

ТЕРРИТОРИЯ

ЗДОРОВЬЯ

ВЗР

В ВОЗРАСТЕ



Игра
для
ЭРУДИТОВ

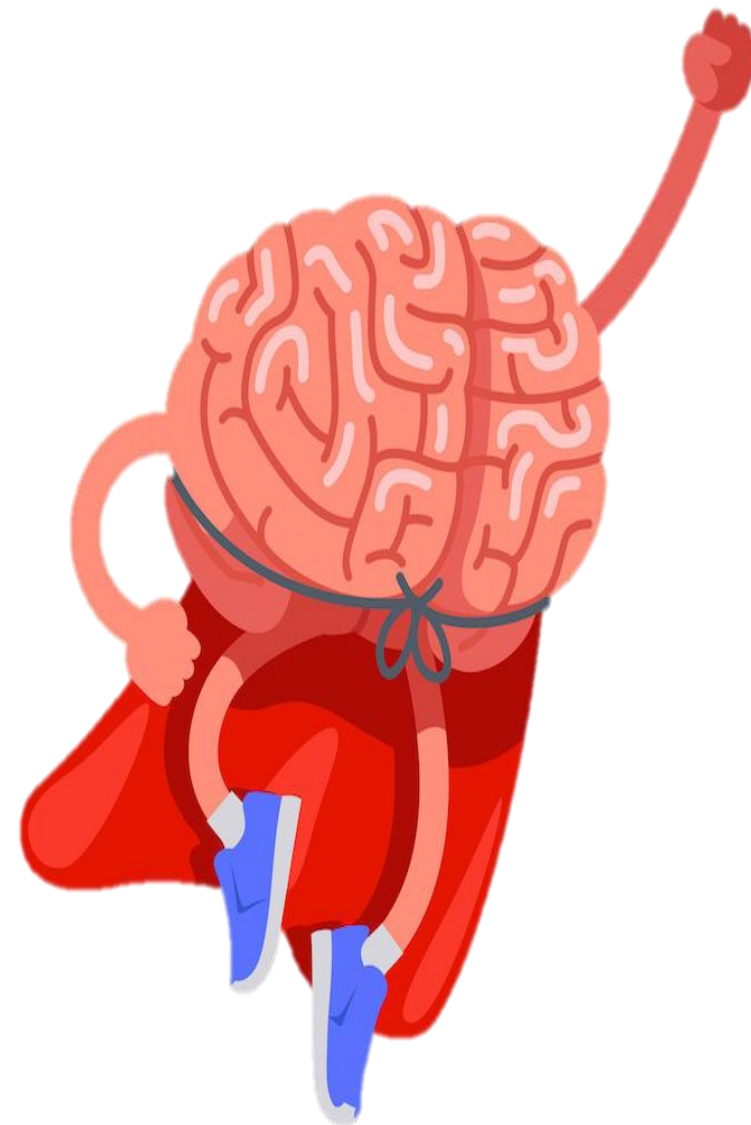


**ИГРА
В ПЯТЬ
ТУРОВ**

Правила игры

Все вопросы берутся логикой, сообразительностью, противоречием, от противного и т.п. Вопросы каждого тура мы зачитываем и показываем на экране, с интервалом примерно в 1 минуту между ними. После зачитывания всех вопросов тура мы быстро их повторяем и даем 100 секунд на обдумывание и окончательную запись всех ответов на листочек.

По истечении этих секунд листочек с ответами вы должны сдать или поднять вверх над столом (показать, что вы ничего не записываете больше). Мы оглашаем правильные ответы, подсчитываем баллы, показываем табличку результатов и движемся к следующему туру.



«ЗДОРОВЫЕ МЫСЛИ»

I тур - текстовый (завершить цитату).
Максимальное количество баллов – 5.



Цитата № 1

**«Цена здоровья
ощущается после
.....».**

Д.И. Фонвизин



Цитата № 2

**«Без здоровья
невозможно и
.....».**

В.Г. Белинский



Цитата № 3

**«Врачи лечат
болезни. А здоровье
нужно добывать
.....».**

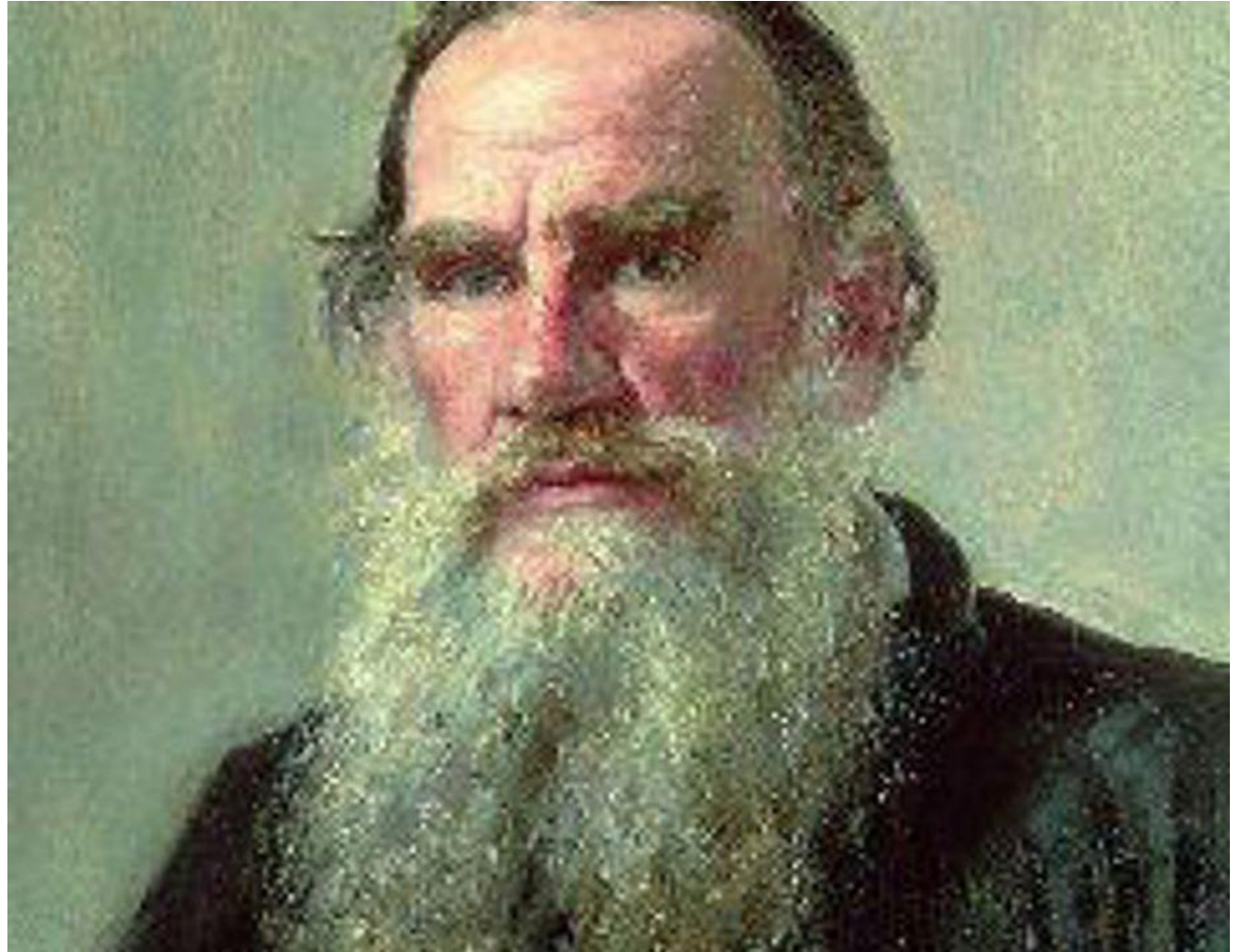
Николай Амосов



Цитата № 4

«Единственный способ сохранить — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится».

Лев Толстой

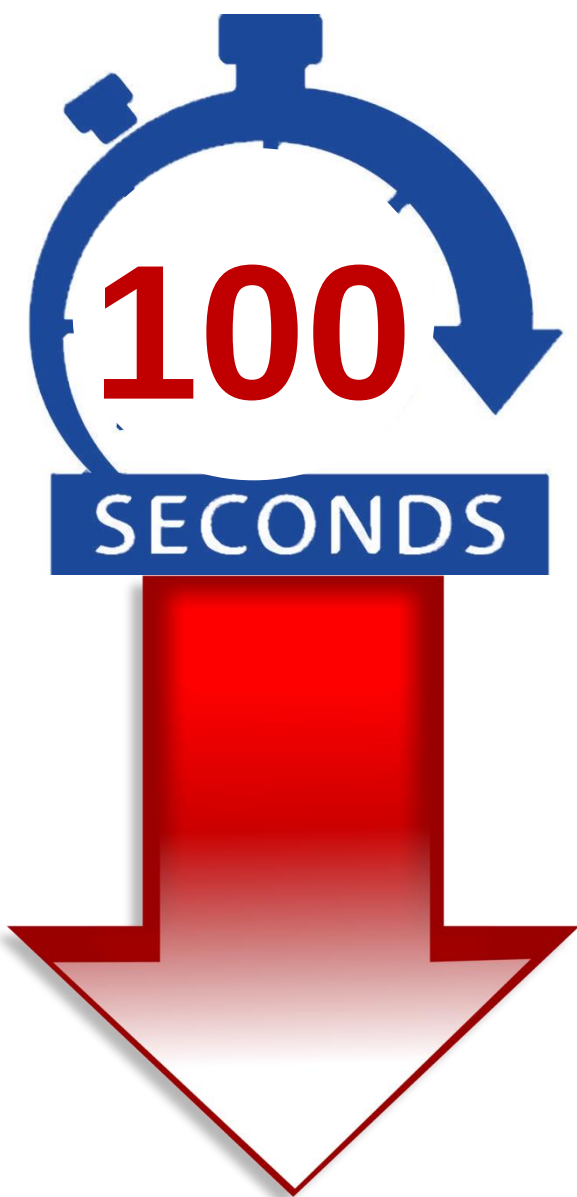


Цитата № 5

**«Счастье — как
здоровье: когда его
не замечаешь,
значит, оно
.....».**

И.С. Тургенев





1.	«Цена здоровья ощущается после». Д.И. Фонвизин
2.	«Без здоровья невозможно и». В.Г. Белинский
3.	«Врачи лечат болезни. А здоровье нужно добывать». Николай Амосов
4.	«Единственный способ сохранить — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится». Лев Толстой
5.	«Счастье — как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно». И.С. Тургенев



1.	«Цена здоровья ощущается после болезни ». Д.И. Фонвизин
2.	«Без здоровья невозможно и счастье ». В.Г. Белинский
3.	«Врачи лечат болезни. А здоровье нужно добывать самому ». Николай Амосов
4.	«Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится». Лев Толстой
5.	«Счастье — как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть ». И.С. Тургенев

«Вместо жизни –
Здоровый
Образ
Жизни».

М. Жванецкий

II тур - текстовый (догадаться о чем идет речь по нескольким фактам).

Максимальное количество баллов – 5.



Вопрос № 1

Здоровый образ жизни во все времена были особенно необходимы. И ни для кого не секрет, что они являются главными в жизни человека. От этого во многом зависит наш успех и мотивация достижения цели.

Наш великий поэт А.С. Пушкин активно занимался спортом. Поэта интересовало, как говорил Пушкин, воспитание телесных сил. Так, в одном из своих ранних стихотворений «Сон» Пушкин высмеивал изнеженных петербургских щеголей, призывал к физическим упражнениям:

Что ж надобно? — Движение, господа...

...Смотрите: Клит, в подушках поседельй

Размученный, изнеженный, больной,

Весь век сидит с подагрой и тоской...

...Друзья мои! Возьмите посох свой

Идите в лес, бродите по долине,

Крутых холмов устаньте на вершине —

И в долгу ночь глубок ваш будет сон.

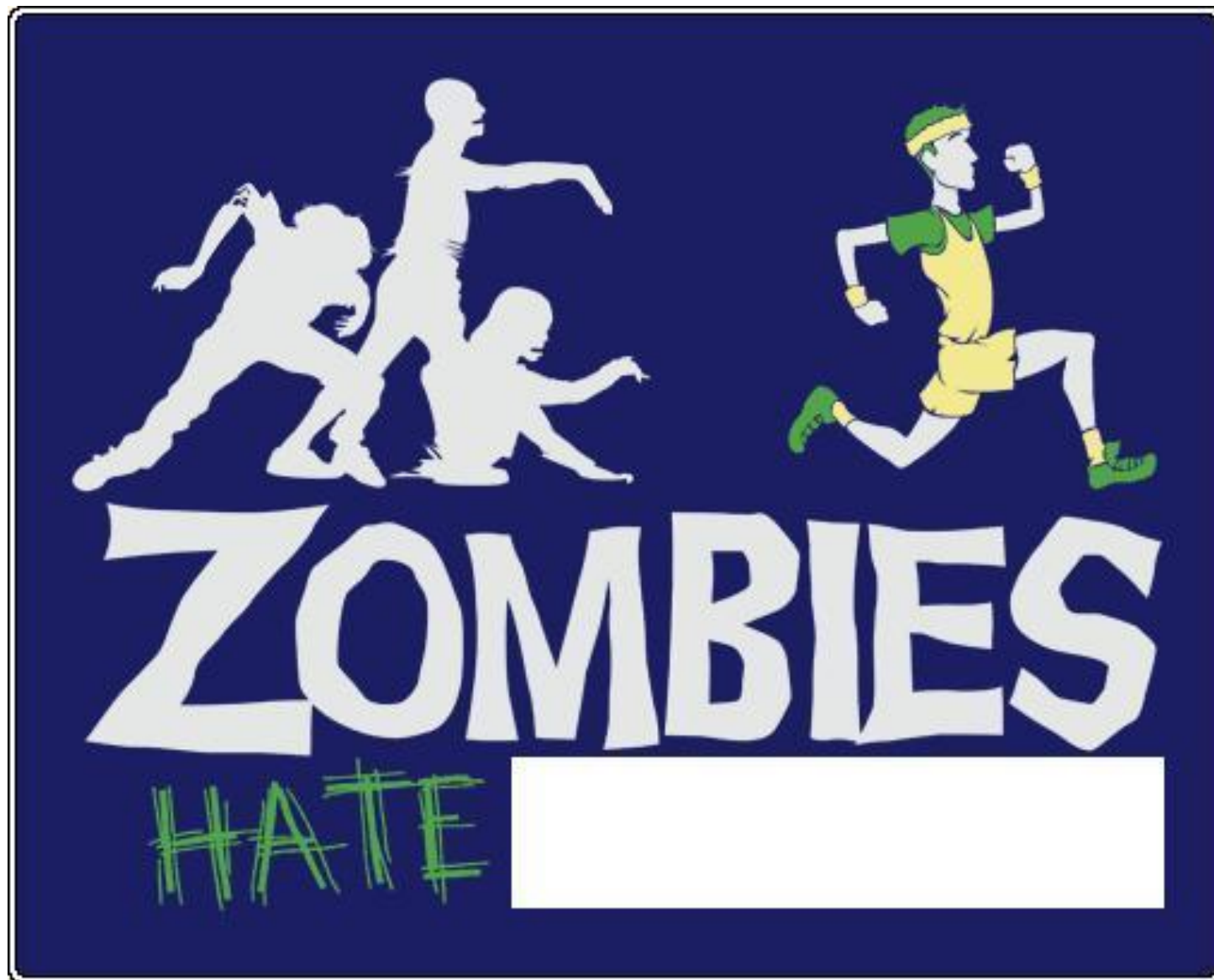
Назовите наиболее важное слагаемое здорового образа жизни, о котором упоминает А.А. Пушкин?



Вопрос № 2

На плакате – надпись
«Зомби ненавидят...»

Закончите ее двумя
словами (по-русски или
по-английски).



Вопрос № 3

На форуме специальной страницы сайта «Здоровая Россия» пользователи обмениваются опытом — как легче СДЕЛАТЬ ЭТО. Согласно статистике, собранной модераторами сайта, два самых популярных помощника — семечки и чупа-чупсы.

Что же делают посетители этой спецстраницы?



Вопрос № 4

Во времена Петра I была учреждена медаль. Эта медаль считается самой тяжелой и вешалась «злоупотребляющему» на шею так, чтобы он ее не мог снять.

Воспроизведите надпись на этой медали.



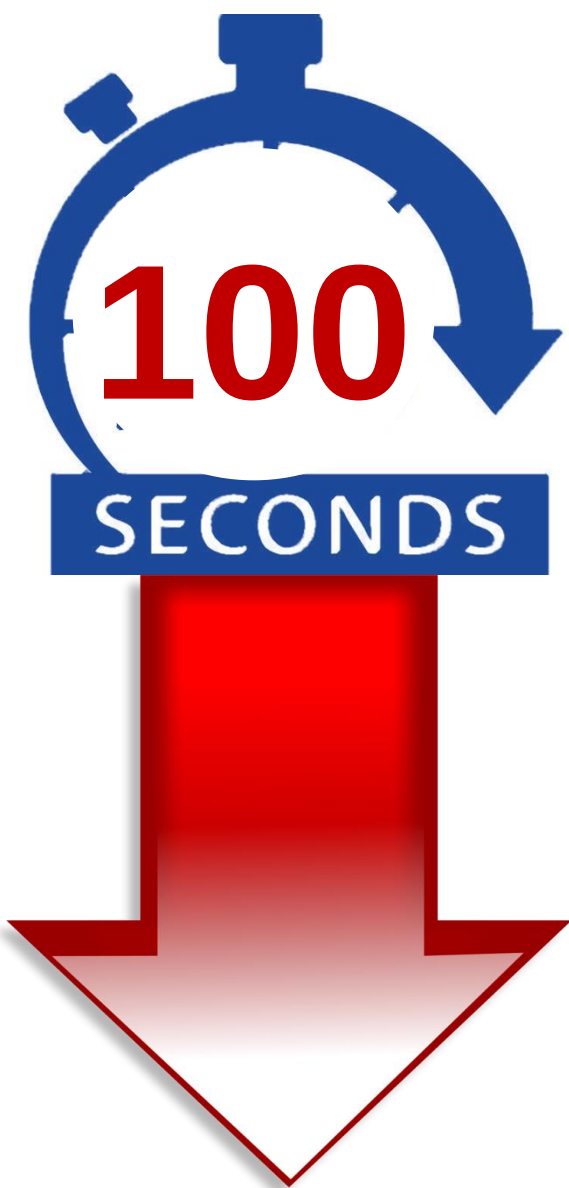
Вопрос № 5

Выберите правильный ответ.

Что такое здоровый образ жизни?

- ☐ лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- ☐ индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- ☐ перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья





1. Назовите наиболее важное слагаемое здорового образа жизни, о котором упоминает А.А. Пушкин?
2. На плакате – надпись «Зомби ненавидят...» Закончите ее двумя словами (по-русски или по-английски).
3. На форуме специальной страницы сайта «Здоровая Россия» пользователи обмениваются опытом — как легче СДЕЛАТЬ ЭТО. Согласно статистике, собранной модераторами сайта, два самых популярных помощника — семечки и чупа-чупсы. Что же делают посетители этой спецстраницы?
4. Во времена Петра I была учреждена медаль. Эта медаль считается самой тяжелой и вешалась «злоупотребляющему» на шею так, чтобы он ее не мог снять. Воспроизведите надпись на этой медали.
5. Что такое здоровый образ жизни?

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !



А.С.
Пушкин

Двигатель
ный
режим

Зомби
ненавидят
fast food
(фастфуд
или
быструю
еду).

Бросают
курить

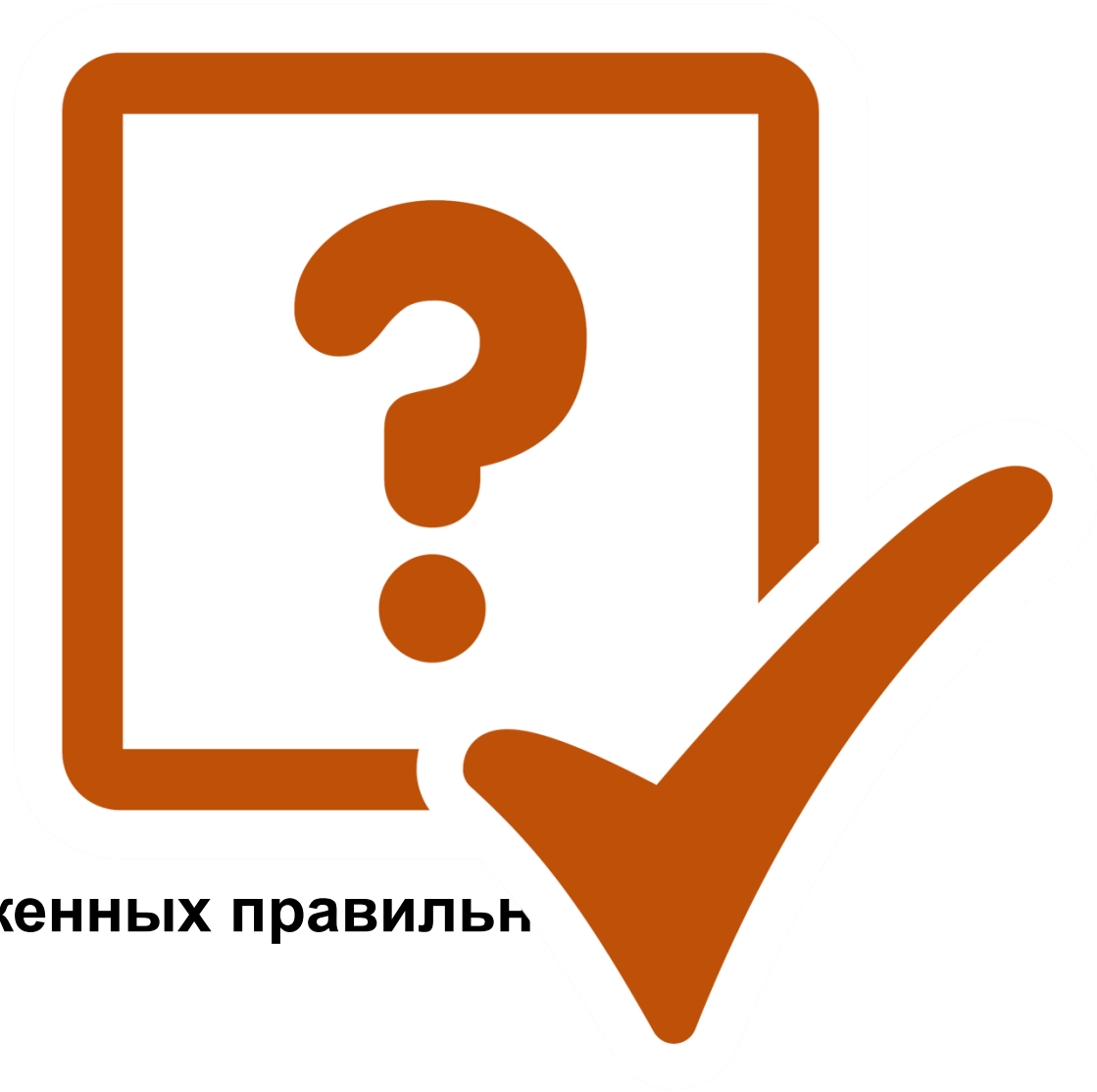
«За
пьянство»

Индивиду
альная
система
поведения,
направлен
ная на
сохранение
и
укрепление
здоровья

«Проверка прочности»

III тур - тестовый (выбрать из предложенных правильных вариант).

Максимальное количество баллов – 5.



Что защитит от пандемии?

- ☐ Гигиена
- ☐ Вакцинация
- ☐ Маска



Как называется наука о поцелуях?

Ученые этой отрасли пришли к ряду интересных выводов. Оказывается, поцелуи не только сказываются на эмоциональном состоянии человека, но и способны исцелить ряд заболеваний! Это действие с утра может помочь избежать заболеваний, вызываемых стрессами. Кроме того, наполняет нас гармонией и помогает бороться с внешними неприятностями.

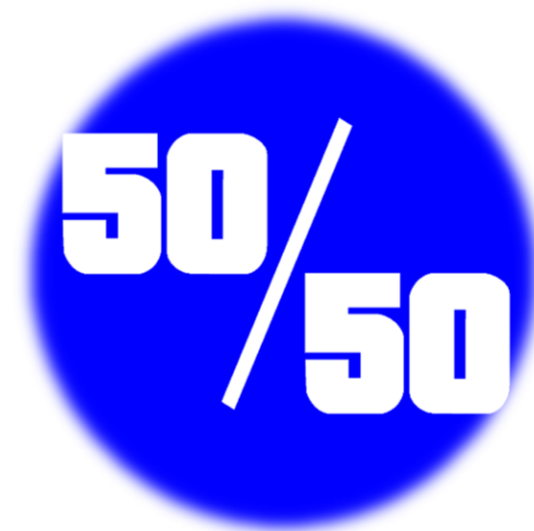
- ☐ Гелатология
- ☐ Сомнология
- ☐ Филематология



Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды. Это 50 %.

А от чего зависят остальные 50 %?

- ☐ **От профилактики заболеваемости**
- ☐ **От самого человека, от того образа жизни, который он ведет**
- ☐ **От развития медицинской науки**



Почему выжить за полярным кругом легче, чем в пустыне?

- ☐ Наличие воды
- ☐ Чистый воздух
- ☐ Возможность построить простое убежище в сугробе

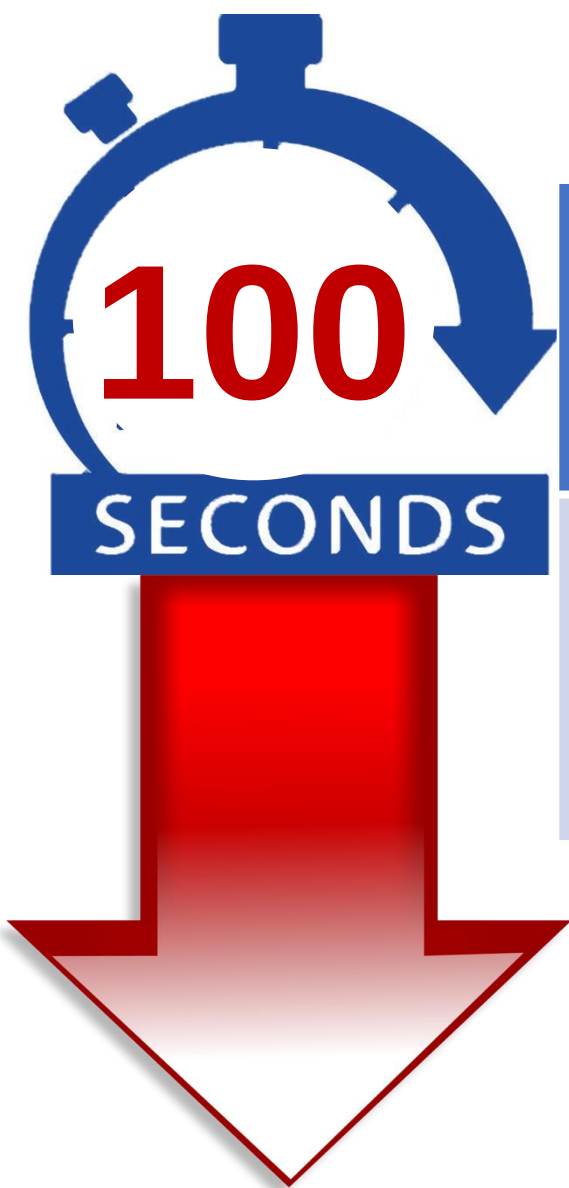


Какова основа борьбы с переломами костей?

Здоровье костей не менее важно, чем здоровье любых других органов тела. Потеря плотности кости может привести к остеопорозу, который, в свою очередь, грозит переломами при малейших нагрузках, тем самым уменьшая подвижность.

- ☐ **Силовые тренировки**
- ☐ **Профилактика**
- ☐ **Включение в свой рацион продуктов для крепких костей**





Что защитит от пандемии?	Как называется наука о поцелуях?	А от чего зависят остальные 50 % в борьбе за здоровье?	Почему выжить за полярным кругом легче, чем в пустыне?	Какова основа борьбы с переломами костей?
☐ Гигиена ☐ Вакцинация ☐ Маска	☐ Гелатология ☐ Сомнология ☐ Филематология	☐ От профилактики заболеваемости ☐ От самого человека, от того образа жизни, который он ведет ☐ От развития медицинской науки	☐ Наличие воды ☐ Чистый воздух ☐ Возможность построить простое убежище в сугробе	☐ Силовые тренировки ☐ Профилактика ☐ Включение в свой рацион продуктов для крепких костей

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !



Что защитит от пандемии?	Как называется наука о поцелуях?	А от чего зависят остальные 50 % в борьбе за здоровье?	Почему выжить за полярным кругом легче, чем в пустыне?	Какова основа борьбы с переломами костей?
☒ Гигиена ☒ Вакцинация ☐ Маска	☐ Гелатология ☒ Сомнология ☐ Филематология	☐ От профилактики заболеваемости ☒ От самого человека, от того образа жизни, который он ведет ☐ От развития медицинской науки	☒ Наличие воды ☐ Чистый воздух ☐ Возможность построить простое убежище в сугробе	☐ Силовые тренировки ☒ Профилактика ☐ Включение в свой рацион продуктов для крепких костей

Гелатология – наука о смехе

Сомнология – наука о сне

Человек на 60% состоит из воды. При этом мозг на 80, а кости на 25%.
Состояние обезвоживания считается одним из самых опасных.

«ЗОЖное зрение»

IV тур – иллюстративный
(назвать по изображению основной
постулат здорового образа жизни).
Максимальное количество баллов – 7.





**Какую
зависимость
изобразил
художник?**



**Что просыпает
современный
человек?**

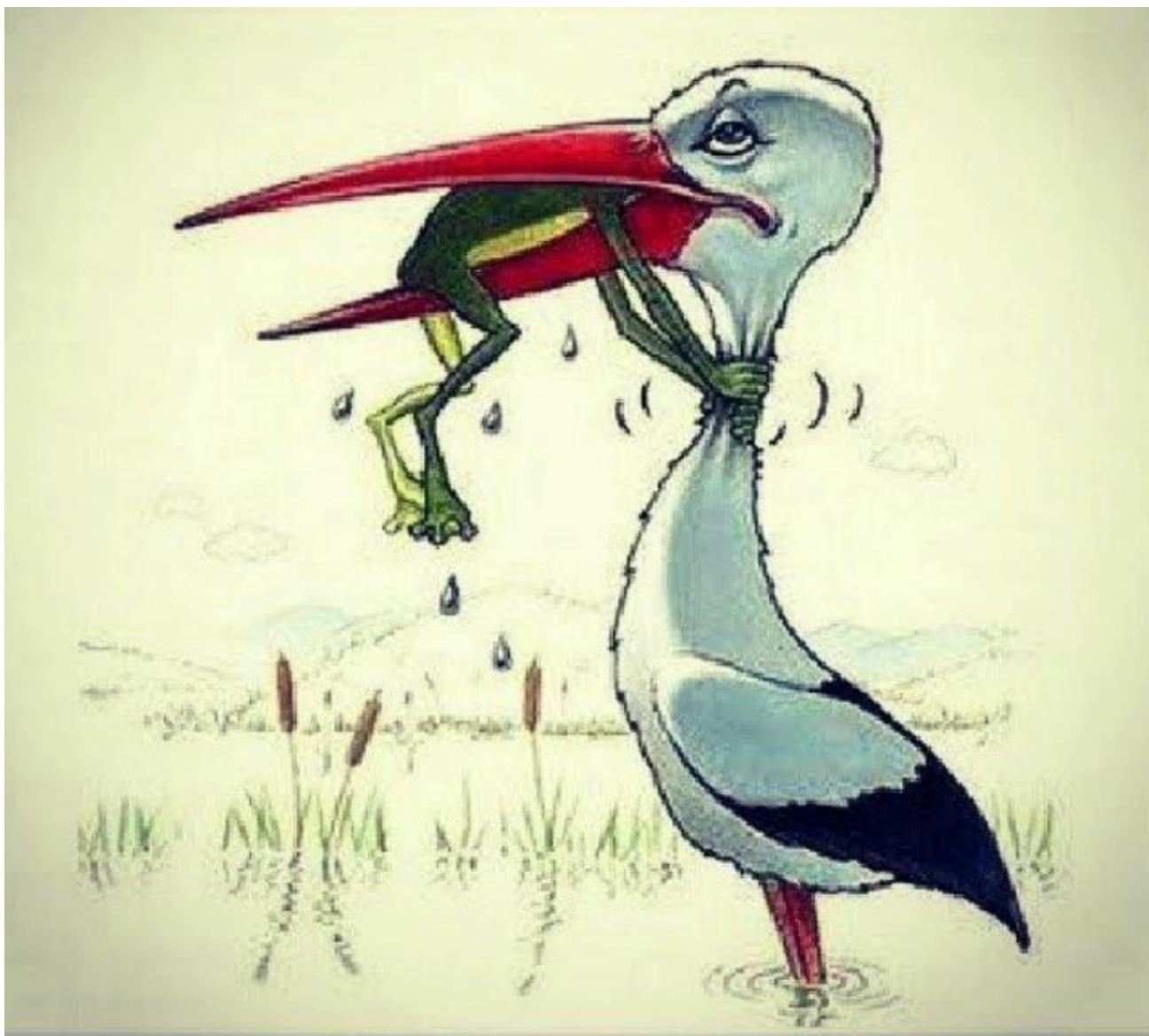


По утверждению медиков это блюдо опасно для здоровья, как и сигареты. Частое употребление вызывает страшное заболевание – рак.

Назовите этот продукт.



**Главное
правило
здорового
человека?**



Принцип
ЗОЖ?



**Что укрепляет
здоровье?**



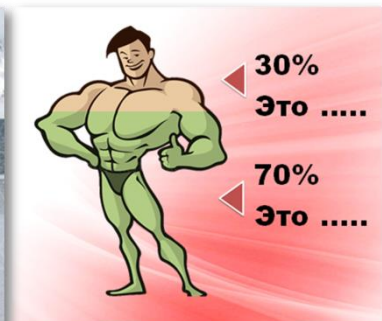
◀ **30%**
Это

◀ **70%**
Это

**Составляющие
здоровья?**



ОДНА МИНУТА



1

2

3

4

5

6

7

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !

1

Компьютерная или информационная зависимость

2

Самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека в 5-6 часов утра.

3

Фаст-фуд

4

Движение – Жизнь!

5

Никогда не сдавайся!

6

Закаляющие процедуры

7

30% - тренировки; 70% - здоровое питание.

«#ЛОГИЧНО»

V тур – иллюстративный (ответить на вопрос, зашифрованный в изображении).

Максимальное количество баллов – 5.





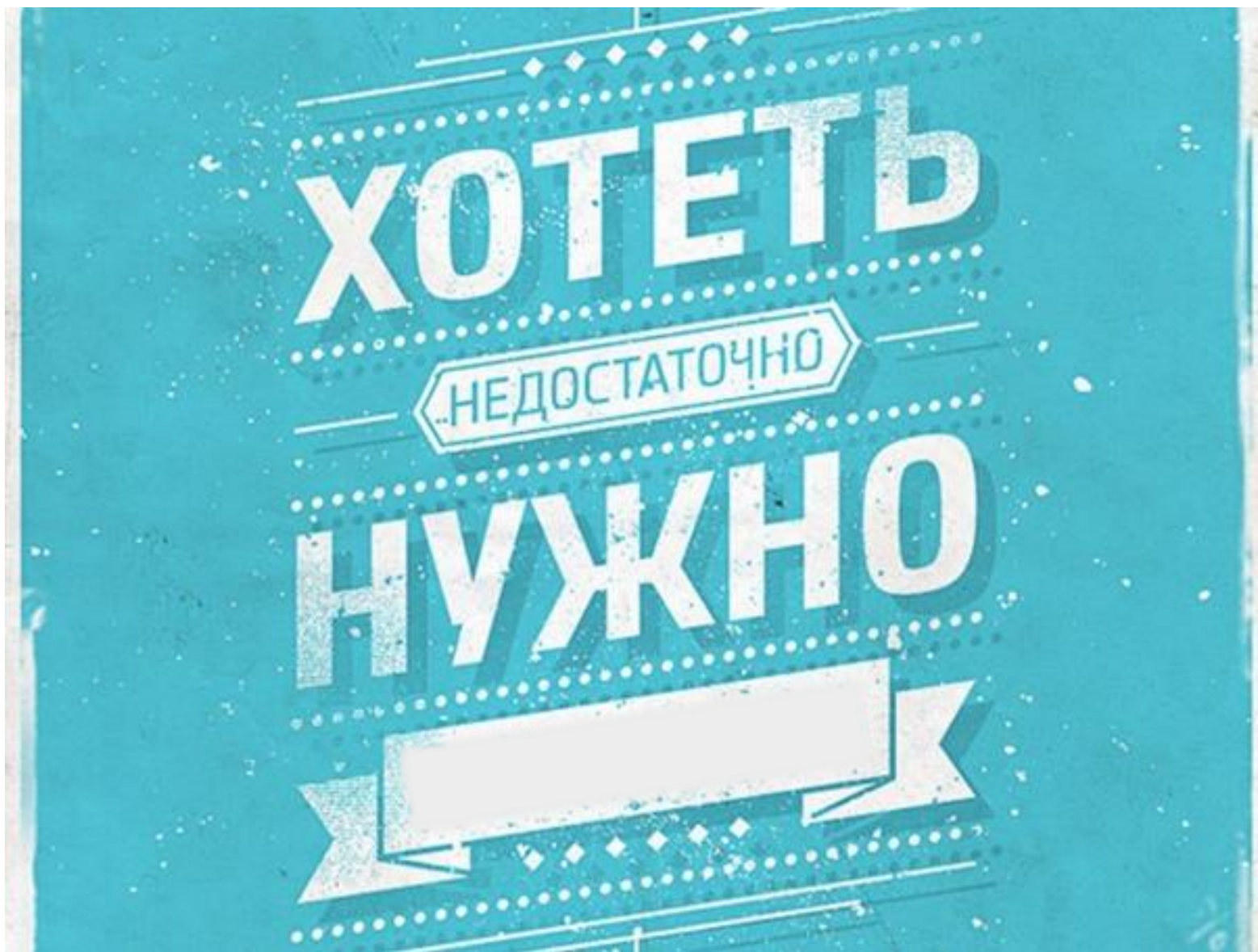
**Скажи одной фразой, что
ты видишь на
иллюстрации?**



**Слоган для
этого
человека?**



**Скажи одной
фразой, что ты
видишь на
иллюстрации?**



**Закончить девиз
для начинающих
ЗОЖ.**



**Дайте совет
молодому человеку.
Что ему необходимо
сделать?**



ОДНА МИНУТА



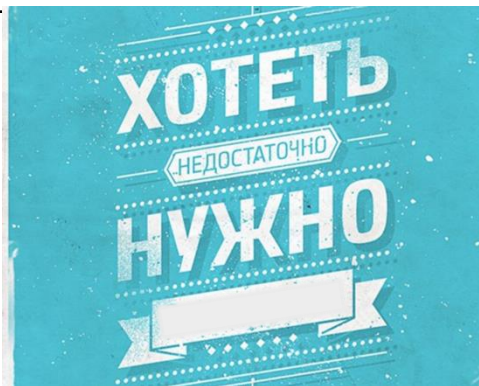
Скажи одной фразой, что ты видишь на иллюстрации?



Слоган для этого человека?



Скажи одной фразой, что ты видишь на иллюстрации?



Закончить девиз для начинающих ЗОЖ.



Дайте совет молодому человеку. Что ему необходимо сделать?

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !



**Ты - то, что
ешь.**



**Курение
убивает!**



**Здоровье в
порядке -
спасибо
зарядке!**

**На зарядку
становись!**



**Хотеть
недостаточно,
нужно
действовать!**



**Борись с
ленью!**



**ГБУК СО «Свердловская областная
международная библиотека»**