

Инструкция по организации и проведению игры «Империя ЗОЖ» в рамках Всероссийской акции «Будь здоров!»

Цель игры: формирование у населения мотивации к ведению здорового образа жизни.

Целевая аудитория: школьники, студенты, трудоспособное население, лица старше трудоспособного возраста.

Количество участников: от 4 до 40 человек.

Время проведения одной игры: до 15 минут.

Необходимые ресурсы:

1. Игровое поле (4*4 м);
2. Блоки Пирамиды ЗОЖ (20 шт);
3. Игральный кубик (1 шт);
4. Карточки с вопросами (24 шт);
5. Папка для ведущего;
6. Таблица для подсчета баллов;
7. При необходимости: звукоусиливающее оборудование (микрофон, микшер), звуковоспроизводящее оборудование (колонки).

**игру рекомендуется проводить как дополнительную активность к полноценному мероприятию, например, в рамках «Будь здоров! FEST».*

Описание игры:

Игра «Империя ЗОЖ» создана по мотивам игры «MONOPOLY. Империя». Игра представляет собой квадратное поле размером 4*4 м. По всему периметру поля располагаются ячейки (по 6 на каждой стороне), отражающие основные компоненты здорового образа жизни. Также на поле располагаются «Пирамиды ЗОЖ», состоящие из 5 элементов здорового образа жизни, находящиеся в каждом углу поля (4 пирамиды). Каждая ячейка поля соответствует карточке с тематическими вопросами (всего 6 вопросов). Каждый вопрос имеет свою балльную стоимость (1-6 баллов), в зависимости от сложности вопроса. Ячейки, находящиеся по углам поля поделены пополам и предполагают по две карточки с тематическими вопросами.

«Пирамиды ЗОЖ» состоят из 5 компонентов здорового образа жизни, каждый ярус пирамиды имеет свою балльную стоимость (от 5 до 30 баллов). По прохождении полного круга, участникам необходимо приобретать элементы пирамиды за баллы, которые они накопили, отвечая на вопросы при попадании на ячейки.

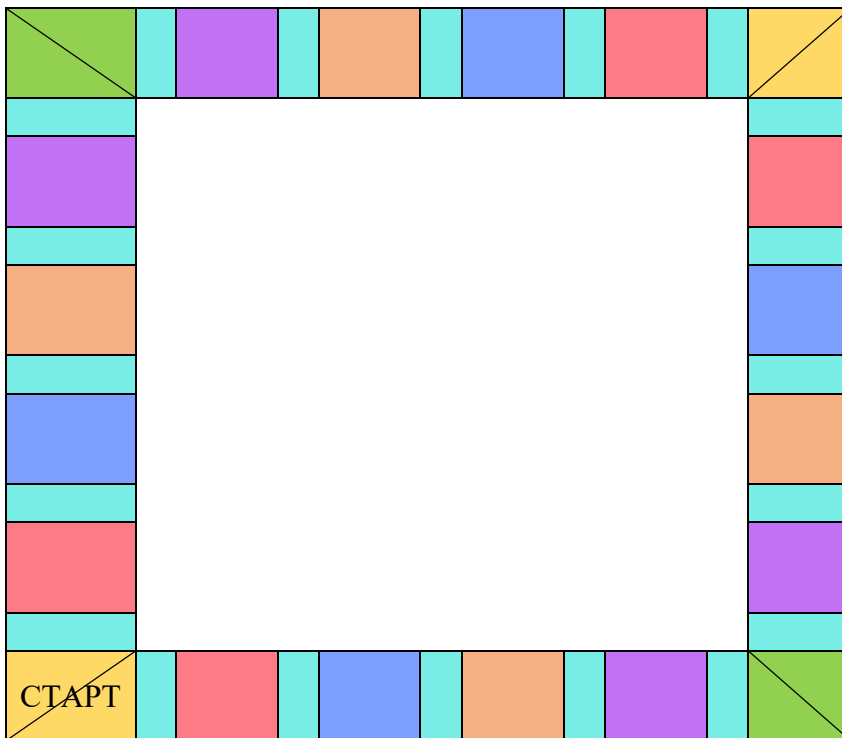
Состав игры:

- Игровое поле (4*4 м) – 1 шт.;
- Элементы Пирамиды ЗОЖ - 20 шт.;
- Карточки с вопросами (А5) - 24 шт.;
- Игральный кубик (30*30 см) - 1 шт.

БУДЬ ЗДОРОВ

По всему периметру поля (4*4 м.) нарисованы ячейки, каждая из которых размером 60*60 см. По каждой стороне поля расположено 6 ячеек, при этом 4 угловые ячейки разделены по диагонали пополам (печать поля возможна на баннерной ткани).

Представление игрового поля:



Цвет каждой ячейки несет в себе один из компонентов здорового образа жизни:

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК – желтый;

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – красный;

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – голубой/синий;

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – оранжевый;

РЕЖИМ ДНЯ – зеленый;

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – фиолетовый/сиреневый.

Каждая ячейка пронумерована. Ячейка старт располагается **справа внизу**. В каждом из углов внутреннего квадрата необходимо расположить рамки для Пирамиды ЗОЖ по диагонали (от угла к центру). У основания каждой пирамиды подписано «Пирамида ЗОЖ». Рядом с каждой из панелей подписано количество баллов (стоимость элемента). Каждая панель пирамиды представляет собой прямоугольник, соответствующий размеру рамки. На каждой панели написан элемент здорового образа жизни. На поле пирамида имеет четкое яркое очертание зеленого цвета, а сами панели и изображения – полупрозрачные. Кроме игрового поля отдельно создается макет панелей пирамиды

(изготовление возможно из пенокартона). Панели пирамиды аналогичны нарисованным на поле, такого же размера, только ярче (но на них уже не отображена стоимость). Предполагается, что игроки будут накладывать их на панели, расположенные на игровом поле.

Состав Пирамиды ЗОЖ:

1 панель (нижняя): 80*20 см (4 шт.) – **10 000 шагов**. Рядом с панелью надпись в кружочке «**5 б.**»

2 панель: 65*20 см (4 шт.) – **500 гр. овощей и фруктов**. Рядом с панелью надпись в кружочке «**10 б.**»;

3 панель: 50*20 см (4 шт.) – **7-8 часов сна**. Рядом с панелью надпись в кружочке «**15 б.**»

4 панель: 35*20 см (4 шт.) – **45 минут чтения в день**. Рядом с панелью надпись в кружочке «**25 б.**»;

5 панель (верхняя, ближе к центру): 20*20 см (4 шт.) – **0 сигарет**. Рядом с панелью надпись в кружочке «**30 б.**».

Альтернативный вариант визуализации компонентов игры:

1. Отображение поля возможно цветными мелками на асфальте;
2. Игровой кубик (за отсутствием большого размера) использовать обычный, из любого игрового набора;
3. Пирамиды ЗОЖ сделать условными. На бумаге формата А4 (в альбомной ориентации) отобразить по одному элементу пирамиды, т.е. пирамиду разделить на 5 частей (можно каждую часть разным цветом). На каждой части пирамиды написать фразы, предложенные выше (10 000 шагов, 45 минут чтения в день и т.д.), под каждой фразой обозначить указанные баллы, также это можно сделать с обратной стороны, добавить тематическую картинку (по возможности заламинировать). Всего должно получиться 20 элементов на отдельных листах, по 4 вида с каждой предложенной фразой. Данные элементы выдавать игрокам на руки в процессе игры;
4. Карточки с вопросами можно не печатать, а зачитывать с телефона или планшета.

Правила игры:

Прохождение игры возможно как командой (**максимальное число команд – 4, максимальное число игроков в одной команде – 10**), так и в индивидуальном порядке (**максимальное число игроков - 4**). Вначале определяется игрок или команда, которая будет ходить первой. Для этого каждый игрок/команда по очереди кидают кубик, та команда, у которой выпало наибольшее число, начинает игру. При одинаковых значениях игроки перекидывают кубик. Далее ход игроков продолжается по часовой стрелке.

Для самого хода игроки также кидают кубик, и совершают ход согласно значению, которое на нем выпало. Попадая на определенную ячейку, игрок должен ответить на тематический вопрос данной ячейки. Сложность вопроса, а также баллы, которые может

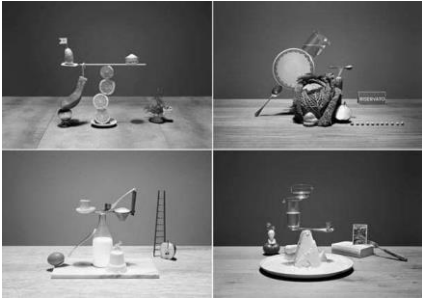
получить игрок за этот вопрос, определяется повторным броском кубика. Учет баллов игроков/команд осуществляет ведущий или его помощник. При правильном ответе игрокам прибавляется тот балл, который выпал при втором броске кубика. Если игроки отвечают неправильно, то соответственно баллы не прибавляются. При правильном ответе - вопрос зачеркивается с карточки, чтобы другие игроки не повторялись и не могли на него отвечать. Если игрок или команда не смогли дать ответ на вопрос, то его зачеркивать не нужно, оставив шанс позже ответить другим игрокам.

Например, игроки кидают кубик, вследствие чего выпадает цифра 3. Они попадают на оранжевую ячейку, которая относится к теме здорового питания. Далее игроки кидают кубик повторно, выпадает цифра 5. С соответствующей карточки с вопросами ведущий зачитывает игроку вопрос №5. При правильном ответе на данный вопрос - команде добавляется 5 баллов, при неправильном - баллы не прибавляются.

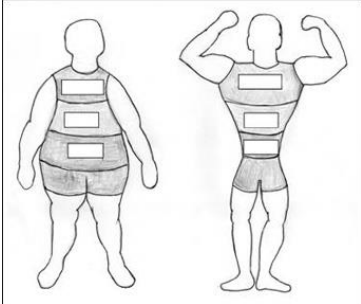
Таким образом, игроки совершают полный круг, отвечая на вопросы и зарабатывая баллы. При повторном попадании на ячейку «Старт», игрокам необходимо приобрести элементы здорового образа жизни, которые составляют Пирамиду ЗОЖ. Они могут потратить баллы на самый дорогой элемент башни, или купить несколько недорогих. Выигрывает игрок/команда, которая быстрее остальных соберет свою башню здорового образа жизни, т.е. все 5 ее элементов. Если по завершении круга у игроков не хватает баллов для покупки компонентов ЗОЖ – они завершают игру.

*Например, команда №1 прошла первый круг и за ответы на вопросы накопила 15 баллов. Следовательно, игроки данной команды смогут «купить» либо первые две составляющие Пирамиды ЗОЖ: **10 000 шагов** (стоимостью 5 баллов) и **500 гр. овощей и фруктов** (стоимостью 10 баллов), либо один элемент - **7-8 часов сна** (стоимостью 15 баллов ровно).*

Карточки с вопросами к игре «Империя ЗОЖ»

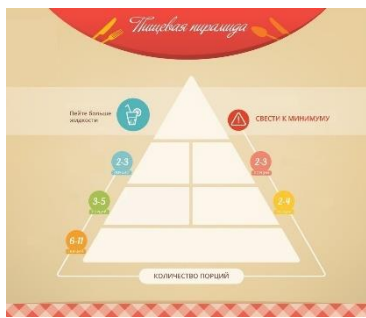
№	Вопросы	Ответы
Тема: правильное питание		
Карточка №1		
1	<p>Команде необходимо ответить какие утверждения являются правдой, а какие мифом. Утверждения: 2 литра - ежедневная норма употребления чистой воды, обезжиренные продукты наиболее полезны, человеку полезно начинать свой день со стакана воды с лимоном, яйца повышают уровень холестерина крови, жиры полезны для организма.</p>	<p>1 – миф (ежедневная норма употребления воды индивидуальна для каждого и рассчитывается по формуле: 25-30 мл на 1 кг тела), 2 – миф (чтобы улучшить вкусовые качества обезжиренных продуктов, производители добавляют в обезжиренную продукцию множество подсластителей, стабилизаторов и добавок для улучшения вкуса), 3 – миф (воду с лимоном не рекомендуется пить людям с заболеваниями ЖКТ), 4 – миф (яйца содержат полезный холестерин и не вызывают сердечных заболеваний, а опасность, связанная с ними, вызвана их приготовлением с использованием жарки на масле), 5 – правда (полезное питание не исключает потребления жиров, исключить нужно только так называемые трансжиры и ограничить потребление насыщенных жиров).</p>
2	<p>Перед вами снимки, выполненные в рамках проекта, в названии которого упоминается ОНО. Назовите ЕГО двумя словами.</p> 	<p>сбалансированное питание</p>
3	<p>В начале 18 века этот овощ в Англии был большой редкостью, а врачи соревновались в поиске его отрицательных качеств. Одни считали его ядовитым, другие «охлаждающим» и вызывающим простуду. Этот овощ улучшает память, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает</p>	<p>Огурец</p>

	сохранить здоровье зубов и дёсен. В Индии этот овощ растёт в лесу, обвивая деревья, как лианы. В России его найдешь на огороде. Что это за овощ?	
4	Одному игроку из команды необходимо за 30 секунд объяснить своей команде слово при помощи пантомимы. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды	Слово: умеренность/сбалансированность/разнообразие. (В случае, если команда не угадала слово, можно менять слова, чтобы было более интересно)
5	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)
6	Известно, что греческий царь Паламед изобрёл четыре буквы греческого алфавита, наименования мер и весов, игру в кости, а английские историки приписывают ему ещё более выдающееся с их точки зрения нововведение, которое сейчас широко распространено, но которого не придерживаются довольно часто студенты. Что же это за нововведение?	Трёхразовое питание
Карточка №2		
1	Какое блюдо рекомендует есть на завтрак, и советует, как отличное начало дня, группа Дискотека Авария?	Яйца
2	Примерно 500 лет до н. э., когда в Европе в пищу употреблялись только «вершки», в Азии уже пользовались спросом ее «корешки». Вскоре и европейцы стали рассматривать её главным образом как корнеплод. Во все времена и у разных народов она считалась исключительно целебным продуктом. Еще Гиппократ признал ее полезной для лечения больных и включал в состав десятков лекарств. На Руси она пользовалась спросом у представительниц прекрасного пола. О чем идет речь?	свекла. Согласно легендам, этот овощ весьма ценили богатыри, так как считали, что он придает силу и помогает бороться с различными недугами. Красавицы использовали свеклу в косметических целях – румянили щеки. В свекле содержится много железа, из всех растительных продуктов по содержанию железа свекла стоит на втором месте после чеснока. А по содержанию йода свеклу опережает одна лишь морская капуста.
3	Этим изображением можно проиллюстрировать известную поговорку. На	завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу. Изображение иллюстрирует

	<p>каждой из фигур мы закрыли три слова, присутствующие в этой поговорке. Назовите три слова или поговорку:</p> 	<p>разницу между правильным и неправильным питанием</p>	
4	<p>Перед вами 2 колонки: верно/неверно, а также правила здорового питания. Необходимо за 30 секунд распределить правила верно по колонкам.</p>	<p>Верно</p> <ul style="list-style-type: none"> Не есть за 3-4 часа до сна; Начинать день со стакана теплой воды; Завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время; Совершать 3 основных приема пищи и два перекуса; Соблюдать сбалансированность основных макронутриентов; Соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма; Разнообразить рацион питания; Употреблять соль не более 5 грамм в сутки 	<p>Неверно</p> <ul style="list-style-type: none"> Не есть после 18:00; Выпивать 2 литра воды в день; Начинать день со стакана воды с лимоном; Отказаться от завтрака или ужина; Питаться 2-3 раза в день; Стоит сократить и исключить жиры из рациона; Сладкое и мучное необходимо есть до 12:00; Можно пить чай/сок/компот сразу после еды; Употреблять соль не менее 7 грамм в сутки
5	<p>Жители пяти крупных городов США участвовали в социологическом опросе. Им задали вопрос, смогут ли они отправиться на работу в нижнем белье, если за это они</p>	<p>Для того, чтобы сбросить лишний вес</p>	

получат 1 миллион долларов? 84% мужчин дали положительный ответ. Из женщин согласились только 20%. Остальные объяснили отказ тем, что им для такого решительного шага понадобились бы дополнительные несколько недель. Как вы считаете для чего им необходимы несколько недель?

6 Перед вами представлена пирамида здорового питания, вам необходимо распределить в ней правильно продукты. На это задание у команды есть 40 секунд.

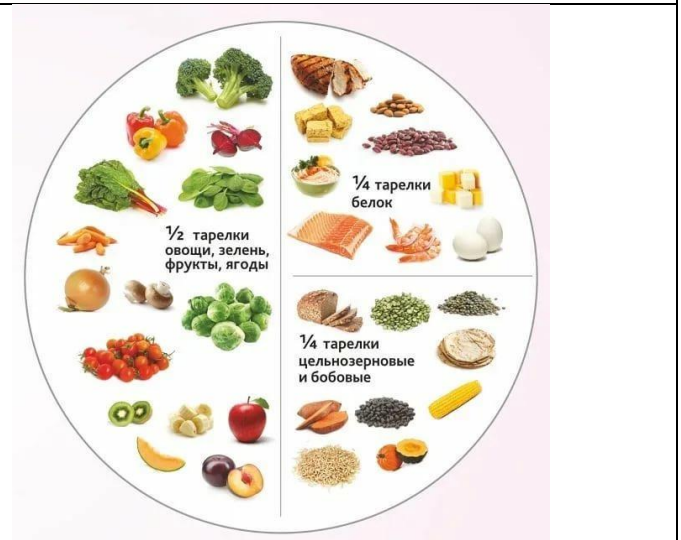


Карточка №3

1 Что такое индекс массы тела? И как его измерить?


это степень соответствия веса человека его росту, которая позволяет оценить является ли масса тела достаточной или находится в избытке. Формула: вес (кг)/рост (м²)

2 Перед вами расположена тарелка. Вам необходимо расположить продукты таким образом, чтобы тарелка могла называться здоровой.



3 Сейчас мы с командой сыграем в мини-игру «съедобное/несъедобное». Важный момент, по факту все, что будет озвучено – будет съедобной едой. Но, под съедобным будут пониматься продукты, полезные для

Перечень продуктов постоянно меняется. Предлагаемый набор продуктов: съедобное (огурцы, кефир, рыба, вареные яйца, индейка, авокадо, вода, имбирь, горький шоколад, творог, хумус, облепиха, помидор, семена чиа,

	<p>организма, под несъедобным – вредные. Задача Вашей команды ни разу не ошибиться. (Мяч бросаем для каждого члена команды, на протяжении 30 секунд (порядка 5-6 бросков на человека).</p>	<p>грецкие орехи, шпинат, куркума, гранат, гречка), несъедобное (картошка, соленая рыба, жареные яйца, сало, тирамису, сахар, вафли, соль, сыр-косичка, маринованные огурцы, чипсы, энергетик, сливочное масло, варенье, суши/роллы, сливки, леденцы, зефир, печенье, колбаса, соленый арахис, мороженое, диетическая газировка, обезжиренный творог, кетчуп).</p>
4	<p>Вам предлагается объяснить за 30 секунд слово при помощи пантомимы. Нельзя произносить звуков, слов, показывать каждую букву. Необходимо показать слово при помощи ассоциативных действий. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды.</p>	<p>Слово: МЕТАБОЛИЗМ</p>
5	<p>Эта картинка, символизирующая диспропорцию «инь-ян» была использована в интернет-журнале Really Magazine для иллюстрации проблемы, затрагивающей 20 миллионов китайцев. Что это за проблема?</p> 	<p>Ожирение. Относительный баланс «инь-ян» является основой для нормальной жизнедеятельности человека. Нарушение этого баланса говорит о наличии нарушений или заболеваний в организме</p>
6	<p>По мнению Джона Стейнбека, треть американцев хочет похудеть, треть — прибавить в весе, а треть... Закончите высказывание.</p>	<p>Не взвешивалась</p>
Карточка №4		
1	<p>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?</p>	<p>Ужин</p>
2	<p>Перед игроками 5 цифр, которые связаны так или иначе с правильным питанием. Команде необходимо за 30 секунд назвать правило, с которым связана цифра: 2, 3, 4, 5, 400-500.</p>	<p>осуществлять 3 основных приема пищи и 2 перекуса, не есть за 4 часа до сна, употреблять не более 5 гр. соли в день, употреблять не менее 400-500 грамм овощей и фруктов</p>
3	<p>Вам предлагается объяснить за 30 секунд слово при помощи пантомимы. Нельзя произносить звуков, слов, показывать каждую</p>	<p>Слово: Индекс массы тела</p>

	букву. Необходимо показать слово при помощи ассоциативных действий. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды	
4	Этот продукт на треть состоит из жиров, однако они являются полезными, легко усваиваются и не повышают уровень холестерина. Кроме того, он является лакомством для людей, страдающих сахарным диабетом, в нем мало сахара и много витаминов и микроэлементов, полезных для здоровья и укрепляющих иммунитет. О чем идет речь?	Авокадо. В нем содержится 2 гр белка, 6 гр. углеводов и целых 20 гр. полезных жиров. Оно достаточно питательное, именно поэтому его рекомендуют употреблять при правильном питании. Особенно на завтрак, или добавлять в овощные салаты.
5	Этот продукт является источником простых углеводов. Космонавтам такой продукт строго запрещен, ввиду определенных причин. Этот запрет способствует предупреждению ряда проблем со здоровьем: избыточная масса тела, нарушение процессов пищеварения. О каком продукте идет речь?	Хлебобулочные изделия. В космосе этот продукт опасен своими крошками, так как в условиях невесомости малейшая крошка хлеба способна проникнуть в дыхательные пути космонавта и привести к необратимым последствиям.
6	Игрокам предоставляется слово «здоровый образ жизни» разбитое отдельно по буквам. За 30 секунд команде необходимо составить из предложенных букв 3 новых слова, связанных с правильным питанием	Слова, которые можно составить: жиры, йод, рыба, вода, инжир

Тема: Физическая активность

Карточка №1


1	По мнению специалистов, это — идеальное средство для корректировки веса: 10 минут занятий с ним равноценны по физическим затратам 40 минутам бега. Кроме того, это недорого, занимает очень мало места и позволяет заниматься, практически, везде. А о чем идет речь?	Скакалка
2	С недавнего времени многие компании в США организуют внутрикорпоративные соревнования среди сотрудников, используя простой прибор. Однако, результаты соревнований часто подвергаются сомнениям, в связи с жульничеством недобросовестных участников. Они, для достижения победы, подговаривают почтальонов, используют домашних животных. Как вы считаете, в чем заключается суть соревнований и какой	Соревнования по физической активности, измеряют, кто больше всего пройдет шагов. При помощи шагомера.

	прибор используется для оценки результата?	
3	Сейчас вы увидите набор букв, из них необходимо за 15 секунд составить слово? ЕИПЖЕНАНРУ	Упражнение
4	В 2013 году на станцию «Выставочная» московского метрополитена можно было пройти не за 28 рублей, а за 30 действий. Если понимаете, о чем речь, выполните эти действия.	30 приседаний
5	Сколько колец на эмблеме олимпийских игр, и что означает их переплетение?	5 колец, переплетение означает союз (единство) пяти частей света (континентов) и всемирный характер Олимпийских Игр (мир во всем мире)
6	За 30 секунд команде необходимо отжаться 20 раз.	Одному человеку за 30 секунд отжаться 20 раз не удастся. Для того, чтобы выполнить это задание, необходимо всем участникам команды отжаться по 5-6 раз. В сумме это будет 20, и за отведенное время они успеют.

Карточка №2

1	Существует физическая активность, которая практически не имеет противопоказаний, ей может научиться любой желающий, при этом она задействует порядка 90% мышц, а также способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и профилактикой коронавирусной инфекции. Что это за физическая активность?	Скандинавская ходьба
2	Этот писатель, несмотря на свою говорящую фамилию, увлекался верховой ездой, конькобежным спортом, гимнастикой, велосипедным спортом. Кто это?	Лев Толстой
3	Участникам команды необходимо продемонстрировать 5 упражнений для мелких суставов кистей	
4	Вам предлагается объяснить за 30 секунд слово при помощи пантомимы. Нельзя произносить звуков, слов, показывать каждую букву. Необходимо показать слово при	Слово – ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

	помощи ассоциативных действий. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды.	
5	<p>Перед вами расположен инвентарь. Далее будут зачитываться вопросы, ответом на которые является один из этих предметов. Ваша задача, не проронив ни единого слова за 10 секунд ответить на вопрос, подняв предмет, о котором идет речь. Команда выстраивается друг за другом, и на вопросы отвечает по очереди. Ответив на вопрос, впереди стоящих игрок уходит назад.</p> <p>Вопросы:</p> <p>Этот предмет используется и в художественной гимнастике, и в футболе, и в водном поло, и в регби.</p> <p>2. Этот предмет входит в пятерку, с которыми спортсменки выступают на международных соревнованиях по художественной гимнастике. Упражнения с ним входят в спортивную категорию – скиппинг.</p> <p>3. Изначально этот предмет использовали охотники за жемчугом в Персидском заливе и только через 3 столетия он стал спортивным инвентарем.</p> <p>4. По правилам выступления в данном виде спорта, этот предмет ни в коем случае не может находиться в статичном положении. Для этого он изготавливается из легких материалов. Правильную траекторию полета этого предмета задает не только приложенная сила, но и угол броска.</p> <p>5. В профессиональных соревнованиях скорость полёта этого предмета может достигать 150-170 км/ч.</p> <p>6. Этот предмет изготавливается из разных материалов: металл, дерево, пластик</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч 2. Скакалка 3. Очки для плавания 4. Художественная лента 5. Шарик для пинг-понга 6. Свисток
6	Каждому из члена команды необходимо проскакать на скакалке не менее 20 раз без перерыва. На выполнение задания дается 1	В случае, если команда не выполняет упражнение, балл не засчитывается.

	минута.	
Карточка №3		
1	Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека	60-80 уд./мин.
2	<p>Перед Вами возникнут на 10 секунд две картинки. Если их сложить получится понятие, связанной с физической активностью. По истечении 10 секунд команда должна предоставить ответ</p> 	Высокая интенсивность
3	<p>Команда выстраивается в колонну друг за другом. Далее будут озвучиваться утверждения о физической активности. Если утверждение правдивое – впередистоящий член команд ловит мяч, если утверждение миф, то игрок отбивает мяч. После чего отбегает в конец колонны. Утверждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти в мире; - Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен; - 150 минут в неделю является нормой физической активности умеренной интенсивности для детей 5-17 лет; - регулярная физическая активность надлежащей интенсивности улучшает состояние костей и функциональное здоровье; - если после тренировки не болят мышцы, значит упражнения не эффективны; - 10000 шагов – норма физической активности за день; - утро – лучшее время для тренировки; - утренние пробежки полезны всем; - скандинавская ходьба тренирует аэробные возможности организма; 	<p>1 – правда 2 – правда 3 – миф 4 – правда 5 – миф 6 – миф 7 – миф 8 – миф 9 – правда 10 - миф</p>

	- физическая активность – это тренировки дома или в зале	
4	Команде по очереди необходимо показать по 1-2 упражнения, тем самым провести правильно организованную утреннюю зарядку, с которой можно начинать каждый день. Если зарядка будет проведена правильно – команда получит заслуженные баллы.	правильная последовательность упражнений: шея-плечевой пояс-руки-корпус-таз/бедро-колени-стопы
5	Для освоения техники этой игры советуют представить в руке отвертку, которой вы угрожаете сопернику. Что это за игра?	Настольный футбол
6	Для того, чтобы мотивировать людей пользоваться лестницей вместо эскалатора, одно рекламное агентство превратило ступени в НИХ. Михаил Франк сравнивает ИХ с полосками зебры. Назовите ИХ.	Клавиши пианино, ступени стали клавишами в прямом смысле, издавая музыкальные звуки, когда на них наступали.

Карточка №4

1	Что из данного списка относится к физической активности умеренной интенсивности: быстрая ходьба; танцы; бег; работа в саду; работа по дому и хозяйству; аэробика; активные игры и спортивные занятия с детьми/прогулки с домашними животными; спортивные соревнования и игры; перенос/перемещение предметов умеренной тяжести (менее 20 кг)	быстрая ходьба; танцы; работа в саду; работа по дому и хозяйству; активные игры и спортивные занятия с детьми/прогулки с домашними животными; перенос/перемещение предметов умеренной тяжести (менее 20 кг)
2	В 1922 году некто Самуэльсен в городе Лейк-Сити (США) решил прокатиться на лыжах. Почему это событие вошло в историю спорта?	Так появились водные лыжи (город Лейк-Сити (англ. lake - озеро) расположен на берегу озера Пепин).
3	Не так давно появился новый вид аэробики, которым могут заниматься даже люди, перенесшие травму позвоночника. Иногда, чтобы увеличить нагрузку, занимающимся дают в руки гантели. Эти гантели сделаны из сверхлегких материалов. Почему же выполнять упражнения с ними труднее?	Аквааэробика. Занимающиеся стоят по шею в воде, и им трудно удерживать под водой постоянно всплывающие гантели.

4	<p>Команде за 1 минуту необходимо решить филворд, в котором находится 11 слов, связанных со спортом:</p> <table border="1" data-bbox="146 371 608 826"> <tr><td>с</td><td>ф</td><td>и</td><td>р</td><td>е</td><td>к</td><td>о</td><td>р</td></tr> <tr><td>п</td><td>о</td><td>з</td><td>к</td><td>у</td><td>с</td><td>э</td><td>д</td></tr> <tr><td>т</td><td>р</td><td>с</td><td>ь</td><td>л</td><td>п</td><td>а</td><td>н</td></tr> <tr><td>м</td><td>я</td><td>к</td><td>т</td><td>у</td><td>р</td><td>а</td><td>д</td></tr> <tr><td>з</td><td>ч</td><td>а</td><td>к</td><td>а</td><td>л</td><td>к</td><td>е</td></tr> <tr><td>о</td><td>ж</td><td>х</td><td>о</td><td>д</td><td>ь</td><td>а</td><td>р</td></tr> <tr><td>у</td><td>е</td><td>х</td><td>д</td><td>а</td><td>б</td><td>а</td><td>б</td></tr> <tr><td>с</td><td>п</td><td>м</td><td>е</td><td>л</td><td>ь</td><td>г</td><td>е</td></tr> </table>	с	ф	и	р	е	к	о	р	п	о	з	к	у	с	э	д	т	р	с	ь	л	п	а	н	м	я	к	т	у	р	а	д	з	ч	а	к	а	л	к	е	о	ж	х	о	д	ь	а	р	у	е	х	д	а	б	а	б	с	п	м	е	л	ь	г	е	<table border="1" data-bbox="826 244 1359 768"> <tr><td>с</td><td>ф</td><td>и</td><td>р</td><td>е</td><td>к</td><td>о</td><td>р</td></tr> <tr><td>п</td><td>о</td><td>з</td><td>к</td><td>у</td><td>с</td><td>э</td><td>д</td></tr> <tr><td>т</td><td>р</td><td>с</td><td>ь</td><td>л</td><td>п</td><td>а</td><td>н</td></tr> <tr><td>м</td><td>я</td><td>к</td><td>т</td><td>у</td><td>р</td><td>а</td><td>д</td></tr> <tr><td>з</td><td>ч</td><td>а</td><td>к</td><td>а</td><td>л</td><td>к</td><td>е</td></tr> <tr><td>о</td><td>ж</td><td>х</td><td>о</td><td>д</td><td>ь</td><td>а</td><td>р</td></tr> <tr><td>у</td><td>е</td><td>х</td><td>д</td><td>а</td><td>б</td><td>а</td><td>б</td></tr> <tr><td>с</td><td>п</td><td>м</td><td>е</td><td>л</td><td>ь</td><td>г</td><td>е</td></tr> </table>	с	ф	и	р	е	к	о	р	п	о	з	к	у	с	э	д	т	р	с	ь	л	п	а	н	м	я	к	т	у	р	а	д	з	ч	а	к	а	л	к	е	о	ж	х	о	д	ь	а	р	у	е	х	д	а	б	а	б	с	п	м	е	л	ь	г	е
с	ф	и	р	е	к	о	р																																																																																																																											
п	о	з	к	у	с	э	д																																																																																																																											
т	р	с	ь	л	п	а	н																																																																																																																											
м	я	к	т	у	р	а	д																																																																																																																											
з	ч	а	к	а	л	к	е																																																																																																																											
о	ж	х	о	д	ь	а	р																																																																																																																											
у	е	х	д	а	б	а	б																																																																																																																											
с	п	м	е	л	ь	г	е																																																																																																																											
с	ф	и	р	е	к	о	р																																																																																																																											
п	о	з	к	у	с	э	д																																																																																																																											
т	р	с	ь	л	п	а	н																																																																																																																											
м	я	к	т	у	р	а	д																																																																																																																											
з	ч	а	к	а	л	к	е																																																																																																																											
о	ж	х	о	д	ь	а	р																																																																																																																											
у	е	х	д	а	б	а	б																																																																																																																											
с	п	м	е	л	ь	г	е																																																																																																																											
5	<p>Герои одного произведения вынуждены использовать приёмы паркура, чтобы прийти на помощь находящемуся на диване другу. Это произведение называется так же, как известная детская игра. Назовите эту игру.</p>	<p>Пол – это лава</p>																																																																																																																																
6	<p>В одном клубе водных видов спорта есть бассейн на короткую дистанцию, там тренируются профессиональные гребцы, и там даже стали проводить состязания. При этом делают они это довольно необычным образом. Как по вашему мнению тренируются гребцы в таком бассейне?</p>	<p><i>На такой короткой дистанции, для того, чтобы потренироваться полноценно, два сильных гребца садятся спиной друг к другу и стараются грести в разных направлениях</i></p>																																																																																																																																

Тема: Режим дня

Карточка №1

1	Какие фазы сна существуют у человека?	Быстрая и медленная
2	Оскар Уайльд считал, что самая тяжелая работа - это...	Ничего не делать
3	За 30 секунд команде необходимо вспомнить пословицу, которая подразумевает соблюдение режима дня.	Кто рано встаёт — тому Бог подает; Не пеняй на соседа, когда спишь до обеда; Еда — пища тела, сон — пища бодрости.
4	Что такое метод «Помodoro»?	Это система управления временем, которая способствует улучшению сосредоточенности и производительности. Она предполагает делать перерывы каждые 25 минут. Каждые 4 помидора совершается длительный перерыв 30 минут.
5	Сейчас вы увидите набор букв, из них необходимо за 15 секунд составить слово? МТДАРЦЫИИРНЕКЫ	Циркадные ритмы

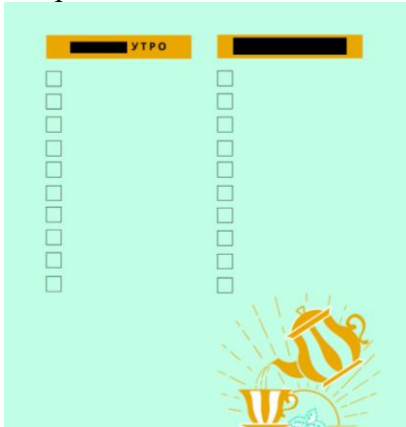
6	В 1960-х годах немецкий физиолог Юрген Ашофф проводил серию экспериментов по исследованию воздействия регулируемого искусственного освещения на зябликов. В статье журнала "Вокруг света" об этих экспериментах упоминаются также еще две птицы. Назовите их.	Совы, жаворонки. Исследовались суточные биоритмы и влияние света на периоды сна/бодрствования. Эксперимент ставили на зябликах, а "совы" и "жаворонки" — разговорное название людей с характерно "сдвинутым" биоритмом.
---	---	---

Карточка №2

1	С какой целью планируют режим дня?	с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки
2	По мнению ряда ученых это действие является наиболее вредным наряду с другими, которые мы можем производить утром. Оно может спровоцировать негативные эмоции, а также нарушить весь распорядок дня, который мы могли запланировать накануне. Однако, преимущественное большинство начинают свой день именно с него. Что имеется в виду?	Брать телефон и проверять новости в первые 15 минут после пробуждения
3	По мнению ряда ученых, это действие является наиболее продуктивным для достижения своей цели. Выполнять они его рекомендуют предпочтительно в вечернее время. Как вы считаете, что это за действие?	Подведение итогов дня. Для достижения цели человек должен ежедневно предпринимать шаги по ее достижению. Данная привычка продуктивно помогает понять, что полезного человек сделал за день, чтобы приблизиться к цели.
4	Вам предлагается объяснить за 30 секунд слово при помощи пантомимы. Нельзя произносить звуков, слов, показывать каждую букву. Необходимо показать слово при помощи ассоциативных действий. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды.	Слово – ПЛАНИРОВАНИЕ
5	В Японии, чтобы увеличить производительность труда, рабочих электронной промышленности заставляют каждые полчаса проделывать специальное упражнение, обогащающее кровь кислородом, освобождающее ее от углекислого газа и увеличивающее скорость кровотока к голове. Какое это упражнение?	Зевание, зевок
6	Испанский живописец, скульптор, а также самый яркий представитель сюрреализма придумал очень оригинальный способ	Поднос и ложка. Он оставлял поднос возле кровати, а с ложкой в руках засыпал. При первых признаках

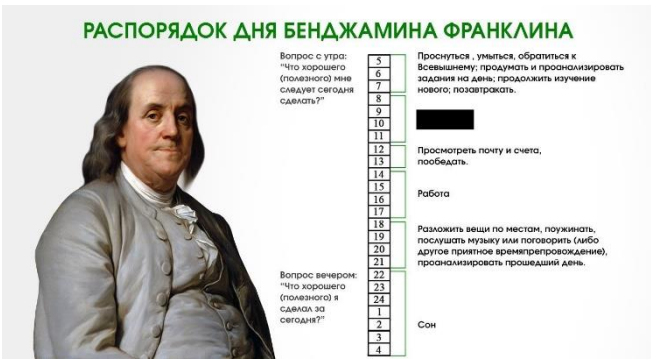
<p>пробуждения, который 100% помогал ему просыпаться. Для этого он использовал всего два металлических предмета, которые в повседневной жизни точно не станешь использовать в качестве будильника. Что это были за предметы?</p>	<p>расслабления во время полного погружения в сон ложка падала на поднос, и грохот будил художника.</p>
--	---

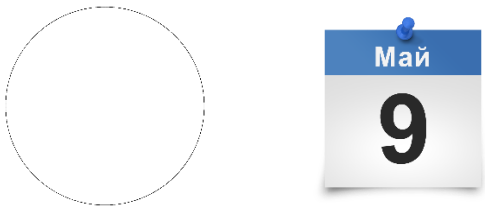
Карточка №3

<p>1</p>	<p>Николсону Бейкеру так нравились ощущения от работы по утрам, что он разработал определенную стратегию. Она отражена на данной картинке. Он говорил: «Обычный мой день начинается с того, что я просыпаюсь в четыре или в полпятого. Пишу примерно полтора часа, иногда пью кофе. Затем заканчиваю работать». Что происходит дальше? Как вы считаете, что за стратегия скрыта за черным квадратом?</p> 	<p>Подарить себе два утра. Николас устраивал себе два утра, первое утро было наиболее продуктивное, затем он ложился спать, и просыпался заново. Во второе утро он уделял время семье, зарядке, затем снова садился за работу, но менее интенсивную</p>
----------	---	---

<p>2</p>	<p>Команде необходимо ответить какие утверждения являются правдой, а какие мифом. Утверждения: идеального режима дня не существует; утро надо начинать с гимнастики; «сидячая» работа вреднее «стоячей»; утро нужно начинать с чашечки кофе</p>	<p>1 – правда (универсального режима дня, подходящего для каждого – не существует. Но соблюдение режима дня, пусть и индивидуального, значительно облегчает любую деятельность), 2- миф (день нужно начинать с водных процедур, что даст организму проснуться, а уже после этого выполнять гимнастику), 3- правда (и тот, и другой образ работы – вреден. Однако, сидячая работа наиболее опасна. Она вызывает замедление метаболизма, повышает риск развития злокачественных образований), 4 – миф (для многих чашка кофе утром стала обыденным ритуалом, однако, диетологи относятся к данной привычке настороженно. Кофе на голодный желудок приводит к повышению кислотности желудочного сока, да и чай взбодрит лучше, чем кофе)</p>
----------	---	---

3	<p>Чарльз Дарвин имел полезную привычку, которая была неотъемлемой частью его режима дня. Часто он выполнял ее утром и вечером. Современные ученые также рекомендуют придерживаться этой привычки и при помощи нее проводить свой обеденный перерыв на учебе/работе. Что это за привычка?</p>	Прогулка на свежем воздухе																																																																																																																																
4	<p>Команде за 1 минуту необходимо решить филворд, в котором находятся 10 слов, связанных с режимом дня:</p> <table border="1" data-bbox="145 680 619 1151"> <tr><td>р</td><td>о</td><td>б</td><td>е</td><td>д</td><td>е</td><td>и</td><td>н</td></tr> <tr><td>е</td><td>п</td><td>л</td><td>а</td><td>н</td><td>о</td><td>в</td><td>а</td></tr> <tr><td>ж</td><td>и</td><td>м</td><td>с</td><td>и</td><td>р</td><td>т</td><td>о</td></tr> <tr><td>з</td><td>а</td><td>р</td><td>о</td><td>з</td><td>а</td><td>д</td><td>ы</td></tr> <tr><td>к</td><td>д</td><td>я</td><td>н</td><td>к</td><td>в</td><td>т</td><td>х</td></tr> <tr><td>а</td><td>д</td><td>и</td><td>н</td><td>и</td><td>к</td><td>р</td><td>а</td></tr> <tr><td>б</td><td>у</td><td>л</td><td>ь</td><td>а</td><td>о</td><td>д</td><td>я</td></tr> <tr><td>р</td><td>а</td><td>б</td><td>о</td><td>т</td><td>п</td><td>о</td><td>р</td></tr> </table>	р	о	б	е	д	е	и	н	е	п	л	а	н	о	в	а	ж	и	м	с	и	р	т	о	з	а	р	о	з	а	д	ы	к	д	я	н	к	в	т	х	а	д	и	н	и	к	р	а	б	у	л	ь	а	о	д	я	р	а	б	о	т	п	о	р	<table border="1" data-bbox="826 546 1378 1093"> <tr><td>р</td><td>о</td><td>б</td><td>е</td><td>д</td><td>е</td><td>и</td><td>н</td></tr> <tr><td>е</td><td>п</td><td>л</td><td>а</td><td>н</td><td>о</td><td>в</td><td>а</td></tr> <tr><td>ж</td><td>и</td><td>м</td><td>с</td><td>и</td><td>р</td><td>т</td><td>о</td></tr> <tr><td>з</td><td>а</td><td>р</td><td>о</td><td>з</td><td>а</td><td>д</td><td>ы</td></tr> <tr><td>к</td><td>д</td><td>я</td><td>н</td><td>к</td><td>в</td><td>т</td><td>х</td></tr> <tr><td>а</td><td>д</td><td>и</td><td>н</td><td>и</td><td>к</td><td>р</td><td>а</td></tr> <tr><td>б</td><td>у</td><td>л</td><td>ь</td><td>а</td><td>о</td><td>д</td><td>я</td></tr> <tr><td>р</td><td>а</td><td>б</td><td>о</td><td>т</td><td>п</td><td>о</td><td>р</td></tr> </table>	р	о	б	е	д	е	и	н	е	п	л	а	н	о	в	а	ж	и	м	с	и	р	т	о	з	а	р	о	з	а	д	ы	к	д	я	н	к	в	т	х	а	д	и	н	и	к	р	а	б	у	л	ь	а	о	д	я	р	а	б	о	т	п	о	р
р	о	б	е	д	е	и	н																																																																																																																											
е	п	л	а	н	о	в	а																																																																																																																											
ж	и	м	с	и	р	т	о																																																																																																																											
з	а	р	о	з	а	д	ы																																																																																																																											
к	д	я	н	к	в	т	х																																																																																																																											
а	д	и	н	и	к	р	а																																																																																																																											
б	у	л	ь	а	о	д	я																																																																																																																											
р	а	б	о	т	п	о	р																																																																																																																											
р	о	б	е	д	е	и	н																																																																																																																											
е	п	л	а	н	о	в	а																																																																																																																											
ж	и	м	с	и	р	т	о																																																																																																																											
з	а	р	о	з	а	д	ы																																																																																																																											
к	д	я	н	к	в	т	х																																																																																																																											
а	д	и	н	и	к	р	а																																																																																																																											
б	у	л	ь	а	о	д	я																																																																																																																											
р	а	б	о	т	п	о	р																																																																																																																											
5	<p>Знаменитый американский философ и психолог Уильям Джеймс считал, что они освобождают наше сознание и подвигают его к действительно интересной работе. Они же являются частью нашего дня. Они неотъемлемая часть нашей жизни, хотя могут принести в нее много плохого. О чем идет речь?</p>	Привычки																																																																																																																																
6	<p>Однажды владелец одной английской фирмы разместил на стене своего кабинета плакат с известным изречением. На завтра он узнал, что кассир сбежал, прихватив с собой 100 000 фунтов, главный бухгалтер бросил жену, машинистка написала заявление об увольнении, пояснив это тем, что хочет заняться своим здоровьем и все служащие до единого попросили прибавки к жалованью. Какая фраза по вашему мнению была изображена на плакате?</p>	Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня																																																																																																																																
Карточка №4																																																																																																																																		
1	<p>Вам предлагается объяснить за 30 секунд слово при помощи пантомимы. Нельзя</p>	Слово – БУДИЛЬНИК																																																																																																																																

	произносить звуков, слов, показывать каждую букву. Необходимо показать слово при помощи ассоциативных действий. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды.	
2	Какой период дня характеризуется спадом продуктивности мозговой деятельности? В этот период появляется сонливость, замедляется кровообращение.	12:00-14:00
3	Для соблюдения режима дня разрабатывают множество полезных приспособлений. Этот инструмент был впервые изобретен пилотами после авиакатастрофы, произошедшей по вине очень опытного пилота, который пересел на новый тип самолета и в силу наличия более сложного оборудования на борту, при включении тумблеров и предполетной подготовке самолета, упустил из вида очень важную деталь. Что за изобретение разработали пилоты, которые мы можем использовать для соблюдения режима дня?	Чек-лист
4	<p>Перед вами распорядок дня Бенджамина Франклина. Одно из действий мы закрыли. Что за действие, по вашему мнению, закрыто черным квадратом?</p>  <p>РАСПОРЯДОК ДНЯ БЕНДЖАМИНА ФРАНКЛИНА</p> <p>Вопрос с утра: "Что хорошего (полезного) мне следует сегодня сделать?"</p> <p>5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24</p> <p>Вопрос вечером: "Что хорошего (полезного) я сделал за сегодня?"</p> <p>1 2 3 4</p> <p>Проснуться, умыться, обратиться к Всевышнему; проумать и проанализировать задания на день; продолжить изучение нового; позавтракать.</p> <p>Просмотреть почту и счета, пообедать.</p> <p>Работа</p> <p>Разложить вещи по местам, поужинать, послушать музыку или поговорить (либо другое приятное времяпрепровождение), проанализировать прошедший день.</p> <p>Сон</p>	Работа. Данный промежуток времени многие ученые считают первым пиком продуктивности.
5	Это понятие произошло от латинских слов, которые зашифрованы на этих картинках. Ученые применяют это понятие, когда хотят рассказать о явлениях, связанных со сменой промежутков времени. Что это за понятие и от каких слов оно произошло?	Циркадные ритмы. Произошло от слов «круг» и «день»


		
6	<p>Один французский психолог считал, что одна минута этого равноценна 45 минутам медитации или любого другого способа отдыха. Что это за занятие?</p>	Смех
<p>Тема: Отказ от вредных привычек</p>		
<p>Карточка №1</p>		
1	<p>Во многих шведских школах можно увидеть похожего на подростка робота с прозрачной грудной клеткой. Чтобы робот заработал, надо кое-что сделать. Что необходимо сделать?</p>	Вставить ему в рот зажженную сигарету
2	<p>После какого случая отец Петра Великого, Алексей Михайлович в 1634 г. ввел запрет на курение?</p>	<p>После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого признали курение, его запретили под страхом смертной казни, а царь Алексей Михайлович в 1661 г. обнародовал указ: «О запрещении торговли табаком под опасением жестокого наказания и взыскания денежной пени»</p>
3	<p>Одни исследователи утверждают, что это - хорошее средство для восстановления энергетического баланса и снятия стресса. Другие, напротив, считают, что это притягивает только плохую энергетику и считается дурным тоном. Третьи давным давно приравнивали это к вредной привычке. О чем идет речь?</p>	Мат, ругательство матом

4 Команде за 1 минуту необходимо решить филворд, в котором находится 9 слов, связанных с отказом от вредных привычек:

в	а	з	в	р	е	д	а
и	с	и	м	о	с	к	л
ы	в	и	р	п	т	о	г
ч	к	ж	е	л	ь	л	о
т	а	и	н	а	я	ь	м
а	в	е	п	р	и	ц	о
б	о	л	я	о	б	а	т
а	к	а	м	е	л	в	и

в	а	з	в	р	е	д	а
и	с	и	м	о	с	к	л
ы	в	и	р	п	т	о	г
ч	к	ж	е	л	ь	л	о
т	а	и	н	а	я	ь	м
а	в	е	п	р	и	ц	о
б	о	л	я	о	б	а	т
а	к	а	м	е	л	в	и

5 В одном из американских ресторанов автор вопроса увидел вот такой портрет Ван Гога. Какие два слова были написаны над портретом?



No smoking (не курить, курить запрещается). На оригинальном автопортрете Ван Гог изобразил себя с трубкой. Дизайнер ресторана трубку убрал. Во многих ресторанах в США курить запрещено

6 Глава книги Алена Карра «Легкий способ бросить курить» признана самой короткой в мире. Она называется «преимущества курения». Как вы считаете, что содержится в этой главе?

Ничего, прочерк. После названия главы идет чистый лист

Карточка №2

1 Команде необходимо ответить какие утверждения являются правдой, а какие мифом. Утверждения: отказ от курения приводит к набору веса; курение улучшает мозговую деятельность и повышает работоспособность; тонкие сигареты менее вредные; электронные сигареты не опасны; беременным нельзя бросать курить

1 – миф (как правило, набирают они всего 5-7 кг, а через полгода вес вновь приходит в норму), 2-миф (курение снижает память и притупляет мозговую деятельность), 3-миф (это рекламная ловушка табачных компаний. Содержание некоторых веществ в этих сигаретах, бывает меньше, но это приводит к тому, что большинство курильщиков просто начинают курить чаще), 4- миф (на данный

		момент уже выявлено ускоренное развитие хронической обструктивной болезни легких), 5 – миф (каждая выкуренная сигарета – еще больший стресс для плода, который может привести к необратимым последствиям)
2	Как до 17 века называли табакокурение?	Сухое пьянство.
3	Мультфильм «Дым коромыслом» представляет собой сатирическую историю курения от времен Колумба до наших дней. Заканчивается фильм титрами, сообщающими, что автор сценария А. Митяев и режиссер И. Давыдов в процессе работы над фильмом сделали это. Что они сделали?	Бросили курить. Этого желают и зрителям, если среди них есть курящие.
4	В Москве на улице Остоженке стоит дом купца Филатова, построенный в 1909 году. План дома был утверждён купцом лично. В честь какого события Филатов приказал построить башенку такой необычной формы?	В честь того, что он бросил пить. Это форма перевернутой рюмки.
		
5	Врачебная комиссия по трудовым вопросам в Норвегии, исследовав режим рабочего времени, рекомендовала руководителям фирм увеличить отпуск одной из категорий своих работников на 3 дня. Кому и почему?	Некурящим, так как курильщики тратят на перекуры как раз около трех дней в году.
6	В 1649 г при царе Алексее Михайловиче вышло специальное «Уложение», в котором говорилось о наказании за употребление «богомерзкого зелья». О каком зелье шла речь?	В «Уложении» шла речь об употреблении табака; Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, резать носы, ссылать в дальние города»
Карточка №3		
1	На форуме страницы сайта «Здоровая Россия» пользователи обмениваются опытом — как легче ЭТО СДЕЛАТЬ. Согласно статистике,	Бросить курить

	собранный модераторами сайта, два самых популярных помощника в этом семечки и чупа-чупсы. Что хотят сделать посетители этой страницы?	
2	Марк Твен сказал одну популярную фразу, касающуюся одной из самых распространенных вредных привычек – курения. Фраза сама по себе является противоречивой, зато правдивой и описывает реальность. Воспроизведите эту фразу.	«Бросить курить легко, я делал это тысячу раз»
3	Пассажиры электрички, отправляющейся из Ливерпуля в Чингфорд, стали свидетелями весьма примечательного столкновения. В вагоне для некурящих молодой человек с сигаретой весьма вызывающе дымил в лицо сидящей рядом элегантной даме, не обращая внимания на просьбы прекратить. Большинство в такой ситуации просто пересело бы в другой вагон, однако дама поступила иначе, согласно висевшей здесь же инструкции по поведению в вагоне. Как же именно?	Взяла огнетушитель и накрыла его вместе с сигаретой
4	Вступающему в Ассоциацию анонимных алкоголиков необходимо воздержаться от алкоголя всего один день. В какой именно день он должен это сделать?	Сегодня
5	Во времена Петра I была учреждена медаль. Эта медаль считалась самой тяжелой и вешалась виновнику на шею так, чтобы он ее не мог снять. За что была медаль?	За пьянство
6	Вам предлагается объяснить за 30 секунд слово при помощи пантомимы. Нельзя произносить звуков, слов, показывать каждую букву. Необходимо показать слово при помощи ассоциативных действий. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды.	Слово – АДДИКЦИЯ
Карточка №4		
1	Сейчас вы увидите набор букв, из них необходимо за 15 секунд составить слово? СПСЕЯОТЛДВИ	Последствие
2	Что по мнению известного хирурга Фёдора Углова остается в коре головного мозга после	Кладбище нервных клеток

	приёма спиртного?	
3	В Мехико с 30-х годов двадцатого века, по распоряжению городской полиции, людей, пойманных на улице в этом состоянии, снимали на камеру. После первого раза – видео показывали самому «виновнику», если это не срабатывало, демонстрировали на общественность, стремясь тем самым пристыдить человека. О каком состоянии идет речь?	Алкогольное опьянение
4	Команде необходимо ответить какие утверждения являются правдой, а какие мифом. Утверждения: алкоголь способствует веселью; алкоголь помогает быстрее и крепче уснуть; алкоголь снимает стресс; алкоголь помогает согреться; Алкоголь очень калориен; даже небольшая доза алкоголя во время беременности может серьезно навредить будущему ребенку	1 – миф («пьяное» веселье можно сравнить с возбуждением, которое человек испытывает, находясь под наркозом. Подобное состояние наблюдается у человека при приеме наркотических средств (эфира, хлороформа и др.), которые по своему действию схожи с алкоголем. Подобное возбуждение ничего общего с весельем не имеет); 2 – миф (американские ученые из Национального института по проблемам сна пришли к выводу: крепкий сон и алкоголь — несовместимы); 3 – миф (организм под влиянием алкоголя утрачивает естественную чувствительность к холоду. У выпившего человека наступает паралич кожных сосудов – они расширяются, приток крови к коже усиливается. Человеку кажется, что становится теплее. Это не так); 4 – правда (Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем чем крепче напиток, тем эта ценность больше); 5 – правда (в первые две недели после зачатия употребление спиртного часто приводит к самопроизвольным абортam. Также возрастает риск внематочной беременности)
5	В 1660 году в Англии это считалось средством от чумы. А сейчас это уносит больше жизней, чем чума. Что это?	Курение
6	Чрезмерное употребление алкоголя приводит в США ежегодно к смерти более ста тысяч человек. 9% из них умирают от инсультов, 10% приходится на долю убийств и самоубийств, совершенных в состоянии алкогольного опьянения, 17% умирают от рака, 18% - от цирроза печени. А что является причиной табели в 25% случаев?	Автокатастрофы (из-за вождения в нетрезвом виде)

Тема: Диспансеризация

Карточка №1

1	Как часто нужно проходить диспансеризацию после 40 лет?	Ежегодно
2	Сейчас вы увидите набор букв, из них необходимо за 15 секунд составить слово? РЕТНМИТООРЯАП	Антропометрия
3	Команде необходимо поучаствовать в блиц-опросе. Для ответа на каждый из вопросов команде дается 5 секунд. Если команда отвечает правильно на все вопросы, то она заслуживает предполагаемый балл. Если на какой-то вопрос команда не дала ответ, либо не уложились в 5 секунд, то балл ей не присваивается. (Вопросы: Какую маску необходимо носить во время пандемии? На каких частях тела специализируется маммолог? Заболеванием какого органа является гепатит? Какое название век назад получила смертоносная разновидность гриппа? Как называется гормон радости? Как называется врач, занимающийся диагностикой и лечением органов дыхательной системы? Как называется заболевание, при котором в крови снижен гемоглобин? В какой стране в декабре 2019 года была выявлена вспышка коронавирусной инфекции? Какой химический элемент особенно важен для работы щитовидной железы? Каким термином, позаимствованным из швейной промышленности, иногда называют реакцию на пробу Манту? Как называются «боковые» искривления позвоночника?	Медицинскую, молочные железы, печени, Испанка, эндорфин, пульмонолог, анемия, Китай, йод, пуговка, сколиоз
4	Заботясь о здоровье жителей, власти Манчестера (Великобритания) предложили поменять ряду компаний за счёт казны некоторые предметы, уменьшив в нём количество отверстий. О каком предмете идет речь?	Солонка
5	В стихотворении Виктора Черникова лирический герой предлагает любимой отправиться туда, где цветут “калина и	Нехватка витаминов

	рябина”, а также говорит, что причиной их ссор является ЭТО. Последствием ЭТОГО могут стать секущиеся волосы, пожелтевшие ногти, сухость кожи, бессонница и многое другое. Назовите ЭТО двумя словами.	
6	По мнению американских медиков, ОНИ являются главными переносчиками гриппа в США. Именно ОНИ ответственны за то, что каждый год осенью вспыхивают эпидемии. Кто они?	Школьники
Карточка №2		
1	Какие категории населения подлежат обязательной диспансеризации?	работающие граждане; неработающие граждане; граждане, обучающиеся в образовательных учреждениях.
2	Как часто необходимо делать флюорографию легких или рентгенографию легких и в каком возрасте?	С 15 лет 1 раз в 2 года
3	Команде необходимо поучаствовать в блиц-опросе. Для ответа на каждый из вопросов команде дается 5 секунд. Если команда отвечает правильно на все вопросы, то она заслуживает предполагаемый балл. Если на какой-то вопрос команда не дала ответ, либо не уложились в 5 секунд, то балл ей не присваивается. (Вопросы: сколько грамм соли не рекомендуется превышать в сутки? Какой уровень артериального давления является верхней границей нормы? Сколько грамм сахара не рекомендуется превышать в сутки? Какого значения не должен превышать уровень холестерина в крови натошак? Какой врач поможет пройти диспансеризацию? Что означает аббревиатура «УДАР»? Как часто необходимо проходить диспансеризацию людям в возрасте младше 18 лет? Какие документы необходимы для прохождения диспансеризации?)	5 гр, 140/90, 25-30 гр, 5 ммоль, терапевт, симптомы инсульта, люди до 18 лет не проходят диспансеризацию, они проходят ПМО, паспорт и полис ОМС.)

4	<p>Команде за 1 минуту необходимо решить филворд, в котором находятся 7 слов, связанных с диспансеризацией:</p> <table border="1" data-bbox="151 369 598 806"> <tr><td>а</td><td>н</td><td>п</td><td>л</td><td>а</td><td>о</td><td>д</td><td>з</td></tr> <tr><td>д</td><td>а</td><td>р</td><td>и</td><td>к</td><td>р</td><td>о</td><td>в</td></tr> <tr><td>и</td><td>л</td><td>о</td><td>ф</td><td>т</td><td>и</td><td>к</td><td>ь</td></tr> <tr><td>с</td><td>и</td><td>з</td><td>ы</td><td>п</td><td>о</td><td>а</td><td>е</td></tr> <tr><td>п</td><td>а</td><td>н</td><td>в</td><td>р</td><td>л</td><td>и</td><td>к</td></tr> <tr><td>р</td><td>е</td><td>с</td><td>ф</td><td>а</td><td>ч</td><td>р</td><td>л</td></tr> <tr><td>и</td><td>ц</td><td>и</td><td>а</td><td>к</td><td>т</td><td>о</td><td>и</td></tr> <tr><td>з</td><td>а</td><td>я</td><td>а</td><td>к</td><td>и</td><td>н</td><td>н</td></tr> </table>	а	н	п	л	а	о	д	з	д	а	р	и	к	р	о	в	и	л	о	ф	т	и	к	ь	с	и	з	ы	п	о	а	е	п	а	н	в	р	л	и	к	р	е	с	ф	а	ч	р	л	и	ц	и	а	к	т	о	и	з	а	я	а	к	и	н	н	<table border="1" data-bbox="829 235 1340 739"> <tr><td>а</td><td>н</td><td>п</td><td>л</td><td>а</td><td>о</td><td>д</td><td>з</td></tr> <tr><td>д</td><td>а</td><td>р</td><td>и</td><td>к</td><td>р</td><td>о</td><td>в</td></tr> <tr><td>и</td><td>л</td><td>о</td><td>ф</td><td>т</td><td>и</td><td>к</td><td>ь</td></tr> <tr><td>с</td><td>и</td><td>з</td><td>ы</td><td>п</td><td>о</td><td>а</td><td>е</td></tr> <tr><td>п</td><td>а</td><td>н</td><td>в</td><td>р</td><td>л</td><td>и</td><td>к</td></tr> <tr><td>р</td><td>е</td><td>с</td><td>ф</td><td>а</td><td>ч</td><td>р</td><td>л</td></tr> <tr><td>и</td><td>ц</td><td>и</td><td>а</td><td>к</td><td>т</td><td>о</td><td>и</td></tr> <tr><td>з</td><td>а</td><td>я</td><td>а</td><td>к</td><td>и</td><td>н</td><td>н</td></tr> </table>	а	н	п	л	а	о	д	з	д	а	р	и	к	р	о	в	и	л	о	ф	т	и	к	ь	с	и	з	ы	п	о	а	е	п	а	н	в	р	л	и	к	р	е	с	ф	а	ч	р	л	и	ц	и	а	к	т	о	и	з	а	я	а	к	и	н	н
а	н	п	л	а	о	д	з																																																																																																																											
д	а	р	и	к	р	о	в																																																																																																																											
и	л	о	ф	т	и	к	ь																																																																																																																											
с	и	з	ы	п	о	а	е																																																																																																																											
п	а	н	в	р	л	и	к																																																																																																																											
р	е	с	ф	а	ч	р	л																																																																																																																											
и	ц	и	а	к	т	о	и																																																																																																																											
з	а	я	а	к	и	н	н																																																																																																																											
а	н	п	л	а	о	д	з																																																																																																																											
д	а	р	и	к	р	о	в																																																																																																																											
и	л	о	ф	т	и	к	ь																																																																																																																											
с	и	з	ы	п	о	а	е																																																																																																																											
п	а	н	в	р	л	и	к																																																																																																																											
р	е	с	ф	а	ч	р	л																																																																																																																											
и	ц	и	а	к	т	о	и																																																																																																																											
з	а	я	а	к	и	н	н																																																																																																																											
5	<p>Что такое маммография и как часто она проводится в рамках диспансеризации?</p>	<p>Маммография – метод исследования молочных желез с помощью рентгеновских лучей, с целью выявления патологических очагов, а также оценки их размера, локаций, структуры и очертаний. Проводится в возрасте 40-75 лет 1 раз в 2 года</p>																																																																																																																																
6	<p>Как часто необходимо проходить диспансеризацию в возрасте с 18 до 39 лет?</p>	<p>1 раз в 3 года</p>																																																																																																																																
Карточка №3																																																																																																																																		
1	<p>На языке хантов «кёт» - сердце, «сэм» - рука. Как вы считаете, как переводится на русский язык слово «кётсэм»? И есть ли у него мера измерения? Какая?</p>	<p>Пульс, удары/мин.</p>																																																																																																																																
2	<p>Какая буква находится в верхней строчке медицинской таблицы для проверки остроты зрения?</p>	<p>Ш</p>																																																																																																																																
3	<p>Где можно пройти диспансеризацию и в каком возрасте?</p>	<p>С 18 лет в медицинской организации, где получают первичную медико-санитарную помощь (поликлиника по месту прикрепления).</p>																																																																																																																																
4	<p>Во время Великой французской революции даже игральные карты обрели идеологическую окраску. Дам сменили изображения, символизировавшие "высшие ценности". Три из них — это, конечно, свобода, равенство и братство. А вот четвертая к идеологии отношения не имеет и, на первый взгляд, не вписывается в этот ряд, но, безусловно,</p>	<p>Здоровье</p>																																																																																																																																

	является ценностью для каждого вне зависимости от политических убеждений. Назовите эту ценность.	
5	Вам предлагается объяснить за 30 секунд слово при помощи пантомимы. Нельзя произносить звуков, слов, показывать каждую букву, показывать количество букв в слове. Необходимо показать слово при помощи ассоциативных действий. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды.	Слово – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР
6	Перед вами перечень обследований. Выберите из них те, которые входят в 1 этап диспансеризации для людей 18-39 лет: ПМО; скрининг на выявление онкологических заболеваний; осмотр фельдшером (акушеркой) (1 раз в год); взятие мазка с шейки матки (1 раз в три года); маммография молочных желез (1 раз в 2 года); исследование кала на скрытую кровь; осмотр кожных покровов, слизистых губ, ротовой полости, пальпация щитовидной железы; общий анализ крови; краткое профилактическое консультирование; прием врачом-терапевтом	ПМО; скрининг на выявление онкологических заболеваний; взятие мазка с шейки матки (1 раз в три года); исследование кала на скрытую кровь; осмотр кожных покровов, слизистых губ, ротовой полости, пальпация щитовидной железы; общий анализ крови; краткое профилактическое консультирование; прием врачом-терапевтом
Карточка №4		
1	Закончите шутку юмориста Владимира Резниченко: «В связи с неразумным отношением населения к собственному здоровью и возросшей скоростью распространения ВИЧ-инфекции московские машины скорой помощи скоро будут оборудованы дополнительным...» Чем?	Спидометром
2	Как называется наука о причинах и условиях возникновения болезни?	Этиология
3	Какие органы и с какой целью исследуют с помощью эзофагогастродуоденоскопии?	С целью диагностики заболеваний желудочно-кишечного тракта: язва, гастрит и пр.; В случае подозрения на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки по назначению врача-терапевта
4	Какие лица в приоритетном порядке подлежат	Лица старше 60 лет; люди с хроническими

	вакцинации от COVID-19? Назовите 3 категории.	заболеваниями; работники социальной сферы и другие, работающие с большим количеством людей
5	Из представленного перед вами выберите исследования, которые проводятся при профилактическом медицинском осмотре: ЭКГ в покое, осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом, маммография, осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов, измерение артериального давления, определение относительного сердечно-сосудистого риска, измерение внутриглазного давления, эзофагогастродуоденоскопия, скрининг на выявление онкологических заболеваний.	ЭКГ в покое, осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом, измерение артериального давления, определение относительного сердечно-сосудистого риска, измерение внутриглазного давления
6	Три века назад эту процедуру проводили с расстояния около пятидесяти метров. Сократить расстояние в десять раз позволило изобретение советского ученого, которое каждый из вас видел, перебирая в голове различные буквы. Что это изобретение.	Таблица для проверки зрения (таблица Сивцева). Раньше окулисты проверяли зрение так: отходили на пятьдесят метров и показывали пальцы. Сейчас проверяют зрение приблизительно с пяти метров.

Тема: Психическое здоровье

Карточка №1

1	Назовите 5 способов борьбы со стрессом	Регулярный сон, хобби, общение с друзьями и близкими,
2	По данным Минздрава РФ этим недугом страдает 30-45 % населения России, причем самая активная, работоспособная, творческая. Для настоящего карьериста — это сущее наказание. Возникает неизвестно от чего, нервы расшатывает вмиг, а как от этого избавиться — загадка. Хотя этот недуг не все считают наказанием. Например, влюбленные и поэты считают ее своей подругой. Что это за недуг?	Бессонница
3	В стрессовом состоянии в организме вырабатываются опасные токсины. Каким образом, чаще всего не зависящим от человеческой воли, они выводятся из организма?	Со слезами
4	Этот культурно-психологический феномен	Смех

	<p>всегда привлекал к себе внимание философов, психологов, врачей, писателей, биофизиков и драматургов. Его исследовали Фрейд, Лоренц, Честертон. Считается, что это, в числе прочих, отличает человека от животного. А известный врач Матье считал это просто панацеей. Однако бывает и так, что это явление характеризует затяжное психическое расстройство человека. О чем речь?</p>	
5	<p>Гельвеций считал, что на земле нет ничего, более достойного уважения, чем он. Белинский считал его духовным орудием человека. Леви-Стросс считал, что о нем легче судить по вопросам, чем по ответам. Ну а Ларошфуко считал, что люди часто пользуются им для свершения глупостей. О чем идет речь?</p>	Об уме
6	<p>Иммануил Кант назвал науку организованными знаниями. А что, по его мнению, является организованной жизнью?</p>	Мудрость

Карточка №2

1	<p>Психологи утверждают, что его запах успокаивает нервную систему и снимает напряжение, а употребление внутрь бодрит. О каком любимом многими продукте идет речь?</p>	Шоколад																																																																																																																																
2	<p>Сейчас вы увидите набор букв, из них необходимо за 15 секунд составить слово? РЕТНМИТООРЯАП</p>	Медитация																																																																																																																																
3	<p>Команде за 1 минуту необходимо решить филворд, в котором находится 10 слов, связанных с психическим здоровьем:</p> <table border="1" data-bbox="146 1608 501 1960"> <tr><td>с</td><td>т</td><td>р</td><td>е</td><td>г</td><td>а</td><td>р</td><td>м</td></tr> <tr><td>п</td><td>и</td><td>в</td><td>с</td><td>л</td><td>ю</td><td>д</td><td>о</td></tr> <tr><td>о</td><td>т</td><td>о</td><td>с</td><td>х</td><td>с</td><td>и</td><td>н</td></tr> <tr><td>з</td><td>и</td><td>т</td><td>д</td><td>ы</td><td>о</td><td>з</td><td>и</td></tr> <tr><td>л</td><td>о</td><td>б</td><td>щ</td><td>е</td><td>н</td><td>н</td><td>я</td></tr> <tr><td>ю</td><td>р</td><td>в</td><td>и</td><td>е</td><td>и</td><td>а</td><td>н</td></tr> <tr><td>б</td><td>а</td><td>з</td><td>т</td><td>и</td><td>е</td><td>р</td><td>и</td></tr> <tr><td>о</td><td>в</td><td>ь</td><td>м</td><td>у</td><td>з</td><td>а</td><td>е</td></tr> </table>	с	т	р	е	г	а	р	м	п	и	в	с	л	ю	д	о	о	т	о	с	х	с	и	н	з	и	т	д	ы	о	з	и	л	о	б	щ	е	н	н	я	ю	р	в	и	е	и	а	н	б	а	з	т	и	е	р	и	о	в	ь	м	у	з	а	е	<table border="1" data-bbox="828 1473 1362 2002"> <tr><td>с</td><td>т</td><td>р</td><td>е</td><td>г</td><td>а</td><td>р</td><td>м</td></tr> <tr><td>п</td><td>и</td><td>в</td><td>с</td><td>л</td><td>ю</td><td>д</td><td>о</td></tr> <tr><td>о</td><td>т</td><td>о</td><td>с</td><td>х</td><td>с</td><td>и</td><td>н</td></tr> <tr><td>з</td><td>и</td><td>т</td><td>д</td><td>ы</td><td>о</td><td>з</td><td>и</td></tr> <tr><td>л</td><td>о</td><td>б</td><td>щ</td><td>е</td><td>н</td><td>н</td><td>я</td></tr> <tr><td>ю</td><td>р</td><td>в</td><td>и</td><td>е</td><td>и</td><td>а</td><td>н</td></tr> <tr><td>б</td><td>а</td><td>з</td><td>т</td><td>и</td><td>е</td><td>р</td><td>и</td></tr> <tr><td>о</td><td>в</td><td>ь</td><td>м</td><td>у</td><td>з</td><td>а</td><td>е</td></tr> </table>	с	т	р	е	г	а	р	м	п	и	в	с	л	ю	д	о	о	т	о	с	х	с	и	н	з	и	т	д	ы	о	з	и	л	о	б	щ	е	н	н	я	ю	р	в	и	е	и	а	н	б	а	з	т	и	е	р	и	о	в	ь	м	у	з	а	е
с	т	р	е	г	а	р	м																																																																																																																											
п	и	в	с	л	ю	д	о																																																																																																																											
о	т	о	с	х	с	и	н																																																																																																																											
з	и	т	д	ы	о	з	и																																																																																																																											
л	о	б	щ	е	н	н	я																																																																																																																											
ю	р	в	и	е	и	а	н																																																																																																																											
б	а	з	т	и	е	р	и																																																																																																																											
о	в	ь	м	у	з	а	е																																																																																																																											
с	т	р	е	г	а	р	м																																																																																																																											
п	и	в	с	л	ю	д	о																																																																																																																											
о	т	о	с	х	с	и	н																																																																																																																											
з	и	т	д	ы	о	з	и																																																																																																																											
л	о	б	щ	е	н	н	я																																																																																																																											
ю	р	в	и	е	и	а	н																																																																																																																											
б	а	з	т	и	е	р	и																																																																																																																											
о	в	ь	м	у	з	а	е																																																																																																																											
4	<p>Какой из этих терминов психологии означает</p>	Амбивалентность																																																																																																																																

	двойственность отношения к чему-либо, характеризующуюся тем, что один объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства?	
5	Однажды Пифагор задал своим ученикам вопрос: что нужно сделать для того, чтобы в голову пришла ценная мысль?	Отдохнуть
6	Английский ученый-психолог Дэвид Льюис утверждает, что это безопасно лишь для женщин, тогда как для мужчин может стать источником опасных болезней. Проведенные исследования показали, что лишь у четверти женщин наблюдались какие-либо незначительные отклонения, например, сердцебиение. Мужчины же, наоборот, крайне отрицательно отреагировали на это: у них участился пульс, стала проявляться аритмия, резко подскочило кровяное давление. Назовите это английским словом, которое относительно недавно проникло и в русский язык.	Шопинг
Карточка №3		
1	Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях	Стресс
2	Эта игра, появившись в середине 90-х годов в Японии, стала популярна и за ее пределами. Осенью 1997 г. она добралась до России. Сейчас эта игра запрещены в школах США и Японии. Хотя задумка была в том, что она в какой-то мере должна воспитывать чувство ответственности, но, по мнению психологов, она может привести к стрессам и близорукости. О какой игре идет речь?	Тамагочи
3	Выбирается два человека от команды. Одному игроку дается одна загадка, другому вторая. За 30 секунд каждый из них должен отгадать свою загадку, не проронив ни единого слова, не обсуждая друг с другом. По истечении 30 секунд этим двум игрокам дается 15 секунд на то, чтобы сформировать единый ответ используя отгадки каждого. Нельзя	Регулярный сон

	<p>воспроизводить друг другу загадки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Таким называют что-то повторяющееся, устойчивое в употреблении, использовании. 2. Когда вы видите меня, то не можете видеть ничего другого. Я могу заставить вас гулять, даже если вы не имеется такой возможности. Иногда я говорю правду, иногда лгу. Кто же я? 	
4	<p>Считается, что на здоровье в большей степени влияет образ жизни: питание, физическая активность, вредные привычки, однако восточная медицина утверждает, что главное это О чем идет речь?</p>	<p>Образ мыслей, психическое здоровье</p>
5	<p>У людей, проводящих много времени за работой на компьютере и у людей, проводящих много времени за просмотром, наблюдается один и тот же синдром, который не проходит даже после длительного отдыха. Что это за синдром?</p>	<p>Синдром постоянной усталости. Его возникновение связано с развитием невроза центральных регуляторных центров вегетативной нервной системы, обусловленное угнетением деятельности зоны, отвечающей за тормозные процессы. Провоцирующими факторами является несбалансированная эмоционально-интеллектуальная нагрузка в ущерб физической деятельности.</p>
6	<p>Каждому члену команды необходимо назвать цвет, которым будет написано слово. Каждому члену команды надо назвать 10 цветов по очереди</p>	<p>желтый красный синий зеленый зеленый желтый зеленый красный желтый синий красный желтый зеленый красный синий зеленый зеленый синий желтый красный синий красный зеленый синий желтый зеленый синий желтый красный красный синий желтый зеленый зеленый красный синий красный желтый красный зеленый желтый синий желтый синий синий синий красный желтый синий зеленый</p>
Карточка №4		
1	<p>«Естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир». О чем идет речь?</p>	<p>Сон</p>
2	<p>Симптомом какой болезни являются следующие признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тоска, • тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды 	<p>Депрессия. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • раздражительность • чувство вины, частые самообвинения • недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки. 	
3	Вам предлагается объяснить за 30 секунд слово при помощи пантомимы. Нельзя произносить звуков, слов, показывать каждую букву. Необходимо показать слово при помощи ассоциативных действий. Слово озвучивается одному человеку, который будет его показывать для команды.	Слово – ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ
4	Отправляясь в поход, визирь Персии Абдул Кассим Исмаил предпочитал не расставаться с этим, утверждая, что они поддерживают его психическое здоровье. Для этого с ним путешествовал караван из нескольких сотен верблюдов, следовавших в строго определенном порядке друг за другом и перевозивших более ста тысяч... Чего?	Книг
5	Кто-то не верит в ее существование. Иммануил Кант считал, что с нее начинается любое человеческое знание. Говорят, что она подводит только тех, у кого она есть. Назовите ее.	Интуиция
6	По мнению ряда ученых, занимающихся филематологией, это действие не только сказывается на эмоциональном состоянии человека, но и может помочь избежать заболеваний, вызываемых стрессами. Кроме того, наполняет нас гармонией и помогает бороться с внешними неприятностями. О каком действии, явлении идет речь?	Поцелуи