



Тест на тему "Здоровый образ жизни". Вариант 1.

Всего 20/20 ?

Если Вы заметили ошибку, просьба написать в личные сообщения

https://vk.com/r_ktrn

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

Имя *

Евгений

Что такое рациональное питание? *

1 из 1

- ☐ Питание, распределенное по времени принятия пищи
- ☒ Питание с учетом потребностей организма
- ☐ Питание набором определенных продуктов
- ☐ Питание с определенным соотношением питательных веществ



Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья: * 1 из 1

- ☐ Научность
- ☐ Объективность
- ☐ Массовость
- ☒ Все ответы верны

В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая? * 1 из 1

- ☐ С 17 до 21
- ☐ С 21 до 1
- ☒ С 1 до 5
- ☐ С 5 до 9

Для развития мышечной выносливости следует выполнять 1 из 1

- ☐ упражнения на тренажерах
- ☐ упражнения на внимание
- ☐ упражнения на растягивание мышц
- ☒ упражнения с преодолением веса собственного тела



Устным методом пропаганды ЗОЖ является *

1 из 1

- ☐ повседневное общение с окружающими
- ☒ лекция
- ☐ аудиозаписи
- ☐ диалог с врачом

Что такое режим дня? *

1 из 1

- ☐ Порядок выполнения повседневных дел
- ☐ Строгое соблюдение определенных правил
- ☐ Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- ☒ Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

Назовите основные двигательные качества *

1 из 1

- ☒ Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- ☐ Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- ☐ Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- ☐ Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

Учебная группа *

ИУ5-61



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

1
из
1

- ☐ Биологические
- ☐ Окружающая среда
- ☐ Служба здоровья
- ☒ Индивидуальный образ жизни

Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность *

1 из 1

- ☐ Белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- ☐ Вода, белки, жиры и углеводы
- ☒ Белки, жиры, углеводы
- ☐ Жиры и углеводы

Фамилия *

Белоусов

Одним из важнейших направлений профилактики, является *

1 из 1

- ☒ ЗОЖ (Здоровый образ жизни)
- ☐ охрана окружающей среды
- ☐ вакцинация
- ☐ экологическая безопасность



Что является обязательным компонентом ЗОЖ? *

1 из 1

- ☐ Чтение книг
- ☐ Посещение лекций
- ☒ Занятия спортом
- ☐ Употребление в пищу овощей

Что такое личная гигиена? *

1 из 1

- ☐ Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- ☒ Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- ☐ Правила ухода за телом ,кожей, зубами
- ☐ Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Здоровье – это состояние полного... *

1 из 1

- ☐ физического благополучия
- ☐ духовного благополучия
- ☐ социального благополучия
- ☒ все ответы верны



Здоровый образ жизни – это *

1 из 1

- ☐ Занятия физической культурой
- ☐ Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- ☒ Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- ☐ Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

Что такое закаливание? *

1 из 1

- ☒ Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- ☐ Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- ☐ Перечень процедур для воздействия на организм холода
- ☐ Купание в зимнее время

Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает *

1 из 1

- ☒ Радиоактивные вещества
- ☐ Никотин
- ☐ Эфирные масла
- ☐ Цианистый водород



Что не допускает ЗОЖ? *

1 из 1

- ☒ Употребление спиртного
- ☐ Употребление овощей
- ☐ Употребление фруктов
- ☐ Занятия спортом

Отчество *

Александрович

ЗОЖ включает: *

1 из 1

- ☐ охрану окружающей среды
- ☐ улучшение условий труда
- ☐ доступность квалифицированной мед. помощи
- ☒ все ответы верны

Что такое витамины? *

1 из 1

- ☒ Органические химические соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов.
- ☐ Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.
- ☐ Органические химические соединения,являющиеся ферментами.
- ☐ Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.



Что такое двигательная активность? *

1 из 1

- ☒ Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- ☐ Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- ☐ Занятие физической культурой и спортом
- ☐ Количество движений, необходимых для работы организма

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту. - [Условия использования](#) - [Политика конфиденциальности](#)

Google Формы

