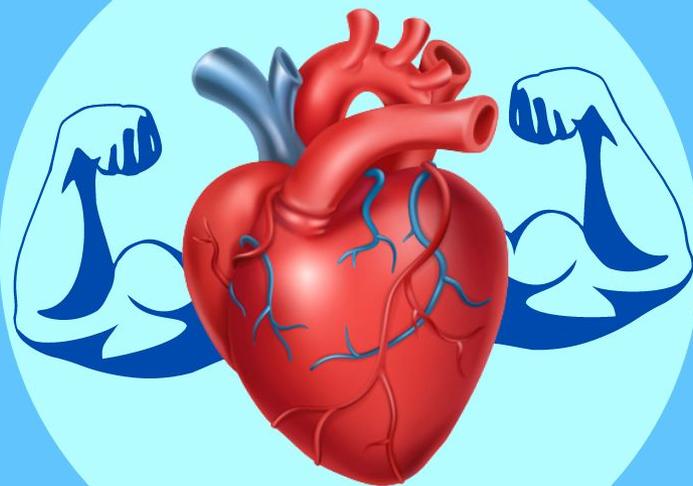


ВИКТОРИНА

«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. 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

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



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 временный 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?

- A. 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!