



# БУДЬ ЗДОРОВ

## Сценарий проведения своей игры «Я только спросить» (далее – Своя игра)

**Целевая аудитория:** лица старше 16 лет (студенты ссузов и вузов).

**Количество команд:** не более 5 команд.

**Количество участников в каждой команде:** не более 6 участников.

**Количество волонтеров:** 2 человека (1-ведущий, 2- жюри)

**Цель:** повышение медицинской грамотности студентов о факторах риска развития хронических неинфекционных заболеваний, повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и прохождению диспансеризации.

### План Своей игры:

№	Этап Своей игры	Тайминг
1.	Вступительное слово волонтера-медика	2 минуты
2.	Представление команд и жюри	2 минуты
3.	Ознакомление с правилами и условиями игры	3 минуты
4.	Проведение игры	30 минут
5.	Подведение итогов и объявление победителей	3 минуты
6.	Рефлексия	5 минут
<b>Итого:</b>		<b>45 минут</b>

### Материально-техническое оснащение:

1. Столы и стулья равные количеству участников и команд;
2. Стол и стулья для жюри;
3. Ноутбук / компьютер;
4. Проектор и экран;
5. Флешка с презентацией;
6. Распечатанный сценарий и планшетка;
7. Листы А4 и пишущая канцелярия для подсчета баллов;
8. Доска с маркерами/мелом для отрисовки и закрашивания блоков таблицы.

### Роли волонтеров:

1. Ведущий: ведет игру; со слов «Внимание, вопрос!» зачитывает вопрос, выбранный командой; раскрывает ответ и дает развернутый комментарий; ведет беседу с участниками; следит за соблюдением правил.

*Рекомендуется привлечь волонтера старших курсов*

2. Жюри: записывает на отдельном листе очки команд; отмечает на доске вопросы, на которые уже дали ответ; перелистывает слайды презентации.

*Рекомендуется привлечь волонтера младших курсов*



# БУДЬ ЗДОРОВ

## Описание игры

Своя игра – увлекательная интеллектуальная игра, созданная на основе телевизионной передачи, в ходе которой участники смогут проверить свой уровень знаний на темы здоровья и основных аспектов ведения здорового образа жизни. Командам предстоит отвечать на вопросы разного уровня сложности на выбор. Каждый вопрос имеет свою ценность. Если команда дает верный ответ, соответствующие очки переходят к ней на счет, если ошибается — очки вычитаются. За неполный ответ очки не начисляются, но и не вычтываются. Побеждает та команда, которая набрала наибольшее количество очков в конце игры.

### Правила игры:

1. Первой отвечает та команда, капитан которой первым угадает предмет тени на слайде (предварительно подняв руку).
2. Команда выбирает категорию и ценность вопроса (от 10 до 50). Ценность определяет сложность вопроса: 10 – самый легкий вопрос, 50 – самый сложный вопрос.
3. После зачитывания каждого вопроса ведущий делает паузу на 20 секунд для обсуждения ответа команды.
4. Подсчет очков происходит следующим образом:
  - при правильном ответе команда получает очки;
  - при неполном ответе – очки не прибавляются, но и не вычтываются;
  - при неправильном ответе – очки вычтываются.
5. Переход ответа командам:
  - если команда отвечает верно – она выбирает следующий вопрос;
  - если команда не отвечает или отвечает неверно, неполно – ответ и выбор вопроса переходит команде, капитан которой первым поднял руку.
6. Победителем становится команда, набравшая наибольшее количество баллов.

### Специальные вопросы:

1. **Скинь мяч:** Если команде выпал «Скинь мяч», она обязана передать вопрос одному из соперников по собственному выбору. Команда обязана ответить на вопрос, молчание приравнивается к неверному ответу.
2. **Вопрос-аукцион:** Вопрос, на который отвечает одна из команд, где учитывается правило торговли: команды поочередно повышают ставки или выбывают из торгов по своему желанию, сказав «Пас». Вопрос достается тому игроку, который сделал наибольшую ставку. При этом ставка «ва-банк»\* может быть перебита большим «ва-банком».

Вне зависимости от правильности ответа, команда, отвечавшая на специальный вопрос, получает право хода и выбирает следующий вопрос.

\**Ва-банк - ставка, при которой команда ставит на кон все имеющиеся у неё очки.*

## Сценарий своей игры

**Волонтер-медик:** Добрый день, друзья, рады представиться, нас зовут \_\_\_\_\_ (*волонтеры представляются*), мы волонтеры-медики, студенты \_\_\_\_ курса, \_\_\_\_\_ вуза/ ссуза. Ежегодно, 7 апреля, отмечается Всемирный день здоровья. Много ли мы знаем о здоровье? Медицинское сообщество говорит, что необходимо ежедневно заниматься физической активностью, рационально питаться, не « заводить» вредные привычки и приобретать только полезные. Придерживаетесь ли вы данных правил с учетом вашего образа жизни? (*ответ аудитории*). На самом деле наше здоровье и организм скрывают достаточно много интересных тайн и загадок о себе. А для того, чтобы узнать эти тайны, извлечь нечто новое и похвастаться перед друзьями, какой высокий у вас уровень знаний, мы подготовили для вас Свою игру!

**Волонтер-медик:** Слышали ли вы об этой игре? Она носит интеллектуальный характер, поэтому приготовьтесь, наша встреча пройдёт максимально полезно и продуктивно. Перед тем, как начать, давайте познакомимся чуть поближе. Я, (*имя*), ваш ведущий, буду озвучивать коварные вопросы и неожиданные ответы на них, а мой коллега – считать текущие очки. Что касается вас – сейчас вы разделитесь на команды по равному количеству участников, где каждый вправе отвечать на выбранный вопрос (*участники делятся на команды*). Отлично, вы сформировали команды, теперь в каждой выберите своего капитана. Это должен быть человек, на которого вы можете положиться и который, как вам кажется, обладает достаточным уровнем знаний для игры (*команды выбирают капитана*). Теперь выберете название вашей команды (*команды выбирают название*).

Отлично! Теперь мы готовы к знакомству - капитаны, представьте, пожалуйста, названия ваших команд и поделитесь, рассчитываете ли вы на победу? (*команды представляются*).

Вот мы и познакомились! Уверены, что все команды заряжены на победу и готовы внедряться в мир здоровья и медицины. А теперь перейдем непосредственно к правилам. (*волонтер озвучивает правила*). Всем ли они понятны?

Мы готовы начинать. Начнет ход игры – команда, капитан которой первым отгадает, какой предмет спрятан за данной тенью (предварительно подняв руку). (*слайд с тенью*).

*Пока команды общаются, волонтер из числа жюри рисует на доске таблицу с вопросами, в последующем отмечая те вопросы, на которые уже дали ответ. Это сделано с целью того, чтобы команды видели оставшиеся вопросы т.к. функционал PowerPoint довольно ограничен.*



## Ответы на вопросы

Баллы	Вопрос	Ответ	Озвученный комментарий
Вкусная жизнь			
10	Как известно, это вещество притягивает за собой воду. По рекомендациям врачей мы должны потреблять _____ не более 5 гр. ежедневно. О чём идет речь?	соль	<p>Общее потребление соли здоровым человеком не должно превышать 5 г. в сутки, включая и ту соль, которая содержится в уже готовых продуктах при их промышленном приготовлении (снеки, фаст-фуд, колбасы, соленья, соусы и т.д.). Учитывая, что население России избыточно потребляет соль (в среднем 12 г. в день) необходимо существенно (примерно в 2 раза) ограничить соль в рационе.</p> <p>Как сократить потребление соли?</p> <p>Не употребляйте колбасы, копчености, соленья и другие соленые продукты чаще 1 раза в неделю. Не досаливайте пищу как при её приготовлении, так и за столом. Добавляйте свежую зелень, чеснок, лук, пряности из трав, чтобы сделать вкус пищи более насыщенным.</p>
20	Известно, что в день необходимо съедать 5 порций (500 гр.) овощей и фруктов. Однако в данное правило не входит _____. Какой продукт мы исключили?	картофель	<p>Овощи и фрукты – источник витаминов, микроэлементов и клетчатки для организма. Потребление рекомендуемого количества овощей и фруктов – это важный элемент профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и многих видов онкологических заболеваний, в первую очередь рака кишечника.</p> <p>Исследования показывают, что ежедневное потребление полноценного овощного блюда почти на четверть сокращает риск сердечных заболеваний.</p>
30	Продукты с _____ жирными кислотами достоверно уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Они содержатся в морской рыбе, в зелёных листовых овощах,	омега-3/6/9 или ненасыщенными (поли- и мононенасыщенными)	<p>Нашему организму ежедневно требуется примерно 20-30% жиров от общей калорийности рациона, причем важны как животные, так и растительные жиры. Животные жиры – это важнейший источник энергии для организма.</p>

	грецких орехах, льняном семени, льняном и соевой масле.	<i>*все перечисленные варианты считаются верными*</i>	<p>В растительных маслах содержатся не только полезные для здоровья омега-3 и омега-6, моно-и полиненасыщенные жирные кислоты.</p> <p>Одна из главных их функций – антиоксидантная: то есть, они защищают клетки от вредного действия свободных радикалов и замедляют процессы старения. Также омега-кислоты повышают «полезный» холестерин, уменьшая уровень «вредного», помогают здоровью сосудов и нормализации обмена веществ, участвуют в работе эндокринной системы. Омега-кислоты необходимы для здоровья кожи и хорошей работы мозга.</p>
40	Этот обычай на Руси был известен со времен царя Алексея Михайловича и сохранился в некоторых губерниях до начала XX века. Черные Х были символом принадлежности к богатому знатному роду, что было связано с большой дороговизной Y на Руси. Назовите X и Y, слова которых начинаются с парных согласных.	Зубы и сахар	<p>Как известно, сахар вызывает кариес. На Руси он был очень дорог, и позволить себе его могла исключительно знать. Таким образом, зубы могли чернеть от избыточного употребления сахара и свидетельствовать о богатстве владельца.</p> <p>Помимо кариеса, избыточное количество сахара провоцирует ожирение, ослабленный иммунитет, сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Мы рекомендуем ограничить продукты с добавленным сахаром. В вашем рационе он должен занимать менее 10% от суточной калорийности (это 6-12 чайных ложек). К примеру, в коробке сока 0,3 мл содержит 9 кубиков сахара).</p>
50	В 1901 году немецкий химик сумел сделать жидкие растительные масла твердыми, просто добавив в них водород (в науке это называется гидрогенизация).	Производственными транжирами	Оказалось, что новый продукт гораздо выгоднее своих естественных аналогов: он дольше хранится и дешевле стоит. Поэтому транжиры быстро набрали популярность в пищевой промышленности всего мира.

	Именно эти твердые растительные масла сейчас называются _____		<p>Но именно это открытие наносит большой вред организму. Так как производственных трансжиров в природе не существует, то наш организм не знает, как их перерабатывать. Большая часть из них становится так называемыми «плохим холестерином».</p> <p>Трансжиры способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения. Поэтому, необходимо исключить продукты, содержащие трансжиры (фаст-фуд, чипсы, попкорн, плавленые сыры, покупные сладости «к чаю»)</p>
--	---	--	--

## Не пешим шагом

10	Ходьба пешком, домашняя уборка, танцы, подъем по лестнице и физический труд относятся к видам физической активности. По рекомендациям научного медицинского сообщества, сколько минут в день необходимо уделять на физическую активность?	30 мин.	<p>Физическая активность — это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии.</p> <p>Любая аэробная физическая активность полезна для здоровья. К ней относится ходьба, плавание, танцы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Основной принцип — регулярность (не менее 30 мин. в день). Важно, чтобы занятия приносили Вам удовольствие и были доступны (реальны) при вашем образе жизни. Ходите пешком на работу (выходите на 1-2 остановки раньше), поднимайтесь по лестнице вместо лифта, гуляйте с собакой, используйте часть обеденного времени, чтобы пройтись на свежем воздухе.</p>
20	Полиглот Бедржих Грозный на вопрос о том, как ему удалось выучить столько языков, ответил: «ТАК». ТАК изображен герой картины 1890 года. Как — ТАК?	Сидя или в сидячем положении	<p>Грозный имел в виду усердный труд в сидячем положении. В таком положении находится герой картины — «Демон, сидящий».</p> <p>Сидячий образ жизни — один из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) независимо от степени физической активности. Риск развития ССЗ и смертность от них значительно</p>



			<p>повышаются при нахождении в положении сидя в течение 9-10 часов ежедневно. Но данный риск можно снизить с помощью физических нагрузок.</p>
30	За 1 час занятия бегом сжигается 300 ккал, езда на велосипеде расходует 500 ккал, а Х расходует целых 700 ккал. Назовите вид физической активности.	Скандинавская ходьба	<p>Скандинавская ходьба относится к кардиотренировкам, где задействовано 90% мышц тела. При обычной прогулке по парку нагружается только нижняя часть тела – ноги, а использование палок дает нагрузку и на верхнюю часть тела -руки, плечи и спину, расходуя больше энергии и ккал.</p>
40	По сообщениям рентгенологов, за последние 30 лет количество не поддающихся чтению рентгенограмм увеличилось в два раза. Причиной являются вовсе не технические неполадки, а ЭТО. Назовите написанное в 1924 году произведение, главные герои которого явно подвержены ЭТОМУ.	«Три толстяка» и ожирение	<p>«Три Толстяка» — сказка Юрия Олешки, написанная в 1924 году. В книге рассказывается о революции, поднятой бедняками против богачей (Толстяков) в вымышленной стране.</p> <p>Если ранее ожирением страдали обеспеченные люди, то сейчас ожирение — настоящая беда современной цивилизации. Треть жителей планеты страдают от переизбытка лишнего веса. В России ожирение у 25% населения, а еще у 35% вес превышает норму.</p> <p>Лишние килограммы — проблема не только эстетическая. Их обладатели в разы больше своих ровесников с нормальной массой тела рискуют заработать диабет второго типа, артериальную гипертонию, атеросклероз, инсульт или инфаркт.</p>
50	Футболист Алексей Смертин в детстве для улучшения физической формы соревновался в беге с НИМ. С НИМ связаны не самые приятные сорок часов в жизни Николаса Уайта. Назовите ЕГО односложным словом.	лифт	<p>Смертин соревновался с лифтом в скорости. А Уайт провел в застрявшем лифте свыше 40 часов, что является своеобразным рекордом.</p> <p>Регулярную физическую активность можно внедрить простым приемом — отказать от лифта и каждый раз подниматься по лестнице. Также ходьба по лестнице в течение 3 минут</p>



			снижает уровень глюкозы и инсулина, что благоприятно для профилактики сахарного диабета.
Злая привычка			
10	Этиловый спирт является природным токсином, и высокие концентрации этой жидкости разрушают клетки слизистой органов желудочно-кишечного тракта. Любой алкоголь крепостью выше 40% безусловно повреждает слизистую желудка, а также другие органы пищеварения. Назовите минимум 6 органов ЖКТ, которые повреждаются действием этанола.	Гортань Пищевод Желудок Поджелудочная железа Печень Кишечник  <i>*Также возможен вариант- язык и ротовая полость*</i>	<p>Большое количество этилового спирта повреждает ткани пищеварительного тракта, из-за чего начинаются проблемы с пищеварением, всасыванием питательных веществ и витаминов.</p> <p>Этанол повреждает слизистую <b>гортани и пищевода</b>, увеличивая риск развития опухоли данных локализаций.</p> <p>Этанол влияет на активность пищеварительных ферментов и функцию <b>поджелудочной железы</b>. Из-за этого у людей может развиться хронический панкреатит — серьезное воспалительное заболевание поджелудочной железы, которое может привести к развитию опухоли и даже к смерти.</p> <p>Этанол увеличивает риск развития хронического воспаления <b>печени</b>. Итогом становится цирроз — разрушение органа и его замещение соединительной тканью. Печень не может выполнять необходимые организму функции, поэтому начинают накапливаться токсичные вещества. Это может привести к смерти.</p> <p>Употребление алкоголя связано также с метеоризмом, диареей, запорами, болями в животе, язвами и геморроем.</p>
20	Короткая глава книги Алена Карра «Легкий способ бросить курить» называется «Преимущества курения». Воспроизведите содержимое этой главы.	Пустое содержимое или прочерк	По мнению автора, никаких преимуществ в курении быть не может. После названия главы идет чистый лист. Правильным ответом является пустой бланк. Формально, название главы тоже можно включить в ее содержимое. Первый

# БУДЬ ЗДОРОВ

			вопрос нашего турнира: начнем, так сказать, с чистого листа.
30	В латинском языке существует пословица « <i>Multum vinum bibere, non diu vivere.</i> » – Много вина пить – недолго жить.	Multum <b>vinum</b> bibere, non diu vivere. – Много <b>вина</b> пить – недолго жить.	<p>В нашей культуре алкоголь для многих стал акселератором хорошего настроения и непременным атрибутом праздника. Однако стоит помнить о связанных с ним рисках для своего здоровья.</p> <p>Под ударом оказываются практически все органы и системы организма: сердце, сосуды, поджелудочная железа и даже кровь. Также не забывайте, что алкоголь пагубно влияет на внешний вид, особенно у женщин. Он нарушает обмен веществ, что приводит к внешним изменениям: человек набирает вес, цвет кожи становится менее здоровым, сероватым, сама кожа начинает сохнуть. Белки глаз мутнеют, волосы секутся и выпадают. У тех, кто злоупотребляет алкоголем, появляется риск увидеть в зеркале так называемое «винное лицо».</p>
40	В одном из телевизионных шоу японский мангака раскрыл секрет: ЭТИ персонажи основаны на образе пьяного посетителя в интернет-кафе. Мангака не смог с ним общаться и этот факт вдохновил его на создание манги о самом распространенном и в то же время самом страшном животном в мире - человеке. Назовите персонажей и аниме.	Титаны из аниме «Атака титанов»	<p>Не существует безопасного количества алкоголя для мозга, и даже «умеренное» его употребление отрицательно влияет почти на все его отделы. В алкогольном опьянении человек похож на титана из знаменитого аниме.</p> 
50	Исследователи провели тестирование жидкостей для электронных сигарет. Оно проводилось путем размещения электронной сигареты в герметичной камере. Специальное устройство тянуло через этот прибор воздух, после	Обструктивные болезни (облитерирующий бронхиолит – поражение бронхиол, провидящее к частичной или полной	Эти вещества, которые дают так называемый «вкус фруктовой жвачки», при вдыхании могут вызывать облитерирующий бронхиолит – опасное заболевание легких. Кроме содержания различных уровней никотина, вызывающего привыкание, электронные сигареты содержат и

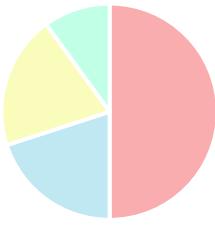


	<p>чего ученые проводили анализ полученного «выхлопа». Выяснилось, что в 92% исследованных образцов содержатся диацетил или 2 его соединения – ацетоин и 2,3-пентадион. Какие заболевания дыхательной системы приносят эти вещества при вдыхании?</p>	обструкции (закрытию) бронхиол	другие канцерогенные вещества, например формальдегид.
--	---	--------------------------------	---

## Министерство Здравоохранения

10	<p>Для оценки риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) используются специальные шкалы. Наибольшую распространенность получила модель SCORE (Systematic COronary Risk Evaluation), позволяющая оценить врачу вероятность наступления фатального сердечно-сосудистого события в ближайшие 10 лет (в процентах).</p> <p>Врач-терапевт сопоставляет пол, возраст, статус по курению, а также уровень ЕГО который в норме должен быть ниже 5 ммоль/л в крови. Назовите ЕГО.</p>	холестерин	<p>Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов и способствует формированию атеросклеротической бляшки, которая может привести к закупорке сосуда. При этом ток крови останавливается, а ткань органа, который этот сосуд питал, постепенно отмирает, не получая кислорода и питательных веществ.</p> <p>Если закупорка происходит в сердце — развивается стенокардия, а затем инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт. Иногда поражаются сосуды ног, тогда человек испытывает невыносимые боли и часто теряет способность передвигаться.</p> <p>Первый звонок, сигнализирующий о риске развития перечисленных заболеваний, — повышенный уровень холестерина. Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры, во время которых будет в том числе взят анализ крови на уровень общего холестерина.</p>
20	<p>Перед вами кадр из документального фильма, посвященного истории ЭТОГО. Назовите ЭТО максимально кратко.</p>	ЭКГ	<p>Фильм посвящен истории электрокардиографии. При снятии первых электрокардиограмм обе руки и одну ногу пациента погружали в емкости с соленой водой (так как вода — хороший проводник электрического тока) и</p>



			<p>опускали провод от гальванометра в каждую из емкостей. В наши дни достаточно наложить электроды на запястья и голени.</p> <p>При прохождении диспансеризации ЭКГ снимают при первичном обращении и в возрасте 35 лет.</p>
30	<p>Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека зависит от нескольких факторов. Какой фактор обозначен на диаграмме красным цветом?</p> 	Здоровый образ жизни	<p>Именно образ жизни в 50% случаев определяет наше здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-генетические факторы составляют 20 %;</li><li>- состояние окружающей среды: 20%</li><li>- медицинское обеспечение: 10 %;</li></ul> <p>Словом, врачи, ученые и аналитики подтвердили: в первую очередь наше здоровье — в наших собственных руках, оно наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.</p>
40	<p>На картине П. Рубенса «Портрет Сюзанны Фоурмент» изображена женщина, страдающая ЭТИМ заболеванием. Если бы в современном мире она пришла на осмотр к терапевту, ей бы сразу поставили диагноз. Какой диагноз скрыт у данной пациентки?</p> 	Зоб или Тиреотоксикоз	<p>Об этом свидетельствует увеличение размера щитовидной железы в области шеи, а также большие, выпученные глаза.</p> <p>Анализ работ швейцарских портретистов XV–XIX веков свидетельствует о непрекращающейся «эпидемии» зоба в тех краях и позволяет установить, что женщины страдали им почти в два раза чаще, чем мужчины. И действительно, в то время в регионе был серьезный дефицит йода.</p>
50	<p>Япония славится высоким уровнем жизни и качественной медициной.</p>	Три клетки	<p>В Японии так много долгожителей, что во многих анкетах для ответа на стандартный вопрос о возрасте</p>

	Во многих японских анкетах для ответа на стандартный вопрос отводятся полтора сантиметра. Какие два слова мы заменили на «полтора сантиметра»?		отводятся не две, а три клетки. Три клетки в обычной школьной тетради — это полтора сантиметра.
Обо всем			
10	Энциклопедия говорит, что ОНА — один из ключевых продуктов обмена веществ, обеспечивающий живые клетки энергией. Её среднесуточное значение в крови человека — около 5,5 миллимоль на литр, однако, при отклонении от нормы ОНА наносит значительный вред организму.	глюкоза	<p>В норме уровень глюкозы натощак — менее 5,5 ммоль/л. Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно с сахарным диабетом гораздо чаще страдают от сосудистых и сердечных осложнений.</p> <p>Рекомендуется проверять свой уровень глюкозы на диспансеризации.</p>
20	Болезнь эта хорошо известна людям с давних пор — ее следы обнаружены на останках людей эпохи неолита. В старой русской медицинской литературе ее иногда называли бугорчаткой или чахоткой. А как ее называем мы?	туберкулез (tuberculum — бугорок)	<p>Туберкулез — инфекционное заболевание, вызванное микобактериями туберкулеза (МБТ). Является воздушно-капельной инфекцией (передается при кашле, чихании, использовании общей посуды).</p> <p>Рекомендуется ежегодно проходить флюорографию в целях своевременного выявления патологии в легких и профилактики туберкулеза.</p>
30	В тематическом интернет-сообществе разданный вам эмодзи был подписан словом «ИКС». В статье, посвященной ИКСУ, упоминается правило УЗП: «Улыбнуться — заговорить — поднять обе руки». Какое слово мы заменили словом «ИКС»?	инфаркт	<p>Инфаркт — острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток.</p> <p>В медицинском интернет-сообществе в шутку сопоставляли известные эмодзи и диагнозы, обладатели которых, могли бы иметь такое лицо. Важный признак инфаркта — нарушение мимики: человек может улыбнуться только одной половиной лица.</p> <p>Для того, чтобы определить инфаркт, попросите человека -улыбнуться - сказать свое имя -поднять синхронно обе руки вверх. При поражении головного мозга человек не сможет выполнить эти 3</p>

# БУДЬ ЗДОРОВ

			простых действий. Сразу вызывайте скорую по номеру 103.
40	Ученые Королевского колледжа Лондона пришли к выводу, что плохие персонажи ЭТОЙ повести проиграли хорошим из-за авитаминоза - злодеи страдали от нехватки витамина D, для выработки которого требуется солнце и здоровое питание. В качестве примера исследователи привели одного из ключевых отрицательных персонажей, избегавшего солнечного света и часто недоедавшего, тогда как один из главных положительных героев много времени проводил на солнце и разнообразно питался.	«Хоббит, или Туда и обратно»	«Так что, если бы злодеи следили за своим питанием, вполне вероятно, что хорошие персонажи не победили бы плохих» - заявили ученые Королевского колледжа Лондона.
50	Цитата Галена: «Мы часто наблюдали опухоли на груди, похожие на жабу, и как бородавки этого животного расположены по обе стороны его туловища, так и вены, растянутые жуткой опухолью, напоминают его по форме». Назовите два замененных слова.	Словом «жаба» заменен «рак», «бородавками» — «клешни».  Также возможен вариант - краб	<p>Мы часто наблюдали опухоли на груди, похожие на <b>рак</b>, и как <b>клешни</b> этого животного расположены по обе стороны его туловища, так и вены, растянутые жуткой опухолью, напоминают его по форме», — описывал лекарь</p> <p>Сам термин «рак» появился с лёгкой руки отца современной медицины, древнегреческого целителя Гиппократа. Одна из пациенток знаменитого врача страдала от заболевания, которое медик позже описал в своём научном труде «Карцинома». Согласно современной симптоматике, у неё был рак груди.</p> <p>В Древние времена не было понятия об онкологических заболеваниях, а тем более, не знали, как их лечить.</p> <p>В отличие от наших предков, шанс вылечиться от онкологических заболеваний у нас гораздо выше. Особенно, если он диагностирован на ранних стадиях (1 и 2 стадия).</p>



# БУДЬ ЗДОРОВ

			Для раннего выявления онкологических заболеваний 7 локализаций мы советуем вовремя обращаться в поликлинику и регулярно проходить диспансеризация (от 18-30 лет – 1 раз в 3 года, от 40 лет – ежегодно).
--	--	--	--

**Волонтер-медик из числа жюри:** подсчитывает итоговые очки каждой команды и оглашает результаты.

Для объявления победителей перейдите на слайд №5 (после игровой таблицы).

**Волонтер-медик:** Друзья, спасибо вам за то, что приняли участие в Своей игре! Вам понравилось? (ответ аудитории). Уверены, сегодня вы получили большой багаж знаний, не стесняйтесь делиться ими со своими друзьями и, особенно, с родственниками. О здоровье необходимо помнить не только во Всемирный день здоровья или когда болезнь уже придет. Наша роль – помочь вам прожить долго, счастливо и здорово – без инфаркта, инсульта и прочих заболеваний.

Давайте вместе вспомним основные аспекты здорового образа жизни, которые мы узнали исходя из прошедшей игры (*каждая команда по очереди называет ключевые факты о здоровье – например, норму холестерина, признаки инсульта, норму ежедневного потребления овощей и фруктов*).

Надеемся, что это не последняя наша встреча и мы увидимся с вами вновь, главное – ваше желание и стремление к мир здорового образа жизни в целях профилактики заболеваний. Предупрежден – значит вооружен!

\*обязательно сделать общую фотографию\*