



Тест на тему "Здоровый образ жизни". Вариант 2

Всего 23/23 ?

Если Вы заметили ошибку, просьба написать в личные сообщения

https://vk.com/r_ktrn

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется: * 1 из 1

- ☒ специальной медицинской группой
- ☐ оздоровительной медицинской группой
- ☐ группой лечебной физической культуры
- ☐ группой здоровья



При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности: *

- ☐ 2,4,5
- ☐ 1,2,4
- ☐ 3,4,5
- ☒ 1,3,5

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы: *

- ☒ Основную, подготовительную, специальную
- ☐ Слабую, среднюю, сильную
- ☐ Без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья
- ☐ Оздоровительную, физкультурную, спортивную

Имя *

Евгений



Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни: *

1 из 1

- ☐ Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- ☒ Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- ☐ Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- ☐ Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: *

1 из 1

- ☒ Двигательный режим
- ☐ Рациональное питание
- ☐ Личная и общественная гигиена
- ☐ Закаливание организма

Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется: *

1
из
1

- ☒ специальной медицинской группой
- ☐ оздоровительной медицинской группой
- ☐ группой лечебной физической культуры
- ☐ группой здоровья



Что понимается под закаливанием: *

4 из 4

- ☐ купание в холодной воде и хождение босиком
- ☐ сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- ☐ укрепление здоровья
- ☒ приспособление организма к воздействию внешней среды

Признаки наркотического отравления: *

1 из 1

- ☒ Повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи
- ☐ Тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк
- ☐ Горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи

Учебная группа *

ИУ5-61

С какой целью планируют режим дня: *

1 из 1

- ☐ С целью организации рационального режима питания
- ☐ С целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки
- ☐ С целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений
- ☒ С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма



Работа мышц благотворно действует, прежде всего: *

1 из 1

- ☒ В целом на весь организм.
- ☐ Преимущественно на суставы.
- ☐ На соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата.
- ☐ Преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

К основным типам телосложения относятся: *

1 из 1

- ☐ недостаточный, достаточный, большой
- ☐ легкий, средний, тяжелый
- ☒ астенический, нормастенический, гиперстенический
- ☐ астенический, суперстенический, мегастенический

Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является: *

1
из
1

- ☐ Режим сна
- ☐ Режим питания
- ☐ Спортивный режим
- ☒ Двигательный режим



Чем регламентируются гигиенические нормы и требования: *

1 из 1

- ☐ распоряжением директора школы
- ☒ специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН
- ☐ инструкцией учителя физической культуры (тренера)
- ☐ учебной программой

Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека: *

1 из 1

- ☐ 60 – 80 уд./мин
- ☒ 72 – 80 уд./мин
- ☐ 80 – 85 уд./мин
- ☐ 85 – 90 уд./мин

Отчество *

Александрович



Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни. *

☐ 1, 2, 3, 4

☐ 2, 4, 1, 3

☒ 4, 3, 2, 1

☐ 3, 1, 4, 2

Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью: *

☒ упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.

☐ изменения количества повторений одного и того же упражнения.

☐ проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.

☐ упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища: *

☐ 1, 2, 3, 4, 5

☒ 4, 3, 5, 2, 1

☐ 2, 3, 4, 5, 1

☐ 5, 4, 2, 1, 3



Фамилия *

Белоусов

Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через 1 из каждые *

1

- ☒ 25 – 30 мин
- ☐ 40 – 45 мин
- ☐ 55 – 60 мин
- ☐ 70 – 75 мин

Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры: *

1 из

1

- ☐ Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве
- ☐ Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени
- ☐ Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей
- ☒ Все перечисленные



Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние: *

1 из

1

- ☐ на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног
- ☐ на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме
- ☒ на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма
- ☐ на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

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

Google Формы

