные занятия способствуют
нормализации артериального
давления, снижению массы тела,
нормализации обмена липидов**



ВИДЕОРАУНД

ВОПРОС №1

00:30

Какое состояние у своей жены описывает персонаж кинофильма «Любовь и голуби» Дядя Митя?



ОТВЕТ № 1

ИНФАРКТ МИОКАРДА



ВОПРОС №2

00:30

Какое состояние показывает герой киносериала «Слуга народа»?





ОТВЕТ № 2

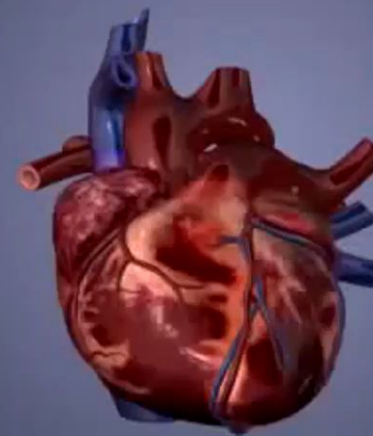
ИНСУЛЬТ



ВОПРОС №3

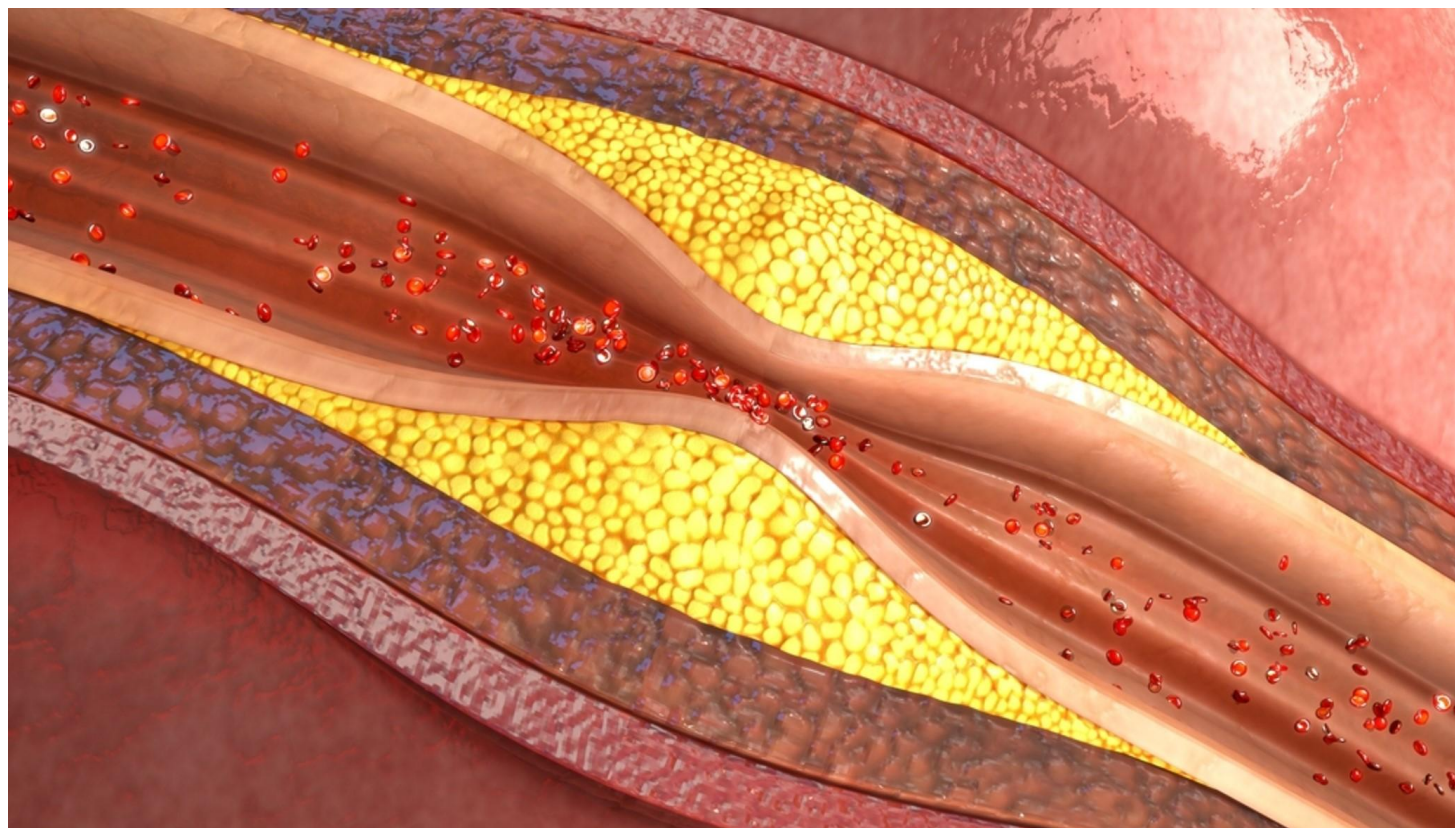
00:30

**Что за процесс
демонстрируется на
видео?**



ОТВЕТ № 3

АТЕРОСКЛЕРОЗ



МУЗЫКАЛЬНЫЙ РАУНД



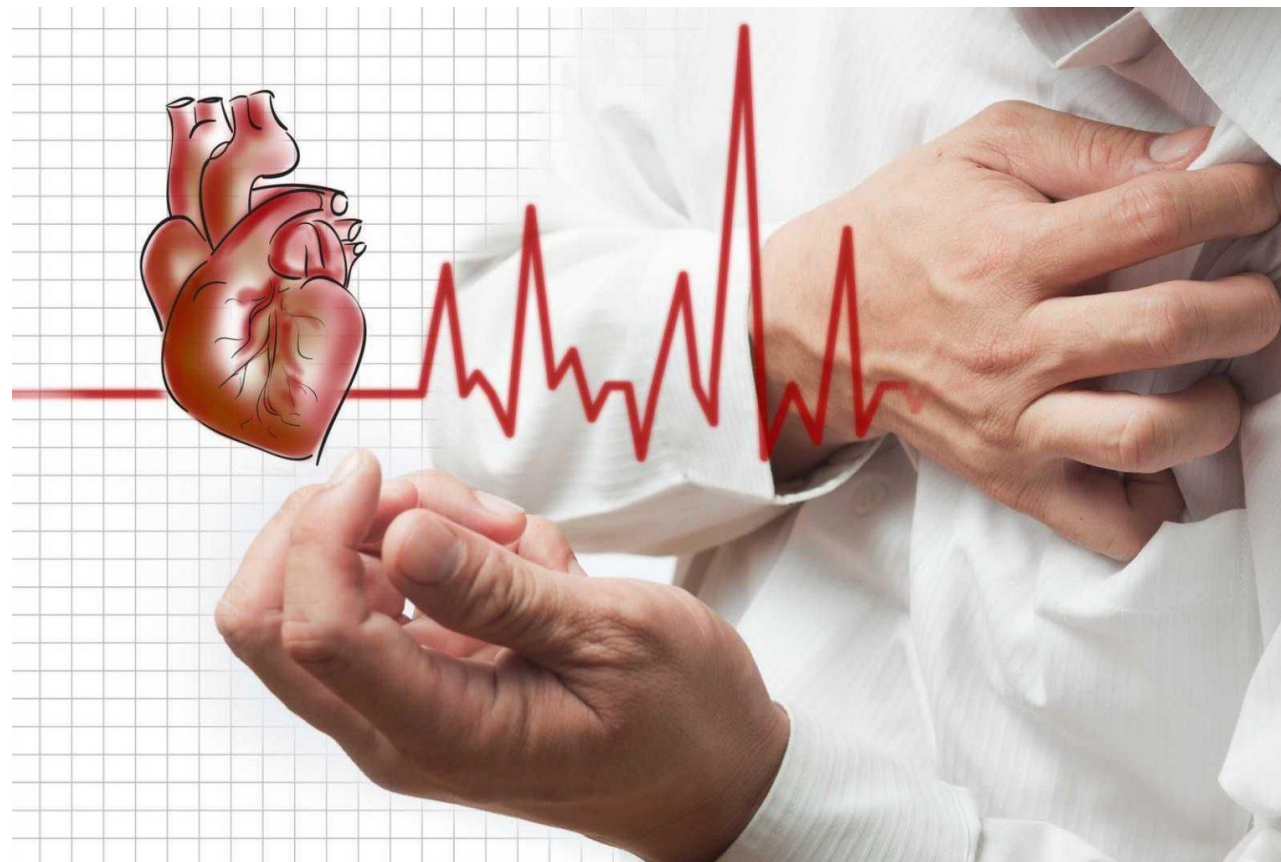
ВОПРОС №1

00:30



ОТВЕТ № 1

АРИТМИЯ/ТАХИКАРДИЯ



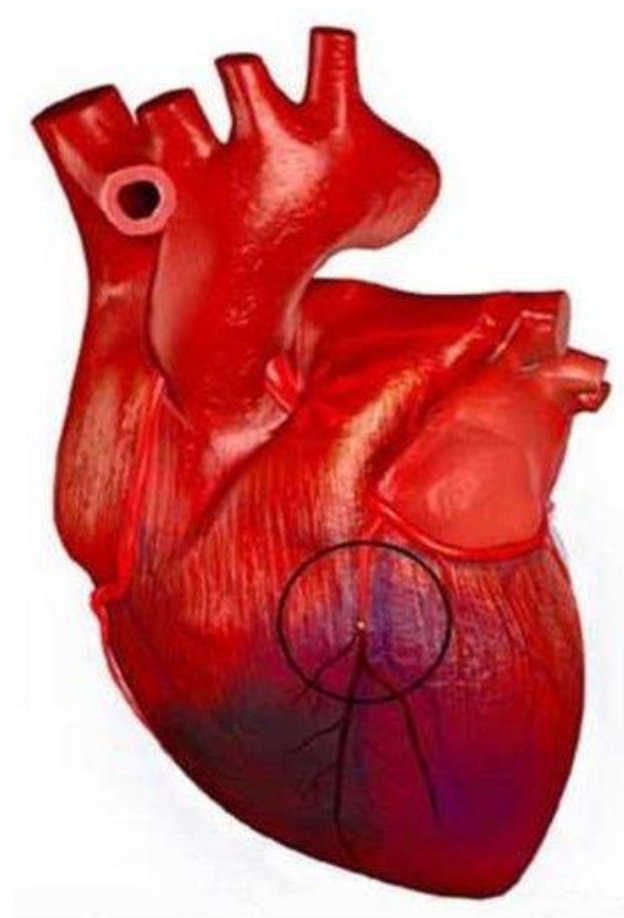


ВОПРОС №2

00:30



ИНФАРКТ





ВОПРОС №3

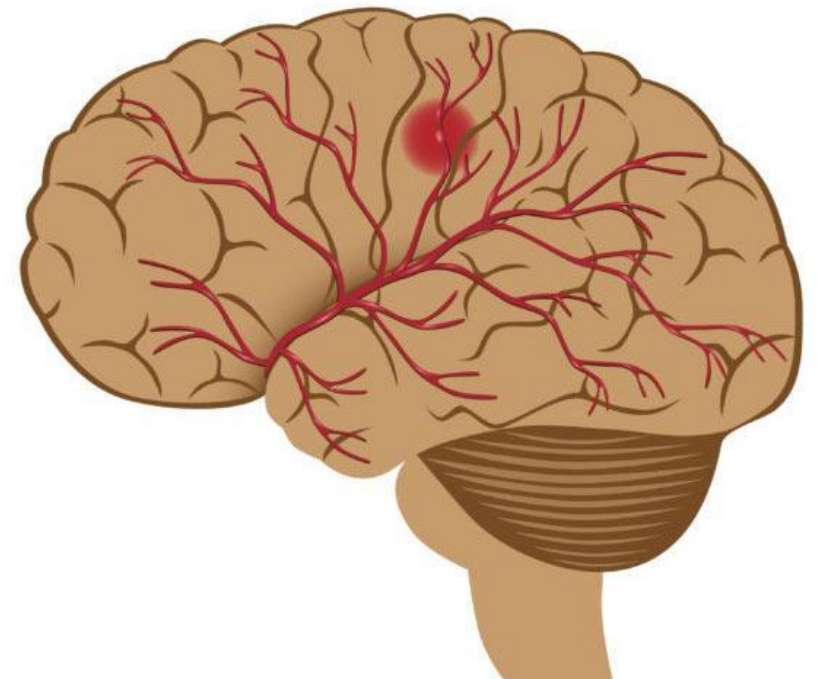
00:30





ОТВЕТ № 3

ИНСУЛЬТ ГЕМОРАГИЧЕСКИЙ



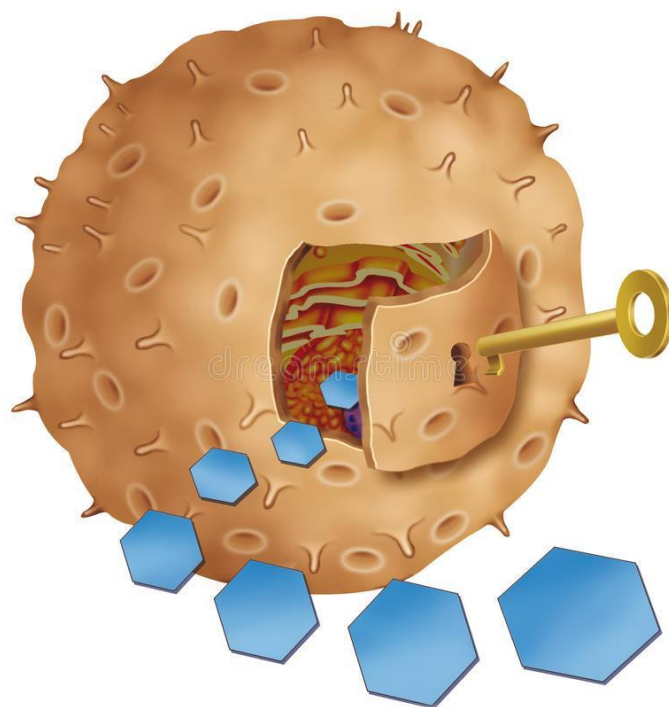


ВОПРОС № 4

00:30



ИНСУЛИНОРЕЗЕСТЕНТНОСТЬ



ФИНАЛ



Найди «ошибки» здорового образа жизни / ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

Мое утро каждый день начинается в 7.00 с зарядки. Всегда делаю приседания и упражнения на пресс. Завтрак стараюсь делать каждый день разнообразным, но всегда начинаю его со свежевыжатого сока. Если опаздываю, то быстро выпиваю чашку кофе и бегу на работу. Будний день обычно очень насыщен, поэтому порой я даже забываю пообедать. Но чай с чем-то сладким всегда помогает утолить чувство голода. Когда я возвращаюсь домой с работы частенько встаю в пробку, хотя ехать до работы всего два квартала. В итоге приезжаю домой крайне поздно и готовить себе ужин нет никаких сил. В таких случаях обычно заказываю себе доставку еды. Каждые пятницу и субботу мы с друзьями посещаем новые места. Обязательно ходим в кино, а потом куда-то в кафе. Проводим там по несколько часов в разговорах, а после разъезжаемся по домам. В воскресенье я не особенно люблю куда-то выходить. Предпочитаю спать до обеда и после сделать ряд домашних дел, чтобы подготовиться к новой неделе.



Ошибки:

- 1. Приседания и упражнения на пресс – > необходимо делать разминку всего тела по принципу сверху-вниз**
- 2. Свежевыжатый сок на голодный желудок**
- 3. Быстро выпиваю чашку кофе и бегу на работу**
- 4. Забываю пообедать**
- 5. Чай с чем-то сладким**
- 6. Ехать до работы всего два квартала**
- 7. Обычно заказываю себе доставку еды**
- 8. Предпочитаю спать до обеда**