

## Концепция проведения Брейн-ринга в рамках Всероссийской акции «Будь здоров!»

**Цель формата:** выявление уровня осведомленности и повышение уровня медицинской грамотности молодежи в области здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний.

**Целевая аудитория:** студенты вузов и ссузов.

**Площадки проведения:** аудитория образовательного учреждения; любое помещение, отвечающее требованиям проведения дебатов.

**Описание формата:** команды, используя метод «мозгового штурма» ищут ответы на поставленные ведущим вопросы. Преимущество формата в том, что он предполагает элемент соревновательности, проходит в неформальной обстановке, дает возможность проявить себя и свои знания каждым участником в отдельности. Это способствует приобретению опыта коллективного мышления, развивает быстроту реакции, позволяет проверить свои знания в рамках заявленной темы и продемонстрировать уровень эрудиции.

### Необходимый реквизит:

- 1) Игровые места (для каждой команды: стол; стулья, которые расположены таким образом, чтобы всем членам команды было удобно принимать участие в дискуссии);
- 2) Места для ведущего и его помощников (секундантов);
- 3) Места для жюри и зрителей;
- 4) 2 настольные лампы (по 1 на стол);
- 5) Компьютер/ноутбук с возможностью трансляции презентации на экран посредством проектора;
- 6) Звуковое обеспечение для подачи сигнала об окончании времени обсуждения вопроса командами (гонг, мобильный телефон, колокольчик и т.д.).

### Общие положения проведения Брейн-ринга:

1. Соревнования по «Брейн-рингу» состоят из встреч двух (или нескольких) команд.
2. В каждой команде принимает участие не более 6-ти человек. Рекомендуется набирать в команду людей, ранее не знакомых, а также разных специальностей (например, методом случайного выбора или с использованием жеребьевки).
3. Соревнование состоит из нескольких вопросных раундов. В каждом вопросном раунде задаются последовательно 5 вопросов.
4. Каждая команда должна стараться дать максимально верный ответ на вопрос.
5. Для поиска ответа командам отводится строго определенное время.
6. За таймингом следят помощники ведущего – секунданты.
7. Команды могут давать ответы по очереди, но не одновременно. В течение вопросного раунда команда может дать не более одного ответа.

8. Вопросы задаются ведущим.
9. Оценку ответам команд дает жюри с последующим присуждением баллов команде.
10. Ведущий читает вопрос, и команды в течение 1 минуты должны подготовить развернутый ответ (в тех вопросах, где это подразумевают).
11. По истечении одной минуты обсуждения ответа в командах раздается звуковой сигнал, после которого обсуждения должны быть завершены.
12. Первой отвечает та команда, которая первая подаст сигнал о своей готовности (зажжет лампу или поднимет руку).
13. В случае если команда, которая отвечает первая, дает неверный ответ (или по мнению судей он считается неполным), право высказать свое мнение предоставляется другой команде.
- 14.6 раунд подразумевает развернутый ответ каждой из команд. Таким образом, в рамках данного раунда жюри должно выслушать мнение каждой из команды и присудить балл той, выступление которой максимально соответствует верному ответу.
15. Соревнование считается завершённым, когда ведущий объявляет его результат.
16. За правильный ответ команде присуждаются баллы.
  - за правильный ответ на первый вопрос боя команда получает 1 очко;
  - количество очков, начисляемое за правильный ответ в последующих вопросных раундах суммируется;
  - если в предыдущем раунде был дан правильный ответ, то в текущем раунде за правильный ответ начисляется 1 очко;
  - если в предыдущем раунде ни одна команда не дала правильного ответа, то в текущем раунде за правильный ответ начисляется 2 очка.
17. Победительницей игры объявляется команда, набравшая по сумме всех вопросных раундов большее количество очков.
18. В случае равенства очков у обеих команд бой считается закончившимся вничью.

#### **Правила присуждения баллов членами жюри:**

1. Команда, которая первая дала верный ответ (в точности с предложенными формулировками) получает 1 балл.
2. В случае если ответ, по мнению жюри, был неточным/неполным, право высказать свое предложение отводится другой команде.
3. В случае если команда дала неверный ответ, то свой вариант высказывает другая команда.
4. Членами жюри может быть принято решение о не присуждении баллов ни одной из команд в рамках данного вопроса.
5. Подсчет баллов в рамках каждого раунда ведет жюри.

6. Объявление победителей делает один из членов жюри.
7. В случае нарушения регламента одной из команд жюри имеет право дисквалифицировать ее на один из вопросов раунда.

## Вопросы Брейн-ринга:

### 1 раунд

- 1) Свойство или особенность человека или какое-либо воздействие на него, повышающие вероятность развития болезни или травмы называется... (*фактором риска*)
- 2) Возраст, пол, ... – факторы риска, которые невозможно изменить. (*наследственность*)
- 3) Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, называется... (*здоровым образом жизни*)
- 4) Заболевания, обусловленные низким качеством жизни населения, снижением санитарно-гигиенической культуры, образом жизни человека называются ... (*социально значимыми*)
- 5) К основным факторам риска, которые человек может изменить, относятся:... (*курение, чрезмерное употребление алкоголя, наркомания, частые стрессовые состояния, отсутствие физической активности, нездоровое питание*)

### 2 раунд

- 1) Сколько граммов овощей и фруктов должен содержать ежедневный рацион? (*400-500 грамм или 5 порций*)
- 2) Среди многих худеющих распространен миф, что, если пропустить этот прием пищи похудение пойдет быстрее. А вот врачи с этим в корне не согласны. О каком приеме пищи речь? (*ужин*)
- 3) Это соединение может избыточно накапливаться в организме человека при чрезмерном употреблении животных жиров и жареной пищи (*холестерин*)
- 4) Недостаток, каких веществ в организме наблюдается у вегетарианцев? (*Вегетарианская диета легко может стать причиной дефицита некоторых витаминов (B12), микроэлементов (железа), определенной группы аминокислот (которая не встречается в растительной пище)*)
- 5) Данный вид соли является наиболее предпочтительным для приготовления блюд, так как позволяет снизить риск развития ряда заболеваний, в том числе кретинизма у детей (*йодированная соль*)

### 3 раунд

- 1) Рекомендуется, чтобы человек ежедневно проходил не менее ..... (*10.000 шагов или 7 км*)

- 2) Физические активности = физические упражнения? *(неверно; к физическим активностям относятся любые виды активностей, в том числе игра с детьми, уборка по дому, поход в магазин)*
- 3) Рекомендуется ежедневно посвящать 30 минут физическим активностям средней интенсивности. Какие именно активности будут к этому относиться? *(быстрая ходьба, танцы, работа по дому и хозяйству, игры во дворе и с детьми и др.)*
- 4) Составьте общий план упражнений для утренней зарядки *(упражнения главное начинать с постепенным вовлечением дополнительных групп мышц: начиная с головы, далее пояс верхних конечностей, туловище, пояс нижних конечностей)*
- 5) Дайте три совета достижения целевого показателя ежедневного уровня физической активности (10.000 шагов), который будет полезен вашим друзьям и близким *(например, подъем по лестнице и отказ от использования лифта; добираться пешком до метро/выходить на несколько остановок раньше и идти пешком; ежедневно ходить гулять на 20-30 минут; пешком добираться до магазина, отказавшись от транспорта/машины)*

#### 4 раунд

- 1) Как часто можно проходить полную бесплатную диспансеризацию в поликлинике по месту жительства? *(раз в три года)*
- 2) Сахарным диабетом первого типа болеют преимущественно взрослые *(неверно; развитию сахарного диабета первого типа преимущественно подвержены дети)*
- 3) Проявите наиболее частые признаки инсульта *(невозможность поднять обе руки выше уровня плеч; человек не может улыбнуться; невозможность разборчиво произнести свое имя; опущен один из уголков рта)*
- 4) Какое исследование врачи рекомендуют проходить 1 раз в 2 года начиная с 15 лет? *(флюорографию)*
- 5) Данный уровень артериального давления является верхней границей нормы *(140/90 мм рт.ст.)*

#### 5 раунд

- 1) Болезненное влечение или пристрастие к веществам, употребляемым различными способами с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль называется... *(наркомания)*
- 2) По каким признакам можно распознать, что человек принимает наркотики? *(невнятность речи, замедленность, сильно расширенные или сильно суженные зрачки, изменение цвета кожи, агрессия, злоба, порезы и синяки, следы от уколов)*
- 3) В связи с какой зависимостью кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин, возникают другие негативные последствия. *(курение)*

- 4) У детей, живущих с курящими родителями, вдвое чаще наблюдаются респираторные заболевания, воспаления легких, ночной кашель, бронхиты. Объясните, с чем это связано? (*пассивное курение*)
- 5) С каким заболеванием чаще все ассоциируется употребление парентеральных наркотиков? (*ВИЧ-инфекция*)

## 6 раунд

### 1) Физическая активность – это для людей «в расцвете лет».

*В моем возрасте мне не стоит об этом беспокоиться. Это неправда. Активный образ жизни с раннего возраста может способствовать профилактике многих болезней, регулярные движения и активность могут также способствовать выявлению нарушений функций и боли, связанной с этими состояниями. Важно то, что физическая активность полезна в любом возрасте и начинать регулярные занятия никогда не поздно.*

### 2) Фруктовые свежевыжатые соки так же полезны, как и плоды и они прекрасная составляющая любого завтрака.

*Это неправда. В соках практически не содержится ценной клетчатки, а концентрация витаминов и минералов заметно падает. Именно поэтому предпочтение лучше отдать свежим плодам. А употребление свежевыжатых соков на голодный желудок способствует повышенному выделению соляной кислоты желудков, что в будущем может негативно сказаться на деятельности желудочно-кишечного тракта.*

### 3) Быть здоровым это дорого.

*Это неправда. Дорогостоящий абонемент в спортзал можно заменить грамотно подобранными физическими упражнениями для их выполнения в домашних условиях. Продукты здорового питания: на самом деле стоимость исходных продуктов невысока, а расчет строится на нашей с вами лени: проще открыть упаковку готового продукта, чем самим на кухне проращивать овес, толочь орехи и три раза пропускать через мясорубку овощное пюре. Платим мы не за особую полезность, а всего лишь за экономию времени. Для того, чтобы в будущем не тратиться на оплату анализов, исследований и приемов врачей – можно раз в три года проходить полное обследование организма (в том числе на ряд онкомаркеров с определенного возраста), что позволит предотвратить в будущем развитие многих заболеваний.*

### 4) В России наркотики делятся на легкие и тяжелые.

*Это неправда. Наркотиков, как и сигарет легких не бывает. Это различие встречается как в разговорной речи, а также в законодательстве некоторых стран. В медицине вообще нет деления наркотиков на легкие и тяжелые. Человеку, покурившему раз-другой марихуану, или приняв таблетку экстази начинает казаться, что в этом и нет ничего плохого. Но психологическая зависимость начинает развиваться уже с однократного приема, со временем перетекая в более тяжелые состояния.*

### 5) Сигарета помогает расслабиться.

*Это неправда. На самом деле курильщиков успокаивает дыхательная гимнастика, которая происходит во время вдыхания никотина. Никотин- самое вредное вещество из*

4000 веществ, находящихся в дыме, и он не обладает никаким успокаивающим действием.

**б) Вечерние тренировки мешают сну.**

*Это неправда. Физическая нагрузка перед сном запустит метаболические процессы в организме, так что у вас получится расслабиться даже быстрее и качественнее, чем обычно. Кроме того, вы же не собираетесь отправиться в постель сразу после тренировки. Пока вы принимаете душ и готовитесь ко сну, организм успеет перейти в более спокойный режим.*

**7 раунд**

Найдите ошибки в образе жизни нашего героя:

Мое утро каждый день начинается в 7.00 с зарядки. Всегда делаю приседания и упражнения на пресс. Завтрак стараюсь делать каждый день разнообразным, но всегда начинаю его со свежевыжатого сока. Если я поздно просыпаюсь и начинаю опаздывать, то обязательно выпиваю чашку кофе и бегу на работу. Будний день обычно очень насыщен, поэтому порой я даже забываю пообедать. Но чай с чем-то мучным или сладким всегда помогает утолить чувство голода. Когда я возвращаюсь домой с работы частенько встаю в пробку, хотя ехать до работы всего два квартала. В итоге приезжаю домой крайне поздно и готовить себе ужин нет никаких сил. В таких случаях я обычно заказываю себе доставку еды. Я особенно жду выходные дни. Каждые пятницу и субботу мы с друзьями посещаем новые места. Обязательно ходим в кино, а потом куда-то в кафе. Проводим там по несколько часов в разговорах, а после разъезжаемся по домам. В воскресенье я не особенно люблю куда-то выходить. Предпочитаю спать до обеда и после сделать ряд домашних дел, чтобы подготовиться к новой неделе.

**Ответы на ситуационную задачу:**

<i>Всегда делаю приседания и упражнения на пресс.</i>	<i>Зарядка должна вовлекать постепенно все группы мышц, сверху-вниз.</i>
<i>... всегда начинаю его со свежевыжатого сока.</i>	<i>Свежевыжатые соки на голодный желудок могут в будущем негативно сказаться на функции желудочно-кишечного тракта.</i>
<i>... обязательно выпиваю чашку кофе.</i>	<i>Также отрицательно может сказаться на функции желудочно-кишечного тракта, особенно, если это будет происходить систематически.</i>
<i>... забываю пообедать.</i>	<i>Прием горячих блюд должен всегда присутствовать в ежедневном рационе.</i>

БУДЬ  
ЗДОРОВ

<i>Но чай с чем-то мучным или сладким...</i>	<i>Данные сочетания могут негативно сказаться на функции в том числе поджелудочной железы.</i>
<i>... , хотя ехать до работы всего два квартала.</i>	<i>В таком случае временами можно добираться на работу пешком, тем более если пробка ежедневно «крадет» много времени у героя.</i>
<i>... заказываю себе доставку еды на дом.</i>	<i>Все зависит от того, какие именно продукты заказывает герой.</i>
<i>Проводим там по несколько часов в разговорах, а после разъезжаемся по домам.</i>	<i>В образе жизни героя физические активности сведены к минимуму + насыщение желудка перед сном.</i>
<i>Предпочитаю спать до обеда...</i>	<i>Не рекомендуется спать в выходные дни на порядок часов больше, чем в будние дни.</i>