**1.Здоровый образ жизни – это**

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
4. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

**2. Что такое рациональное питание?**

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

**3. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает**

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

**4.  Что такое витамины?**

1. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
2. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
3. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

**5.  Что такое двигательная активность?**

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

**6.  Что такое закаливание?**

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

**7. Для развития мышечной выносливости следует выполнять**

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

**8. Что такое личная гигиена?**

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**9. В какое время  суток работоспособность  человека наиболее низкая?**

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

**10. Здоровье – это состояние полного…**

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны