

«Ваш образ жизни»
Тест (9-10 классы)

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?
А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
Б) Здоровый образ жизни.
В) Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?
А) Курение и алкоголь.
Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
В) Наркотики.

3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?
А) Со школьного возраста.
Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
В) Пожилым людям это особенно необходимо.

4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?
А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?
А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

6. Какое значение для здорового образа жизни играет **физическая активность**?
А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?
А) В зависимости от того, кто вы по профессии.
Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

8. Какие факторы риска воздействуют на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

9. Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов:

- а. аденома;
- б. псориаз;
- в. герпес;
- г. кариес;
- д. коррозия;

10. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы:

- а. продукты содержащие животные и растительные жиры;
- б. мясные продукты;
- в. рыбу и морепродукты;
- г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.

11. Какие способы очищения организма наиболее распространены?

- а. специальные диеты;
- б. использование тепла;
- в. применение клизм, голодание;
- г. применение холода;
- д. использование мочегонных и желчегонных средств.

12. Выберите сочетание привычек, которые положительно влияют на здоровье человека.

- А. Ежедневная чистка зубов (не менее 2-х раз); периодическое выполнение утренней гимнастики; диетическое питание;
- Б. Ежедневное выполнение гигиенических процедур по уходу за своим телом; ежедневное выполнение утренней гимнастики; привычка к рациональному питанию;
- В. Еженедельная помывка в бане; чистое постельное белье; питание, включающее в себя мясо, рыбу, овощи.

13. Назовите основные компоненты, которые должен включать режим дня школьника.

- А. Время на трудовую деятельность, отдых и отправление жизненных функций организма (питание, процедуры личной гигиены);
- Б. Время на спорт, отдых, личную гигиену, питание;
- В. Время на трудовую деятельность, отдых, личную гигиену.

14. Укажите, как учащийся может предотвратить утомление своего организма

- А. Самоконтроль за соблюдением распорядка дня, чередованием труда и отдыха;
- Б. Правильная оценка своего самочувствия, самоконтроль за видами деятельности и их чередованием, а также выполнением режима дня, соответствующего здоровому образу жизни;
- В. Правильная оценка своего самочувствия, спортивные игры, сезонное питание.

15. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

- А. центральная нервная система;
- Б. опорно-двигательный аппарат;
- В. сердечнососудистая система.

16. Искривление позвоночника в правую или левую сторону - это:

- А. заболевание костей скелета;
- Б. сколиоз;
- В. заболевание мышц.

17. Избыточная энергия, поступающая в организм с пищей, опасна для здоровья человека, так как приводит:

- А. к физическому утомлению;
- Б. к гиподинамии;
- В. к увеличению массы тела (веса) человека.

18. Регулярное закаливание способствует:

- А. повышению аппетита;
- Б. замедлению процесса старения;
- В. отвыканию от вредных привычек.

19. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- А. малоподвижный образ жизни;
- Б. небольшие и умеренные физические нагрузки;
- В. оптимальный уровень двигательной активности;
- Г. курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

20. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:

- А. за 1-2 часа до сна;
- Б. за 3-4 часа до сна;
- В. за 2-3 часа до сна.

21. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

- А. до полудня;

- Б. утром;
- В. после полудня;
- Г. вечером.

22. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:

- А. искусственные материалы;
- Б. хлопчатобумажные ткани;
- В. полимерные волокна;
- Г. прорезиненные ткани.

23. Дополните фразу: «Здоровье _____ достоянием данной личности, оно _____ данного народа, так как от состояния здоровья отдельных индивидуумов, образующих конкретный народ, зависит его _____».

- А. Является, завоевание, материальное состояние;
- Б. Не является, достоинство, долголетие;
- В. Не является, достояние, благополучие.