



# Тест: "Сохрани свое здоровье"

## Вариант 1

Всего 20/20 ?

Адрес электронной почты \*

belousov.ea98@gmail.com

Фамилия \*

Белусов

Имя \*

Евгений

Отчество \*

Александрович

Учебная группа \*

ИУ5-61



## Преподаватель \*

Фамилия вашего преподавателя по физической культуре

Худышева

✓ К контролю основных показателей здоровья не относят (лишнее вычеркнуть) \* 1 из 1

- ☐ Частота сердечных сокращений
- ☐ Уровень сахара и холестерина в крови
- ☐ Артериальное давление

☒ Полость рта ✓

☒ Кожные покровы ✓

✓ Пять правил здорового сердца (выбрать подходящие) \* 1 из 1

☒ Есть овощи и фрукты ✓

☒ Контроль веса ✓

☐ Отказ от приема лекарственных препаратов

☒ Здоровый сон ✓

☒ Физические нагрузки каждый день ✓

☐ Отказ от жареной и жирной пищи

☒ Отказ от табака ✓

☐ Дыхательные гимнастики



✓ К группе "Практически здоровые" относятся лица:

1 из 1

- ☐ С компенсированным течением заболевания, редкими обострениями, непродолжительными потерями трудоспособности
- ☒ Имеющие в анамнезе острые или хронические заболевания, но не имеющие обострений в течении нескольких лет ✓
- ☐ Имеющие небольшие отклонения по здоровью, не представляющие опасности для качества и продолжительности жизни человека
- ☐ Не предъявляющие никаких жалоб и у которых во время осмотра не выявлено хронических заболеваний или функций систем и органов.

✓ По данным Всемирной федерации сердца в ...% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни. (сколько процентов)

1  
из  
1

- ☐ 90%
- ☐ 50%
- ☒ 80% ✓
- ☐ 65%

✓ При каких параметрах артериальное давление считается оптимальным?

1 из  
1

- ☐ Верхнее- ниже 100 нижнее- ниже 60
- ☒ Верхнее 100...120 нижнее 60...80 ✓
- ☐ 3) Верхнее 120...130 нижнее 80...85
- ☐ 4) Верхнее- более 180 нижнее- более 110



✓ Какую меру контроля необходимо производить при гипотонии? 1 из 1

- ☐ Контроль не требуется
- ☒ Контроль врача ✓
- ☐ Самостоятельный контроль
- ☐ Повышенный контроль

✓ Рекомендация ВОЗ по количеству шагов в день 1 из 1

- ☐ 5000
- ☐ 7500
- ☒ 10000 ✓
- ☐ 12000

✓ До 7500 шагов в день. Образ жизни считается: 1 из 1

- ☒ Малоэффективным ✓
- ☐ Сидячим
- ☐ Активным
- ☐ Отчасти активным



✓ Более 10000 шагов в день. Образ жизни считается:

1 из 1

- ☐ Отчасти активным
- ☐ Сидячим
- ☐ Малоэффективным
- ☒ Активным



✓ При какой частоте пульса используется 15-25% углеводов и 75%-85%

1 из 1

- ☐ 159
- ☐ 142
- ☐ 124
- ☒ 70 - 80
- ☐ Вариант 5



✓ При какой частоте пульса используется 90% и 10% жиров?

1 из 1

- ☒ 159
- ☐ 142
- ☐ 124
- ☐ 70-80



✓ Чем грозит объем талии больше, чем рекомендует ВОЗ?

1 из 1

☒ Сердечнососудистые заболевания



☐ Заболевания ЖКТ

☒ Сахарный диабет 2-го типа



☐ Потеря зрения

✓ При какой окружности талии повышенный риск развития осложнений у мужчин?

1 из

1

☐ < 100 см

☐ < 75 см

☐ < 90 см

☒ > 94 см



✓ При какой окружности талии высокий риск осложнений у женщин? 1 из 1

☐ > 78 см

☐ < 90 см

☒ > 88 см



☐ > 100 см



✓ Позитивное мышление – это \*

1 из 1

- ☐ один из отличительных признаков самосовершенствования
- ☐ главный человеческий инструмент обеспечения здоровья и благополучия
- ☐ концепция, применяемая на семинарах по мотивационному развитию личности
- ☒ все вышеперечисленное ✓

✓ Начало дня с прогулки или пробежки формирует? \*

1 из 1

- ☒ потребность в здоровом образе жизни ✓
- ☐ хороший аппетит
- ☐ новые знакомства
- ☐ здоровый психологический портрет личности

✓ Какой сон считается здоровым \*

1 из 1

- ☐ 4-8 часов
- ☒ В возрасте 6-13 лет 9-11 часов; 18-64 года 7-9 часов ✓
- ☐ В возрасте 5-15 лет 11-14 часов; 18-64 - 4-7 часов; 65+ лет - 5-7 часов



✓ Солипсизм – это \*

1 из 1

- ☐ полное погружение в себя, в свои желания, страхи и переживания
- ☐ Крайний субъективный идеализм, признающий единственной реальностью только собственное сознание и отрицающий существование внешнего мира
- ☐ Это неадекватное, искаженное эгоизмом восприятие реальности
- ☒ Все вышеперечисленное ✓

✓ Постоянные переработки, перегрузки и перенапряжения – это путь к \*

1 из 1

- ☐ Успеху
- ☒ Выгоранию ✓
- ☐ Самосовершенствованию
- ☐ К здоровому образу жизни
- ☐ Все вышеперечисленное

✓ В состоянии тревоги или стресса организм направляет на поддержку нормальной жизнедеятельности \*

1  
из  
1

- ☐ 40% энергии
- ☒ 10% энергии ✓
- ☐ 90% энергии





Google Формы

