

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

1. Ежегодно в Якутии отмечается Национальный День Здоровья. Назовите дату.
2. В Электронной библиотеке НБ РС (Я) есть подборка литературы по здоровью. Назовите название этой подборки.
3. Сколько видов издания в данной подборке? Перечислите их и укажите количество.
4. Найдите в этой подборке книгу Макарова Егора Дмитриевича. Как она называется и в какие еще подборки включена данная книга?
5. Найдите книгу - Образ жизни и здоровье : учебное пособие Якутск : Изд-во ЯГУ, 2003. Укажите ее автора.
6. Найдите книгу Панкова Олега Павловича. Название?
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.
8. На какой странице находится эта статья?
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).
10. Кто был первым президентом Республики Саха (Якутия)?
11. Найдите в данной подборке его труды о здоровье и перечислите их.
12. Найдите книгу Маркова Валерия Васильевича. Как называется она и о чем написано в аннотации к книге.
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.
14. Назовите количество книг в данной подборке.
15. В данной подборке найдите брошюру, посвященную распространенным с древнейших времен кисломолочным продуктам (напиткам) якутов. Назовите ее и укажите ее автора.
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.
17. Обязательное выступление в этом виде спорта – это упражнения «рыба-меч», «цапля», «фламинго», «аврора», «альбатрос». В каком виде спорта эти упражнения?
18. В каком овоще больше всего витамина С?
19. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строгого режима дня?
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%?