

**Вопросы для тотальной проверки знаний в рамках
Всероссийской акции «Будь здоров!»**

Блок «Влияние факторов риска на здоровье человека»

Ваш пол (нужное подчеркнуть):

Мужской

Женский

Ваш год рождения: _____

1. Укажите один из факторов риска развития неинфекционных заболеваний:

- а) здоровый образ жизни;
- б) курение;**
- в) занятия спортом;
- г) сбалансированное питание;
- д) затрудняюсь ответить.

2. Какие показатели влияют на состояния здоровья?

Выберите один ответ:

- а) условия и образ жизни;
- б) наследственность;
- в) курение и алкоголь;
- г) все верно;**
- д) затрудняюсь ответить.

3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- а) не курить
- б) быть физически активным
- в) контролировать свой вес
- г) потреблять больше овощей и фруктов
- д) ограничивать потребление с пищей поваренной соли
- е) контролировать артериальное давление
- ж) спать 7-8 часов в сутки
- з) контролировать холестерин в крови
- и) регулярно проходить профилактические медицинские осмотры
- к) все перечисленное**

4. Что, из перечисленного, относится к нездоровому образу жизни?

Выберите один ответ:

- а) отказ от курения;
- б) гиподинамия, нерациональное питание;**
- в) частое дробное питание;
- г) занятия спортом;
- д) затрудняюсь ответить.

5. С какой целью планируют режим дня?

Выберите один ответ:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;**
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- д) затрудняюсь ответить.

6. Что такое индекс массы тела (ИМТ)?

Выберите один ответ:

- а) степень соответствия веса человека в килограммах к его росту в метрах в квадрате;**
- б) степень соответствия уровня интеллектуальных способностей и массы тела;
- в) степень соответствия роста по отношению к массе;
- г) затрудняюсь ответить.

7. Какие показатели ИМТ являются нормой?

Выберите один ответ:

- а) 18,5-24,9;**
- б) 25-30;
- в) 15-18,5;
- г) затрудняюсь ответить.

8. Каковы причины ожирения:

- а) употребление сладких газированных напитков (напитков с подсластителями)
- б) избыточное потребление калорий
- в) популярность фастфуда
- г) потребление трансжиров
- д) избыточное потребление насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов
- е) недостаток в рационе питания клетчатки
- ж) малоподвижный образ жизни
- з) наследственная предрасположенность
- и) все вышеперечисленное**

9. Оптимальный уровень артериального давления:

Выберите один ответ:

- а) менее 180/80 мм рт. ст.
- б) менее 110/70 мм рт.ст.
- в) менее 140/90 мм рт. ст.**
- г) 120/80 мм рт. ст.

10. Сколько граммов соли в день рекомендуется потреблять?

Выберите один ответ:

- а) не более 5 г;**
- б) не более 3 г;
- в) не более 1 г;
- г) не более 7 г;
- д) затрудняюсь ответить.

11. Какой из нижеперечисленных симптомов в большей степени может спровоцировать повышенное потребление соли?

Выберите один ответ:

- а) боль в суставах;
- б) повышенное давление;**
- в) «мушки» перед глазами;
- г) головокружение;
- д) затрудняюсь ответить.

12. Сколько граммов свежих овощей и фруктов рекомендуется потреблять ежедневно?

Выберите один ответ:

- а) не менее 100-200 г;
- б) не менее 200-300 г;
- в) не менее 400-500 г;**
- г) затрудняюсь ответить.

13. Сколько шагов в день рекомендуется проходить взрослому человеку?

Выберите один ответ:

- а) 3000 шагов;
- б) 10000 шагов и более;**
- в) 5000 шагов;
- г) 15000 шагов;
- д) затрудняюсь ответить.

14. Ежедневная норма физической активности средней интенсивности составляет:

Выберите один ответ:

- а) 10 минут;
- б) 15 минут;
- в) не менее 30 минут;**
- г) затрудняюсь ответить.

15. Какова норма общего холестерина крови?

Выберите один ответ:

- а) менее 5 ммоль/л;**
- б) 6 ммоль/л;
- в) 7 ммоль/л;
- г) затрудняюсь ответить.

16. Повышенное содержание уровня глюкозы в крови - риск развития следующего заболевания:

Выберите один ответ:

- а) пневмония;
- б) сахарный диабет;**
- в) гепатит;
- г) гастрит;
- д) затрудняюсь ответить.