



Projekt realizowany w ramach
Programu Polityki Senioralnej
Gminy Michałowice
na lata 2021-2024

PYTANIA KONKURSOWE ZDROWY SENIOR

Wybierz 1 prawidłową odpowiedź

1. **Pytanie:** Jakie ćwiczenia mogą pomóc w poprawie równowagi i zmniejszeniu ryzyka upadków?
 - a) Ćwiczenia oddechowe
 - b) Ćwiczenia stabilizacyjne, siłowe i sensomotoryczne
 - c) Ćwiczenia wyobraźni
 - d) Wszystkie powyższe

2. **Pytanie:** Dlaczego regularne badania lekarskie są istotne dla seniorów w kontekście prewencji chorób?
 - a) Umożliwiają dostosowanie zdrowej diety do naszego trybu życia
 - b) Pozwalają na wczesne wykrycie potencjalnych problemów zdrowotnych
 - c) Sprawdzają aktualny stan fizyczny i jego możliwości
 - d) Wszystkie powyższe

3. **Pytanie:** Jakie korzyści dla zdrowia mogą wynikać z utrzymania aktywności fizycznej?
 - a) Poprawa kondycji serca
 - b) Wzrost masy mięśniowej
 - c) Zmniejszenie ryzyka osteoporozy
 - d) Wszystkie powyższe

4. **Pytanie:** Dlaczego odpowiednia dieta jest ważna dla seniorów w kontekście prewencji chorób?

- a) Pomaga w utrzymaniu zdrowej masy ciała oraz dostarcza niezbędnych składników odżywczych
- b) Dostarcza cukier
- c) Dostarcza dużo przyjemności
- d) Wszystkie powyższe

5. **Pytanie:** Jakie znaczenie ma regularne kontrolowanie widzenia i słuchu w prewencji urazów?

- a) Pomaga w utrzymaniu sprawności zmysłów
- b) Zapobiega wypadkom związanym z utratą równowagi
- c) Wszystkie powyższe
- d) Nie ma znaczenia

6. **Pytanie:** Jakie czynniki mogą przyczynić się do utraty równowagi u seniorów?

- a) Brak aktywności ruchowej połączona z pracą siedzącą
- b) Utrata masy mięśniowej i zmiany w układzie nerwowym
- c) Wszystkie powyższe
- d) Złe obuwie

7. **Pytanie:** Jakie mogą być skutki spożywania nadmiaru soli w diecie seniorów?

- a) Wzrost ryzyka nadciśnienia
- b) Problemy z funkcjonowaniem nerek
- c) Wszystkie powyższe
- d) Żadne z powyższych

8. **Pytanie:** Jakie są korzyści zdrowotne płynące z regularnych spacerów na świeżym powietrzu dla osób w późniejszym wieku?

- a) Poprawa krążenia
- b) Wzrost produkcji witaminy D
- c) Redukcja stresu
- d) Wszystkie powyższe

9. **Pytanie:** Dlaczego elastyczność i rozciąganie są ważne w treningu seniorów?

- a) Zapobiega sztywności stawów
- b) Poprawia zakres ruchu
- c) Może zmniejszyć ryzyko kontuzji
- d) Wszystkie powyższe

10. **Pytanie:** Jakie aktywności umysłowe mogą pomóc w utrzymaniu zdrowego funkcjonowania mózgu?

- a) Rozwiązywanie krzyżówek
- b) Gry planszowe
- c) Nauka nowych umiejętności
- d) Wszystkie powyższe

11. **Pytanie:** Wymień czynniki wpływające na tempo starzenia się?

- a) Czynniki genetyczne
- b) Czynniki środowiskowe
- c) Inne czynniki (np. dieta, poziom stresu, ruch fizyczny, aktywność umysłowa, aktywność społeczna)

12. **Pytanie:** Według zasad zdrowego odżywiania powinniśmy pić:

- a) 8 szklanek (2 litry) wody dziennie
- b) 16 szklanek wody dziennie
- c) 1 litr wody dziennie
- d) 4 szklanki wody dziennie