



Тест: "Сохрани свое здоровье"

Вариант 2

Всего 20/20 ?

Введите свой текст здесь.

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

Фамилия *

Белузов

Имя *

Евгений

Отчество *

Александрович

Учебная группа *

ИУ5-61



Преподаватель *

Фамилия вашего преподавателя по физической культуре

Худышева

✓ К факторам риска общей смертности не относятся (лишнее вычеркнуть) *

1 из 1

☒ Климатические условия региона обитания☐ Курение☐ Повышенное артериальное давление☐ Высокий индекс массы тела☐ Алкоголь☒ Повышенные нервные нагрузки

✓ К группе "здоровые" (Д-I) относятся лица: *

1 из 1

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

✓ К группе "Нуждающиеся в лечении" (Д-||) 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.
- ☐ Не предъявляющие никаких жалоб и у которых во время осмотра не выявлено хронических заболеваний или функций систем и органов.
- ☐ Имеющие небольшие отклонения по здоровью, не представляющие опасности для качества и продолжительности жизни человека.

✓ При каких параметрах артериального давления считается нормальным?

1 из 1

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

✓ При каких параметрах появляется тяжелая гипертония?

1 из 1

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



✓ Какую меру необходимо производить при высоком давлении? 1 из 1

☐ Контроль не требуется

☒ Самоконтроль и изменение образа жизни ✓

☐ Самоконтроль

☐ Консультация врача

✓ До 5 000 шагов в день образ жизни считается: 1 из 1

☐ Малоэффективным

☒ Сидячим ✓

☐ Активным

☐ Отчасти активным

✓ До 10 000 шагов в день образ жизни считается: 1 из 1

☒ Отчасти активным ✓

☐ Сидячим

☐ Малоэффективным

☐ Активным

☐ Вариант 5



✓ При какой частоте пульса используется 15-25% углеводов и 75-85% жиров? 1 из 1

☐ 159

☐ 142

☐ 124

☒ 70-80



✓ При какой частоте пульса используется 74% углеводов и 26% жиров? 1 из 1

☐ 159

☒ 142

☐ 124

☐ 70-80



✓ Какие показатели окружности талии у женщин и мужчин расцениваются как норма? 1 из 1

☐ До 60 см у женщин и до 80 см у мужчин

☐ До 70 см у женщин и до 94 см у мужчин.

☒ До 80 см у женщин и до 94 см у мужчин.

☐ До 84 см у женщин и до 90 см у мужчин



✓ При какой талии у женщин повышенный риск развития осложнений?

1 из

1

☒ >80см



☐ >90см

☐ <100см

☐ <75см

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

1 из

1

☒ >102см



☐ >94см

☐ >75см

☐ <70см



✓ Регулярные пешие прогулки снижают риск (выберите правильное) 1 из 1

☒ Сердечно-сосудистые заболевания ✓

☒ Сахарного диабета ✓

☐ Аллергических реакций

☒ Желудочно-кишечных проблем ✓

☐ Заболевания ОРВИ и ОРЗ

☒ Болезней костей и суставов ✓

☐ Развития бактериальных заболеваний

☐ Психических заболеваний

✓ Потребность в здоровье? * 1 из 1

☒ Исключительная ценностная потребность личности ✓

☐ Результат прошедшей болезни

☐ Рекомендация врачей

☐ Необходимая потребность для достижения своих целей

☐ Настояние родителей и продолжение семейных ценностей



✓ Понимание своего состояния как здорового и или болезненного * 1 из 1

- ☐ Обусловлено целым рядом факторов социальной и психологической природы
- ☐ Зависит от психологической компетенции личности
- ☐ Обусловлено особенностями психологической культур того социума, к которому принадлежит человек
- ☒ Все вышеперечисленное ✓

✓ Многие психические заболевания * 1 из 1

- ☐ Это последствия разногласий с родными и близкими
- ☐ Имеют наследственную форму
- ☒ Это болезни образа мыслей ✓
- ☐ Придуманы врачами для зарабатывания на пациентов

✓ Явления тесно взаимосвязанные * 1 из 1

- ☒ Здоровье (нездоровье) – комфорт (дискомфорт) ✓
- ☐ Здоровье – адекватность мыслей
- ☐ Здоровье – болезни
- ☐ Здоровье – требования педагогов
- ☐ Все вышеперечисленное



✓ На уровень тревоги наибольшее влияние оказывают факторы * 1 из 1

- ☒ Внутреннего дискомфорта и семейные ссоры ✓
- ☐ Внешнего давления и разногласия с работодателем
- ☐ Погодные условия и индивидуальная непереносимость
- ☐ Просмотр негативных новостей в СМИ
- ☐ Неразделенная любовь и скверный характер

✓ Настраивать на здоровый образ жизни надо * 1 из 1

- ☒ С детства ✓
- ☐ После перенесенной травмы
- ☐ При возникновении проблем психического здоровья
- ☐ С подросткового периода
- ☐ С 17-23 лет
- ☐ Когда человек об этом попросит

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

Google Формы

