

为“健康内蒙古”上分！

健康中国行动知行大赛家庭专场线上答题系统正式启动！

新报讯(草原全媒·北方新报记者 段丽萍) 日前,健康中国行动知行大赛家庭专场线上答题系统正式启动!健康内蒙古

行动知行大赛家庭专场活动作为健康中国行动知行大赛家庭专场活动的省级赛,邀请全国的广大网民为“大美内蒙古”“健康内蒙古”助力加油。全国参赛者可保存并扫描下方小程序二维码,扫码进行答题竞赛,为自己所在省份“家庭健康积分”添砖加瓦!



第一步:授权登录小程序

手机端扫码登录进入小程序后,界面会显示您的用户昵称和助力省份以及“家庭战队、大显身手、小试牛刀、健康广场、知识之旅”5个板块。

授权登录小程序,填写个人基本信息(头像、ID只能在注册时选择,后续不支持修改),特别注意:首次进入本板块需选择助力省份。助力省份一经确认不可修改。



案,5道题全部答完,显示本次答对题目数量和累计答对题目数量。并显示当前等级。答题正确数量可作为经验值累计。通过不断累积经验值,会获取不同的等级成就。

大显身手

正式答题!每人仅2次机会!助力家乡大赛晋级!



本板块中,各省份参与助力者的答题平均分将在线下竞赛时成为各省加分项,助力家乡战队逆风翻盘。赋予答题系统用户助力的使命感,增强线上线下联动性。

活动期间每人仅有2次答题机会,取分值最高的一次计入最终成绩。

一次性作答20道题,每道题5分,满分100分。每题限时15秒,15秒仍未答视为答错,若因故答题中断,则答题页面计时暂停,可返回继续当前答题,若答题过程中退出答题,不消耗答题次数,可进入重新开始。

每题答题后显示正误,20题全部答完后显示本人本次得分。同时弹出提示:您的本次得分是XX分,成功为XX省助力!

主页面底部设有“全国排行榜”,点击可查看全国热度值、全国参与人数、本省参与人数三大榜单。全国参与人数排行榜以省份为单位进行排名,本省参与人数排行榜以地市为单位进行排名,数据实时更新。

各省动员答题人数比例及本省答题平均分都与线下比赛密切相关。

第三步:健康城市 健康体重——为你的家乡助力

为进一步提升大家的健康素养,小程序特别设立每日打卡功能,围绕“BMI健康”“阅读科普文章”“每日运动”三个方面设立打卡任务。您可以点击进入“助力打卡”功能,根据任务要求完成打卡获取积分。



每次随机抽取5道题,不限时。可随时、多次进入答题,次数不限。此板块可为答题者提供更多练习机会,通过答题机制广泛学习健康知识。

每题答题后显示正误并提供正确答

任务,每完成1次打卡即可获得100助力值,每日最多可打卡1次。系统将自动测算并记录BMI指数变化,并进行统计。(注意:身高单位:米、体重单位:公斤,记得点击保存哦!)

2. 科普学习打卡

每日点击阅读科普文章达到15秒即可完成打卡任务,每完成1次打卡即可获得200助力值,每日最多可打卡1次。

3. 每日运动打卡

每日运动6000步以上或完成运动跟练任务即可完成打卡,每完成1次打卡即可获得500助力值,每日最多可打卡1次。

第四步:家庭战队同心协力 助力惊喜不停歇



点击进入“家庭战队”板块后,可通过组建家庭群(上限为5人)了解到各家庭战队成员的BMI情况、助力值、答题分数(头像下方显示)等信息,并查看相应排行榜系统。

为进一步发挥家庭成员间的监督激励作用,号召广大家庭积极参与打卡互动任务,将设置家庭战队专属奖励分值。当家庭战队成员完成本日全部打卡任务后,将以家庭战队为组合获得专属助力值奖励。

如:1人完成单日全部打卡任务,以家庭战队名义额外获得100助力值;2人完成全部打卡任务,以家庭战队名义额外获得300助力值,3人完成全部打卡任务,以家庭名义额外获得500助力值,以此类推。

小贴士

1. 家庭战队如组队队长退出,家庭战队将解散。

2. 家庭战队中家庭成员如退出战队,在家庭战队页面最下方“家庭状态”栏目右侧点击退出按钮即可。

家庭状态



第五步:促健康学干货 互动提问热情高

“知识之旅”板块包含健康中国行动15个专项行动相关知识科普文章及图片。参与者可全面了解各类健康内容,提高健康素养。

在“健康广场”板块中,您还可以上传提交自己的问题,并与来自全国的朋友互动探讨。

问题解答



关注大赛官方微信公众号“看健未来2030”,将答题过程中遇到的问题详细描述,客服人员将尽快予以解答。

由于本次答题活动参与人数众多,如遇访问异常、网速慢、积分未及时更新等情况,建议稍后登录刷新,或点击小程序右上方“三个圆点”功能键,选择“重新进入小程序”。



看到这里,你是不是已经迫不及待地想参与其中了?



别犹豫,扫码登录,开始你的“家庭健康知识之旅”吧!为自己的家乡共同加油!