

**2021 год объявлен Годом здоровья  
Квиз «Путь к здоровью»**

1. Ежегодно в Якутии отмечается Национальный День Здоровья. Назовите дату.  
**Ответ: Национальный День Здоровья в Якутии отмечается в последнее воскресенье февраля. Указ Президента от 17.01.2000 г. № 945.**
2. В Электронной библиотеке НБ РС (Я) есть подборка литературы по здоровью. Назовите название этой подборки.  
**Ответ: Здорово здоровым быть!**
3. Сколько видов издания в данной подборке? Перечислите их и укажите количество.  
**Ответ: Книга (31), Автореферат диссертации (2), Брошюра (2).**
4. Найдите в этой подборке книгу Макарова Егора Дмитриевича. Как она называется и в какие еще подборки включена данная книга?  
**Ответ: Название: Чэбдик олох / Е. Д. Макаров. – Чурапчы : [и. с.], 2004 г.  
Подборки: Путь к здоровью.  
Прикладные науки. Медицина. Техника. Сельское хозяйство.**
5. Найдите книгу - Образ жизни и здоровье : учебное пособие Якутск : Изд-во ЯГУ, 2003. Укажите ее автора.  
**Ответ: Ильина Любовь Павловна.**
6. Найдите книгу Панкова Олега Павловича. Название?  
**Ответ: «Питание и зрение : витамины для глаз : уникальные рекомендации для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова».**
7. Из книги «Питание и зрение : витамины для глаз : уникальные рекомендации для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова» найдите статью, посвященную воде, укажите как она называется.  
**Ответ: «Живая вода».**
8. На какой странице находится эта статья?  
**Ответ: стр. 26**
9. Якутия славится своими национальными видами спорта. Назовите основные виды спорта и найдите 5 книг по этой теме в фонде Электронной библиотеки НБ РС (Я).  
**Ответ: борьба «хапсагай», перетягивание палки «мас тардыһыы», якутские прыжки «куобах», «кылыы», «тутум эргиирэ» и др. Перечисление 5 книг.**
10. Кто был первым президентом Республики Саха (Якутия)?  
**Ответ: Николаев М. Е.**
11. Найдите в данной подборке его труды о здоровье и перечислите их.  
**Ответ:**
  1. Николаев, Михаил Ефимович.  
Активный, спортивный и здоровый образ жизни - идеал молодежи XXI века. К 20-летию Международных спортивных игр "Дети Азии" / [Михаил

- Николаев] ; Б-ка-арх. Первого Президента Респ. Саха (Якутия) М. Е. Николаева. – Октмцы : СММК, 2016.
2. Николаев, Михаил Ефимович.  
Время ставит новые задачи. – Якутск, 1999.
  3. Николаев, Михаил Ефимович.  
Здоровье нации как государственное и общественное достояние : выступление перед участниками подписания Соглашения между властью и обществом - между Президентом и гражданами Республики Саха (Якутия) об укреплении здоровья нации. – Якутск : Администрация Президента РС (Я), 1999.
  4. Николаев, Михаил Ефимович.  
Семья и здоровье : [выступления, публикации] . – Москва : Изд-во РГСУ, 2007.
  5. Николаев, Михаил Ефимович.  
О духовности, культуре и будущем России . – Якутск : [б. и.], 2003
  6. Николаев Михаил Ефимович.  
Здоровье и здоровый образ жизни граждан Якутии: [сборник выступлений]. – Якутск : Сахаполиграфиздат, 1999.
  7. Николаев, Михаил Ефимович.  
Киһи уонна общество сайдыытын генетическэй туһаайыыта : Чахчылар, проблемалар. – Дьокуускай, 2000.

12. Найдите книгу Маркова Валерия Васильевича. Как называется она и о чем написано в аннотации к книге.

**Ответ:** Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : Учеб. пособие для пед. вузов по спец. 033300 "Безопасность жизнедеятельности". – М. : Академия, 2001.

**В учебном пособии рассматриваются основные проблемы здорового образа жизни в современной интерпретации. Большое внимание уделено таким вопросам, как психическое и социальное здоровье, репродуктивное здоровье, а также пагубное влияние вредных привычек. Это первое издание, в котором предпринята попытка комплексного изучения здорового образа жизни во всех его проявлениях.**

13. Найдите коллекцию книг в Электронной библиотеке НБ РС (Я), в которой представлены издания с ценными практическими советами как улучшить состояние своего здоровья с помощью спорта, фитотерапии, музыкотерапии и народных рецептов исцеления. Также представлена литература о здоровом образе жизни.

**Ответ:** «Путь к здоровью».

14. Назовите количество книг в данной подборке.

**Ответ:** 37.

15. В данной подборке найдите брошюру, посвященную распространенным с древнейших времен кисломолочным продуктам (напиткам) якутов. Назовите ее и укажите ее автора.

**Ответ:** Данилов, Эдуард Федорович.  
Кымыс, быырпах туһунан тэттик санаалар / Данилов Э. Ф. - Дьокуускай, 1999.

16. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.

**Ответ : Александр Васильевич Суворов.**

17. Обязательное выступление в этом виде спорта – это упражнения «рыба-меч», «цапля», «фламинго», «аврора», «альбатрос». В каком виде спорта эти упражнения?

**Ответ: Синхронное плавание.**

18. В каком овоще больше всего витамина С?

**Ответ: В сладком перце.**

19. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строгого режима дня?

**Ответ: Лев Николаевич Толстой.**

20. Состояние нашего здоровья на 50% зависит от нашего образа жизни, на 20% - от наследственности, на 10% - от медицинского обслуживания. От чего ещё зависит наше здоровье на оставшиеся 20%?

**Ответ: От состояния окружающей среды, экологии.**