**Тест по теме «Здоровый образ жизни»**

Тест проводится по итогам изучения всей темы "Здоровый образ жизни. Что это?"

Система оценки:5 баллов

**Список вопросов теста**

**Вопрос 1**

Дайте определение ЗДОРОВЬЕ в уставе Всемирной организации здравоохранения

**Варианты ответов**

* Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
* Способность организма к выполнению профессиональных функций
* Отсутствие болезни

**Вопрос 2**

С какой целью планируют режим дня?

**Варианты ответов**

* с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
* с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
* с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

**Вопрос 3**

Что такое закаливание?

**Варианты ответов**

* переохлаждение или перегрев организма
* выполнение утренней гигиенической гимнастики
* повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

**Вопрос 4**

Утренняя гимнастика – это:

**Варианты ответов**

* важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
* один из методов похудения
* метод быстрого просыпания

**Вопрос 5**

Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику?

**Варианты ответов**

* 5 часов
* 3 часа
* 2 часа

**Вопрос 6**

Главная опора человека при движении

**Варианты ответов**

* внутренние органы
* скелет
* мышцы

**Вопрос 7**

Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является

**Варианты ответов**

* рациональное питание
* личная и общественная гигиена
* двигательный режим

**Вопрос 8**

Что не относится к здоровому образу жизни?

**Варианты ответов**

* продолжительный отдых
* правильное питание
* физические нагрузки

**Вопрос 9**

Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека?

**Варианты ответов**

* наследственность
* экологическая обстановка
* уровень развития науки

**Вопрос 10**

Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека?

**Варианты ответов**

* кисломолочные продукты
* фаст фуд
* овощи и фрукты

**Вопрос 11**

Что не относится к вредным привычкам?

**Варианты ответов**

* курение
* просмотр мультфильмов
* алкоголь

**Вопрос 12**

Подумай, к чему приводят вредные привычки:

**Варианты ответов**

* к уважению окружающих
* к замедлению роста организма
* к интересному проведению времени

**Вопрос 13**

Найди неверное высказывание

**Варианты ответов**

* надо сочетать труд и отдых
* надо чистить обувь и одежду
* малоподвижный образ жизни полезен

**Вопрос 14**

Здоровый образ жизни – это

**Варианты ответов**

* лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
* индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
* перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

**Вопрос 15**

Что такое режим дня?

**Варианты ответов**

* порядок выполнения повседневных дел
* установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
* перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

**Вопрос 16**

Что такое рациональное питание?

**Варианты ответов**

* питание, распределенное по времени принятия пищи
* питание набором определенных продуктов
* питание с учетом потребностей организма

**Вопрос 17**

Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

**Варианты ответов**

* вода, белки, жиры и углеводы
* белки, жиры, углеводы
* белки, жиры, углеводы, минеральные соли

**Вопрос 18**

Что такое витамины?

**Варианты ответов**

* Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
* Органические химические соединения, являющиеся ферментами
* Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма

**Вопрос 19**

Что такое личная гигиена?

**Варианты ответов**

* перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
* выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
* совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

**Вопрос 20**

Что такое двигательная активность?

**Варианты ответов**

* занятие физической культурой и спортом
* любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
* выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

**Вопрос 21**

Основные двигательные качества

**Варианты ответов**

* умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
* гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
* состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**Вопрос 22**

Одним из важнейших направлений профилактики, является

**Варианты ответов**

* охрана окружающей среды
* экологическая безопасность
* здоровый образ жизни (ЗОЖ)

**Вопрос 23**

Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья

**Варианты ответов**

* научность
* объективность
* оба варианта верны
* нет верного ответа

**Вопрос 24**

Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

* индивидуальный образ жизни
* служба здоровья
* окружающая сред