



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ДОНОР ВОЛГА**  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ



---

# **Мы выбираем ЗОЖ!**

## **Викторина здоровом образе жизни, и о донорстве крови.**

# ПОДГОТОВКА к интернет - викторине

- Скачайте подробную инструкцию по ссылке:

[https://donorvolga.ru/doc\\_donor/instr\\_2021\\_zoj\\_donor\\_volga.pdf](https://donorvolga.ru/doc_donor/instr_2021_zoj_donor_volga.pdf)

Посмотрите фильм (7 мин 57 сек) "Открытие памятника к 90 летию Службы Крови Саратовской области" - история Службы крови Саратовской области:

<https://www.youtube.com/watch?v=vdEp0qnXIW8&list=PLyZ24NEmfNgRKg-4I6ol0joHwW269a0QJ>

- Посмотрите видеоролики из серии "Путешествие с Капелькой" по проекту "Доноры Поволжья – здоровый образ жизни"

- Выпуск 1 (1 мин.) – [https://www.youtube.com/watch?v=p0\\_PQTWuu\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=p0_PQTWuu_U)

- Выпуск 2 (2 мин. 21 сек.) о подвиге Саратовских доноров, посвященный 75 летию Победы в Великой Отечественной войне:  
<https://www.youtube.com/watch?v=w3GOM1bWmco>

- Видеоролик о ЗОЖ от Центра медицинской профилактики  
<https://www.youtube.com/watch?v=SzR0HNEW3-I>

# ПОДГОТОВКА к интернет - викторине

- Скачайте БЛАНКИ ответов по ссылке:  
[https://donorvolga.ru/doc\\_donor/blk\\_2021.pdf](https://donorvolga.ru/doc_donor/blk_2021.pdf) (заполнение от руки)  
[https://donorvolga.ru/doc\\_donor/blk\\_2021.doc](https://donorvolga.ru/doc_donor/blk_2021.doc) (заполнение на ПК)
- Распечатайте БЛАНКИ ответов, если есть такая возможность, либо заполняйте бланк в цифровом виде на компьютере.
- Заполните БЛАНК ответов, **РАЗБОРЧИВО** указав фамилию, имя, учебное заведение, класс (группу) участника.
- Приступайте к ответам на вопросы викторины.

# Общая информация

---

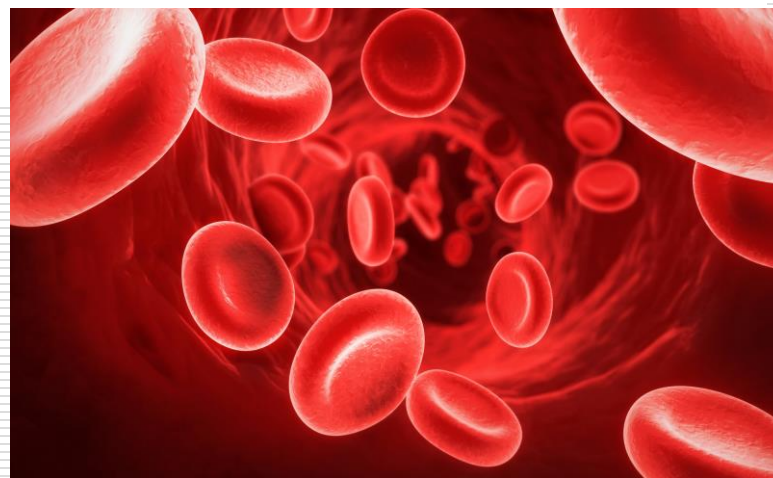
- Викторина состоит из 4-х обязательных раундов.
  - РАУНД **5** не обязателен к исполнению, но предлагает участникам викторины проявить свою креативность, творческую фантазию и заработать до **5 дополнительных баллов**.
-

# РАУНД 1 «РАЗМИНКА»

- РАУНД 1 состоит из **11** вопросов из области общих знаний с предложенными вариантами ответов.
- Разборчиво впишите (или напечатайте) Ваш вариант ответа на вопрос в таблицу ответов 1-го раунда в колонке «Вариант ответа».
- За каждый правильный ответ участник получает **1 балл**.
- Баллы проставляет Жюри при подведении итогов викторины.

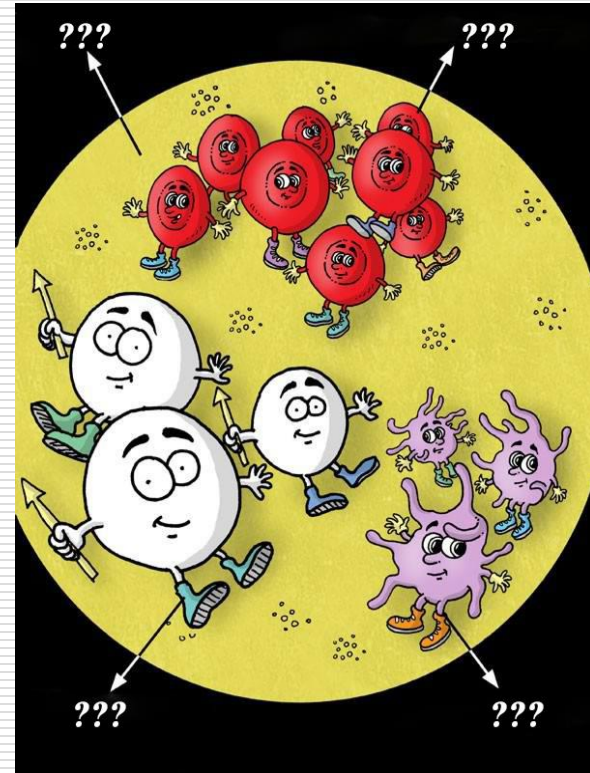
# 1. Кровь – это ...

- 1) Орган кровеносной системы человека и животных.
- 2) Жидкая соединительная ткань, циркулирующая в кровеносной системе человека и животных.
- 3) Межклеточная жидкость.



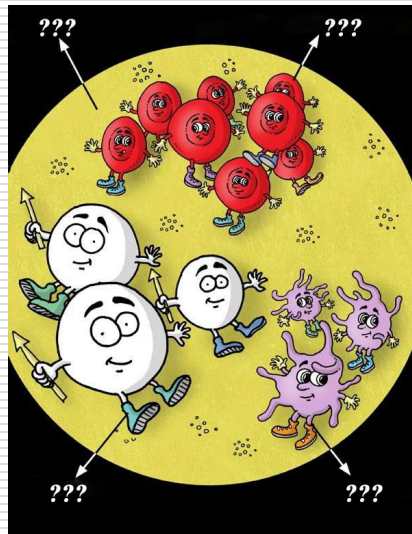
## 2. Как называется жидкое межклеточное вещество крови?

- 1) Лимфа
- 2) Слюна
- 3) Плазма



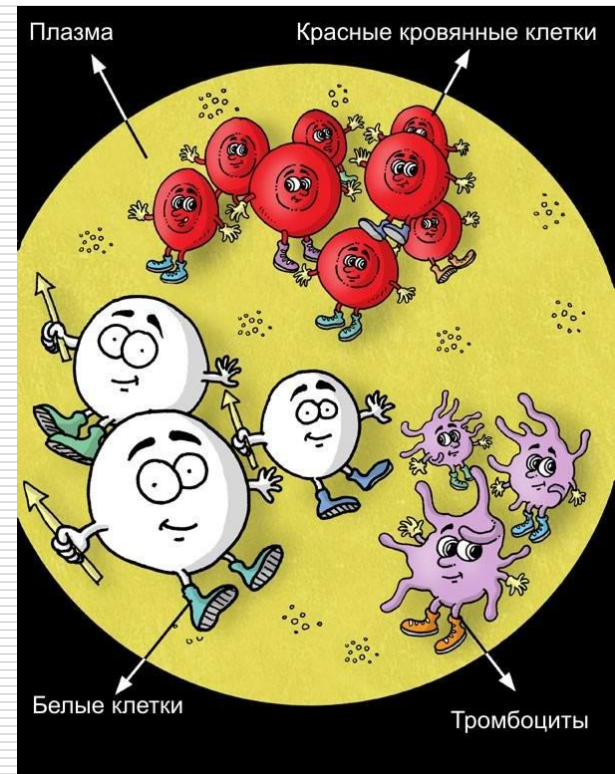
### 3. **Форменные элементы крови – это...**

- 1) Эритроциты, лимфоциты, тромбоциты
- 2) Лимфоциты, антроциты, тромбоциты
- 3) Эритроциты, лимфоциты, тромбоциты



## 4. Назовите функции крови.

- 1) Двигательная, дыхательная, опорная
- 2) Защитная, транспортная, регуляция температуры
- 3) Выделительная, теплообменная, репродуктивная



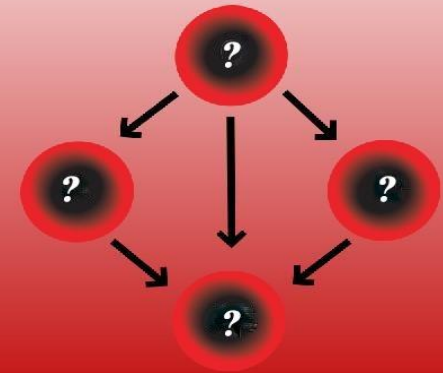
5. Группы крови у людей обозначаются латинскими буквами. Какую букву **НЕ** используют при обозначении групп крови?

- 1) D
- 2) AB
- 3) O
- 4) Нет правильного ответа

### Группы крови человека

В 1930 году австрийский иммунолог Карл Ландштейнер, получил Нобелевскую премию, за открытие

**ГРУПП КРОВИ**



## 6. Человек, добровольно сдающий кровь или её компоненты – это...

---

- 1) Реципиент
- 2) Благодетель
- 3) Донор
- 4) Homo sapiens



## 7. Кто может стать донором?

- 1) Любой человек.
- 2) Любой человек, если он старше 18 лет.
- 3) Любой здоровый человек, если он старше 18 лет, не имеет противопоказаний к донорству, а его вес больше 50 кг.



## 8. Универсальными донорами считаются люди с:

- 1) Первой группой крови
- 2) Второй группой крови
- 3) Третьей группой крови
- 4) Четвертой группой крови



## 9. Что **НЕ** должен делать донор?

- 1) Вести здоровый образ жизни
- 2) Поддаваться вредным привычкам
- 3) Хорошо питаться
- 4) Заниматься спортом



## 10. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

---

- 1) Здесь Основан Железногорск
- 2) Защита Общественного Жилья
- 3) Здоровый Образ Жизни
- 4) Закрытое Общество Женева



# 11. Что донору необходимо исключить из рациона за **3** дня до сдачи крови?

- 1) Отварные продукты: курочка, крупы, макароны
- 2) Лёгкие постные супы
- 3) Каши на воде без масла
- 4) Шашлык с майонезом и кетчупом



# 1 РАУНД ЗАКОНЧЕН

---



# РАУНД 2 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ»

---

- РАУНД 2 состоит из **3** вопросов
  - Рекомендуем найти песни и(или) клипы в интернет, согласно вопросам, прослушать и просмотреть их.
  - За каждый правильный ответ участник получает **2 балла**.
  - Заполните БЛАНК ответов для второго раунда, разборчиво впишите (или напечатайте) ответ на вопрос в таблицу в колонке «Вариант ответа», желательно указать ссылку на клип, песню.
-

# РАУНД 2 ВОПРОС 1

---

- Назовите популярную композицию 80-х годов, название которой связано с темой настоящей викторины.
- Кто её автор и исполнитель?



## РАУНД 2 ВОПРОС 2

---

- Назовите песню, которая стала победителем фестиваля Музартерия -2015.
- Кто её исполняет?



# 2 РАУНД ЗАКОНЧЕН

---



# РАУНД 3 «Мы за ЗОЖ»



*Вопросы составлены по материалам видеоролика*

<https://www.youtube.com/watch?v=SzR0HNEW3-I>

Раунд 3 состоит из **5** вопросов

- Участникам предлагается посмотреть короткий видеоролик.
- Заполните БЛАНК ответов для 3-го раунда, проставив номер ответа в колонке «Вариант ответа»
- За каждый правильный ответ участник получает **3 балла.**

# 1. Здоровье человека более чем на 50 % зависит от



- 1) Образования
- 2) места жительства
- 3) образа жизни
- 4) окружающей среды
- 5) здравоохранения

*Каждый человек выбирает свой путь, но есть путь здоровья и созидания.*

**2. Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (к действию холода, ветра, жары, к резкому перепаду температуры воздуха) называется**

---



- 1) Тренировка
  - 2) Закаливание
-

3. Минимальное количество часов, которое необходимо спать в сутки для поддержания здоровья.



- 1) 5 часов
- 2) 6 часов
- 3) 7 часов

4. Как часто необходимо проводить влажную уборку в комнате?

---



- 1) 1 раз в день
  - 2) 1 раз в месяц
  - 3) 1 раз в неделю
-



## **5. Здоровый образ жизни включает в себя:**

- 1) двигательная активность, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, соблюдение правил личной гигиены**
- 2) правильное питание, двигательная активность, закаливание, соблюдение режима дня, соблюдение правил личной гигиены**
- 3) правильное питание, двигательная активность, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, соблюдение правил личной гигиены**
- 4) правильное питание, двигательная активность, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены**

# 3 РАУНД ЗАКОНЧЕН





## РАУНД 4

# «ХРУСТАЛЬНАЯ СОВА»»



- В этом раунде представлены **7** вопросов от **Службы крови Саратовской области**. Все вопросы связаны с темой донорства крови и её компонентов.
- Заполните БЛАНК ответов для 4-го раунда, проставив номер ответа в колонке «Вариант ответа».
- За каждый правильный ответ участник получает **3** балла.



## Вопросы от Службы крови Саратовской области

**1. Каждую неделю на всех сайтах, страницах в социальных сетях, мы выставляем его – ДОНОРСКИЙ \*\*\*\*\*, где отмечаем те группы крови, которые нам нужны и те, которые у нас в достатке.**

- 1) Калейдоскоп
- 2) Рекламный щит
- 3) Светофор
- 4) Семафор

0 (I)	A (II)
Rh+ Rh-	Rh+ Rh-
B (III)	AB (IV)
Rh+ Rh-	Rh+ Rh-



## *Вопросы от Службы крови Саратовской области*

**2. На какой улице находится Саратовский Центр Крови?**

- 1) Центральная
- 2) Саратовская
- 3) Московская
- 4) Гвардейская

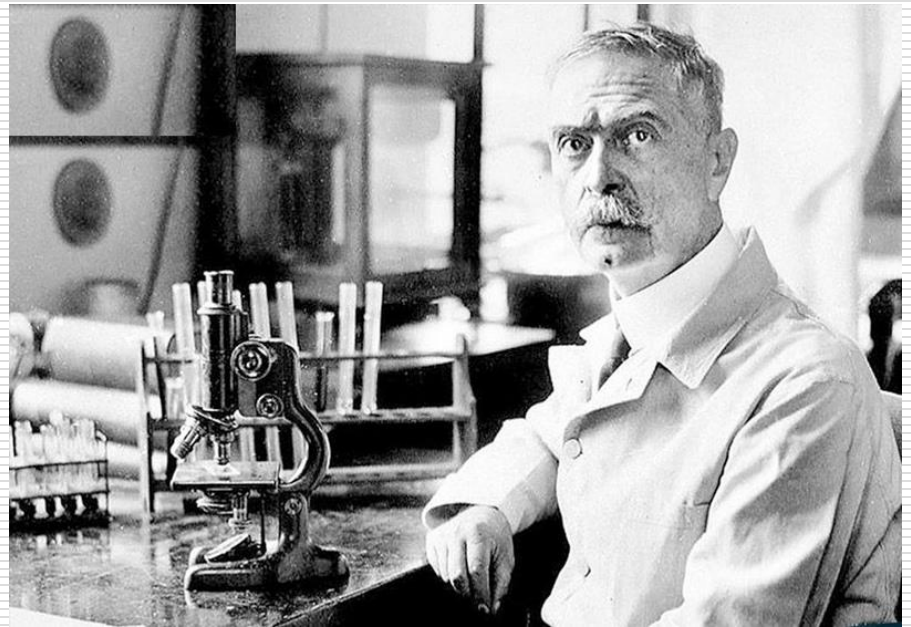




## **Вопросы от Службы крови Саратовской области**

**3. Группы крови были открыты Карлом Ландштейнером. В каком году?**

- 1) 1900
- 2) 1930
- 3) 1923
- 4) 1919





## **Вопросы от Службы крови Саратовской области**



**4. Кому в 2019 г. был установлен памятный барельеф в честь первого переливания крови в Саратове на территории Службы Крови?**

- 1) Спасокукоцкому С.И. и Богомольцу А.А.
- 2) Богомольцу А.А. и Иосту В.И.
- 3) Спасокукоцкому С.И. и Иосту В.И.

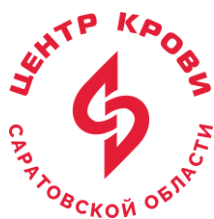


## **Вопросы от Службы крови Саратовской области**

**5. Какая птица является символом донорства?**

- 1) Лебедь
- 2) Пеликан
- 3) Альбатрос
- 4) Аист





## **Вопросы от Службы крови Саратовской области**

**6. Когда ежегодно отмечается Всемирный День  
Донора Крови?**

- 1) 20 апреля
- 2) 14 июня
- 3) 17 августа
- 4) 5 октября





## **Вопросы от Службы крови Саратовской области**

**7. Когда ежегодно отмечается **Национальный День Донора Крови**?**

- 1) 20 апреля
- 2) 14 июня
- 3) 17 августа
- 4) 5 октября



# 4 РАУНД ЗАКОНЧЕН

---



# РАУНД 5 «ТВОРЧЕСКИЙ»

(дополнительный, не обязательный)

---

Создание буклета на тему:

«Что для вас значит ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?»

- Предлагается нарисовать плакат или буклет (А4 формат) на тему ЗОЖ, донорства крови, «Путешествие с Капелькой» на выбор.
- Выслать фотографию или скан творческой работы вместе с бланками ответов на вопросы викторины по адресу электронной почты, указанной на слайде подведения итогов.
- Критерии оценки творческой работы:
  - за участие в РАУНДЕ 5 – **2** балла,
  - за информативность творческой работы - **1** балл,
  - за художественное оформление - **1** балл,
  - за креативность - **1** балл.
- Максимальная оценка за участие в раунде – **5** баллов.



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ДОНОР ВОЛГА**  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ



# СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ В ВИКТОРИНЕ МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ!

