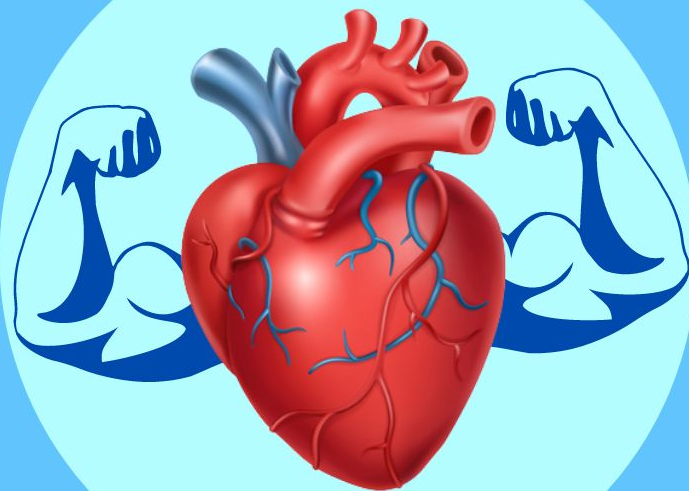


# ВИКТОРИНА

## «В ритме сердца»

Всемирный день сердца - 2021



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

# 1. Здоровый образ жизни - это...

- А. Мироззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- Б. Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- В. Система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание
- Г. Установленный человеком режим занятий физической культурой и спортом, а также профилактики заболеваний

# 1. Здоровый образ жизни - это...

- А. Мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- Б. Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья**
- В. Система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание
- Г. Установленный человеком режим занятий физической культурой и спортом, а также профилактики заболеваний



## 2. Холестерин – враг сердца и сосудов. А как вообще его высокий уровень дает о себе знать?

- А. Человек резко набирает вес
- Б. Склеры глаз становятся желтыми
- В. Никак

2. Холестерин - враг сердца и сосудов. А как вообще его высокий уровень дает о себе знать?

А. Человек резко набирает вес

Б. Никак

В. Склеры глаз становятся желтыми



**3. Чтобы быть здоровым, обязательно надо... Выберите правильные ответы (их несколько):**

- А. Выполнять физические упражнения
- Б. Высыпаться
- В. заниматься экстремальными видами спорта
- Г. Употреблять высококалорийные продукты
- Д. Уметь радоваться жизни

**3. Чтобы быть здоровым, обязательно надо... Выберите правильные ответы (их несколько):**

**А. Выполнять физические упражнения**

**Б. Высыпаться**

В. заниматься экстремальными видами спорта

Г. Употреблять высококалорийные продукты

**Д. Уметь радоваться жизни**





**4. Сколько минут необходимо подростку заниматься умеренной физической нагрузкой для укрепления и поддержания здоровья сердца?**

- А. 120 минут, не менее 5 раз в неделю
- Б. 90 минут, не менее 5 раз в неделю
- В. 60 минут, не менее 5 раз в неделю
- Г. 30 минут, не менее 5 раз в неделю

**4. Сколько минут необходимо подростку заниматься умеренной физической нагрузкой для укрепления и поддержания здоровья сердца?**

- А. 120 минут, не менее 5 раз в неделю
- Б. 90 минут, не менее 5 раз в неделю
- В. 60 минут, не менее 5 раз в неделю**
- Г. 30 минут, не менее 5 раз в неделю



**5. Назовите временный отрезок,  
наиболее приемлемый для  
здорового сна**

A. 22:00 - 06:00

Б. 23:00 - 07:00

В. 00:00 - 08:00

**5. Назовите временной отрезок,  
наиболее приемлемый для  
здорового сна**

**A. 22:00 - 06:00**

Б. 23:00 - 07:00

В. 00:00 - 08:00



**6. Продукт, который задерживает в организме жидкость, что вредно для сердечно-сосудистой системы:**

А. Рис

Б. Сахар

В. Соль

**6. Продукт, который задерживает в организме жидкость, что вредно для сердечно-сосудистой системы:**

А. Рис

Б. Сахар

**В. Соль**



## 7. Алкоголь:

- А. Стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа
- Б. Депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга, сердца
- В. Повышает психическую активность, нормализует продолжительность сна, поддерживает метаболизм

## 7. Алкоголь:

- А. Стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа
- Б. Депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга, сердца
- В. Повышает психическую активность, нормализует продолжительность сна, поддерживает метаболизм





**8. Наука, раздел медицины,  
изучающий строение,  
функцию, заболевания сердца  
и сосудов - это...**

А. Кардиология

Б. Неврология

В. Хирургия

**8. Наука, раздел медицины, изучающий строение, функцию, заболевания сердца и сосудов - это...**

**А. Кардиология**

Б. Неврология

В. Хирургия



## 9. Если стрессовой ситуации избежать не удалось, то этого делать не стоит:

- А. Давать организму физическую нагрузку
- Б. Описывать проблему на бумаге
- В. Звонить по телефону доверия
- Г. Употреблять алкоголь

## 9. Если стрессовой ситуации избежать не удалось, то этого делать не стоит:

- А. Давать организму физическую нагрузку
- Б. Описывать проблему на бумаге
- В. Звонить по телефону доверия
- Г. Употреблять алкоголь



# 10. Это - один из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний:

А. Диета

Б. Низкая физическая активность

В. Динамические физические упражнения

**10. Это - один из факторов  
риска сердечно-сосудистых  
заболеваний:**

А. Диета

**Б. Низкая физическая активность**

В. Динамические физические упражнения



# 11. Это - один из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- А. Несоблюдение правил личной гигиены
- Б. Занятия фитнесом
- В. Нездоровое питание, потребление трансжиров

# 11. Это - один из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- А. Несоблюдение правил личной гигиены
- Б. Занятия фитнесом
- В. Нездоровое питание, потребление трансжиров**





**12. Чрезмерное употребление соли - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.  
Нормальное потребление соли в сутки это:**

- A. Не более 5 грамм
- Б. Не более 3 грамм
- В. Не более 10 грамм

**12. Чрезмерное употребление соли - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.  
Нормальное потребление соли в сутки это:**

- А. Не более 5 грамм**
- Б. Не более 3 грамм
- В. Не более 10 грамм



# 13. Норма частоты сердечных сокращений здоровых молодых людей в спокойном состоянии:

- А. От 60 до 80 ударов в минуту
- Б. От 10 до 30 ударов в минуту
- В. От 20 до 50 ударов в минуту
- Г. От 80 до 100 ударов в минуту

# 13. Норма частоты сердечных сокращений здоровых молодых людей в спокойном состоянии:

**А. От 60 до 80 ударов в минуту**

Б. От 10 до 30 ударов в минуту

В. От 20 до 50 ударов в минуту

Г. От 80 до 100 ударов в минуту



## 14. Что из нижеперечисленного - правда?

- А. Ожирение никак не влияет на сердце и сосуды
- Б. Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний
- В. Резко бросать курить вредно для здоровья

## 14. Что из нижеперечисленного - правда?

- А. Ожирение никак не влияет на сердце и сосуды
- Б. Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний**
- В. Резко бросать курить вредно для здоровья



**15. Сколько шагов рекомендует  
ежедневно совершать для  
поддержания здоровья сердца  
Всемирная организация  
здравоохранения?**

- А. 1000 шагов**
- Б. 5000 шагов**
- В. 10 000 шагов**
- Г. 25 000 шагов**

**15. Сколько шагов рекомендует  
ежедневно совершать для  
поддержания здоровья сердца  
Всемирная организация  
здравоохранения?**

- А. 1000 шагов
- Б. 5000 шагов
- В. 10 000 шагов**
- Г. 25 000 шагов





**16. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие?**

А. Плавание

Б. Бег

В. Занятия в тренажерном зале

Г. Танцы

16. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие?

А. Плавание

Б. Бег

В. Занятия в тренажерном зале

Г. Танцы



17. Какое растение имеет в своих плодах косточку, которая своим внешним видом напоминает сердце. И это не удивительно, ведь с его помощью можно значительно улучшить работу сердца.

А. Ежевика

Б. Калина

В. Черешня

17. Какое растение имеет в своих плодах косточку, которая своим внешним видом напоминает сердце. И это не удивительно, ведь с его помощью можно значительно улучшить работу сердца

А. Ежевика

**Б. Калина**

В. Черешня



# 18. Три самых важных ореха для здоровья сердца?

- А. Грецкий, кедровый и миндаль
- Б. Кешью, арахис, грецкий
- В. Арахис, пекан, кедровый
- Г. Миндаль, арахис, кешью

# 18. Три самых важных ореха для здоровья сердца?

А. Грецкий, кедровый и миндаль

Б. Кешью, арахис, грецкий

В. Арахис, пекан, кедровый

Г. Миндаль, арахис, кешью



# 19. Какие микроэлементы наиболее полезны для здоровья сердца?

- А. Калий, магний, кальций
- Б. Натрий, хлор
- В. Селен, фтор

# 19. Какие микроэлементы наиболее полезны для здоровья сердца?

А. Калий, магний, кальций

Б. Натрий, хлор

В. Селен, фтор





## 20. Как ожирение влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы?

- А. Увеличивается нагрузка на сердце
- Б. Снижается нагрузка на сердце
- В. Нагрузка на сердце не меняется

## 20. Как ожирение влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы?

- А. Увеличивается нагрузка на сердце
- Б. Снижается нагрузка на сердце
- В. Нагрузка на сердце не меняется



**21. Калий очень полезен для здоровья сердца. Какие продукты особенно им богаты?**

- А. Курага, картофель, апельсин, тыква, молоко, говядина
- Б. Рожь, овес, рис, гречка
- В. Морепродукты, молочные продукты

**21. Калий очень полезен для здоровья сердца. Какие продукты особенно им богаты?**

**А. Курага, картофель, апельсин, тыква, молоко, говядина**

Б. Рожь, овес, рис, гречка

В. Морепродукты, молочные продукты



**22. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?**

А. Печень

Б. Головной мозг

В. Почки

Г. Сердце

22. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?

А. Печень

Б. Головной мозг

В. Почки

Г. Сердце



**23. После какого действия  
наблюдается сужение  
кровеносных сосудов на 30  
минут?**

- А. После каждой выкуренной сигареты
- Б. После пробежки длительностью 1 час
- В. После приема пищи

**23. После какого действия  
наблюдается сужение  
кровеносных сосудов на 30  
минут?**

- А. После каждой выкуренной сигареты**
- Б. После пробежки длительностью 1 час
- В. После приема пищи





**24. В какую дату  
отмечается Всемирный  
день сердца?**

А. 1 июня

Б. 12 апреля

В. 29 сентября

24. В какую дату  
отмечается Всемирный  
день сердца?

А. 1 июня

Б. 12 апреля

В. 29 сентября



**25. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила: значения нормального артериального давления должны соответствовать значениям ...**

- А. От 110\70 до 130\85 мм. рт. ст.
- Б. Выше 150\100 мм.рт.ст
- В. Ниже 80\70 мм.рт.мт.

**25. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила: значения нормального артериального давления должны соответствовать значениям ...**

**А. От 110\70 до 130\85 мм. рт. ст.**

Б. Выше 150\100 мм.рт.ст

В. Ниже 80\70 мм.рт.мт.



**26. За какими показателями здоровья необходимо следить каждому человеку, чтобы контролировать риск развития у себя сердечно-сосудистых заболеваний?**

- А. Показатели артериального давления, уровень холестерина в крови
- Б. Содержание калия и натрия в крови
- В. Показатели мочи

**26. За какими показателями здоровья необходимо следить каждому человеку, чтобы контролировать риск развития у себя сердечно-сосудистых заболеваний?**

- А. Показатели артериального давления, уровень холестерина в крови**
- Б. Содержание калия и натрия в крови
- В. Показатели мочи



**27. Что важно делать один раз в год любому человеку, заботящемуся о здоровье своего сердца?**

- А. Посетить врача, пройти ЭКГ
- Б. Исследование органов ЖКТ
- В. Пройти флюорографию

**27. Что важно делать один раз в год любому человеку, заботящемуся о здоровье своего сердца?**

**А. Посетить врача, пройти ЭКГ**

Б. Исследование органов ЖКТ

В. Пройти флюорографию





**28. Многие люди пьют кофе, чтобы чувствовать себя бодрее и быть активнее. Сколько чашек кофе можно пить в день без вреда для здоровья сердца?**

- А. Не более 5 чашек кофе в день
- Б. Не более 3 чашек кофе в день
- В. Не более 1-2 чашек кофе в день

**28. Многие люди пьют кофе, чтобы чувствовать себя бодрее и быть активнее. Сколько чашек кофе можно пить в день без вреда для здоровья сердца?**

**А. Не более 5 чашек кофе в день**

**Б. Не более 3 чашек кофе в день**

**В. Не более 1-2 чашек кофе в день**



## 29. Какое влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает алкоголь?

- А. Увеличивается нагрузка на сердце
- Б. Снижается нагрузка на сердце
- В. Нагрузка на сердце не меняется

## 29. Какое влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает алкоголь?

- А. Увеличивается нагрузка на сердце
- Б. Снижается нагрузка на сердце
- В. Нагрузка на сердце не меняется



**30. Какое вещество доставляется клетками крови к органам и тканям организма, в том числе сердцу?**

А. Азот

Б. Водород

В. Кислород

30. Какое вещество доставляется клетками крови к органам и тканям организма, в том числе сердцу?

А. Азот

Б. Водород

В. Кислород



Спасибо за  
участие!