

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
Итого:		45 минут

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

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 переходит к ней на счет, если ошибается — очки вычитаются. За неполный ответ очки не начисляются, но и не вычитаются. 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 вычитаются;
 - при неправильном ответе – очки вычитаются.
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. **Скинй мяч:** Если команде выпал «Скинй 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 достаётся 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 приготовили для вас Свою игру!

Волонтер-медик: Слышали ли вы об этой игре? Она носит интеллектуальный характер, поэтому приготовьтесь, наша встреча пройдет 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 чем 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 ее 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 зеленых листовых овощах,	омега-3/6/9 или ненасыщенными (поли- и мононенасыщенными)	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.

	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 Х 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 л содержится 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 трансжирами	Оказалось, что новый продукт гораздо выгоднее своих естественных аналогов: он дольше хранится и дешевле стоит. Поэтому трансжиры быстро набрали популярность в пищевой промышленности всего мира.


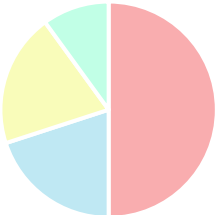

	Именно эти твердые растительные масла сейчас называются _____		<p>Но именно это открытие наносит большой вред организму. Так как производственных трансжиров в природе не существует, то наш организм не знает, как их перерабатывать. Большая часть из них становится так называемыми «плохим холестерином».</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>


			повышаются при нахождении в положении сидя в течение 9-10 часов ежедневно. Но данный риск можно снизить с помощью физических нагрузок.
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	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.
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 Олеши, 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	<p>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.</p>	<p>Гортань Пищевод Желудок Поджелудочная железа Печень Кишечник</p> <p><i>*Также возможен вариант- язык и ротовая полость*</i></p>	<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 гортани и пищевода, увеличивая риск развития опухоли данных локализаций.</p> <p>Этанол влияет на активность пищеварительных ферментов и функцию поджелудочной железы. Из-за этого у людей может развиваться 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 печени. 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	<p>Короткая глава книги Алена Карра «Легкий способ бросить курить» называется «Преимущества курения». Воспроизведите содержимое этой главы.</p>	<p>Пустое содержимое или прочерк</p>	<p>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</p>

			вопрос нашего турнира: начнем, так сказать, с чистого листа.
30	В латинском языке существует пословица «Multum vinum bibere, non diu vivere», что буквально означает, уменьшение продолжительности жизни при употреблении ЭТОГО продукта. Какой продукт скрыт в цитате?	Multum vinum bibere, non diu vivere. – Много вина 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, приводящее 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>	<p>обструкции (закрытию бронхиол)</p>	<p>другие канцерогенные вещества, например формальдегид.</p>
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>	<p>холестерин</p>	<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>	<p>ЭКГ</p>	<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"> -генетические факторы составляют 20 %; - состояние окружающей среды: 20% - медицинское обеспечение: 10 %; <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	Япония славится высоким уровнем жизни и качественной медициной.	Три клетки	В Японии так много долгожителей, что во многих анкетах для ответа на стандартный вопрос о возрасте

	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	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. Рекомендуется проверять свой уровень глюкозы на диспансеризации.
20	Болезнь эта хорошо известна людям с давних пор — ее следы обнаружены на останках людей эпохи неолита. В старой русской медицинской литературе ее иногда именовали бугорчаткой или чахоткой. А как ее называем мы?	туберкулез (tuberculum — бугорок)	Туберкулез — инфекционное заболевание, вызванное микобактериями туберкулеза (МБТ). Является воздушно-капельной инфекцией (передается при кашле, чихании, использовании общей посуды). Рекомендуется ежегодно проходить флюорографию в целях своевременного выявления патологии в легких и профилактики туберкулеза.
30	В тематическом интернет-сообществе розданный вам эмодзи был подписан словом «ИКС». В статье, посвященной ИКСУ, упоминается правило УЗП: «Улыбнуться — заговорить — поднять обе руки». Какое слово мы заменили словом «ИКС»? 	инсульт	Инсульт — острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток. В медицинском интернет-сообществе в шутку сопоставляли известные эмодзи и диагнозы, обладатели которых, могли бы иметь такое лицо. Важный признак инсульта — нарушение мимики: человек может улыбнуться только одной половиной лица. Для того, чтобы определить инсульт, попросите человека -улыбнуться - сказать свое имя -поднять синхронно обе руки вверх. При поражении головного мозга человек не сможет выполнить эти 3

			простых действия. 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». <i>Также возможен вариант - краб</i>	Мы часто наблюдали опухоли на груди, похожие на рак , и как клешни этого животного расположены по обе стороны его туловища, так и вены, растянутые жуткой опухолью, напоминают его по форме», — описывал лекарь Сам термин «рак» появился с лёгкой руки отца современной медицины, древнегреческого целителя Гиппократ. 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. В Древние времена не было понятия об онкологических заболеваниях, а тем более, не знали, как их лечить. 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).

			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