**Тест по теме «Здоровье и здоровый образ жизни»**

**1Определение понятия "здоровье":**

А)это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов+

Б) это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека

 В)это изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия

**2.Что такое режим дня?**

 А)Порядок выполнения повседневных дел

 Б)Регулярные занятия физкультурой

 В)Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых, сон+

**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 такое личная гигиена?**

 А)перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

Б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья+

В) правила ухода за телом, кожей, зубами

Г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**5)Что такое двигательная активность?**

А) количество движений, необходимых для работы организма

Б) занятие физической культурой и спортом

В) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности+

**6.Что такое здоровый образ жизни?**

А)перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

 Б)лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

 В)индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья+

 Г)регулярные занятия физкультурой

**7.Кто должен развивать мотивацию к ЗОЖ у человека?**

 А)государство

 Б)родители

 В)обучающие учреждения (школа, институт)

 Г) сам человек+

**8.На сколько % здоровье зависит от окружающей среды?**

 А)50-55%

 Б)30-33%

 В)20-25%=

 Г) 8-12%

**9.Что не относится к поведенческим факторам ЗОЖ?**

 А)общая гигиена здоровья

 Б)ограничение в пользовании бытовой техникой+

 В)физическая активность

 Г)отказ от вредных привычек

**10.Что не является наиболее вероятным последствием здорового образа жизни?**

 А)здоровье

 Б)долголетие

В) работоспособность

 Г)снижение адаптации+

**11. Что является основной ценностью для человека?**

1) деньги

2) карьера

3) здоровье+

**12 Что такое здоровье?**

1) отсутствие болезней

2) отсутствие дефектов

3) состояние полного физического, психического и духовного благополучия

4) все перечисленное+

**13. Является ли здоровье каждого человека общественной ценностью?**

1) да+

2) нет

3) только здоровье богатых и знаменитых

**14.Какие внешние нагрузки учитывает количество здоровья?**

1) стресс

2) физические нагрузки

3) умственные нагрузки 4) все перечисленное+