**Основы здорового образа жизни.**

**1.*Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?***

  а) гомеопатические;

  б) физические;

  в) химические и биологические;

  г) социальные и психические.

**2.** **Из приведенных определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохра­нения (ВОЗ):**

а) здоровье человека — это отсутствие болезней и физи­ческих недостатков

б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом

в) здоровье человека — это состояние полного физи­ческого, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недо­статков

г) здоровье человека — это его способность противосто­ять заболеваниям

**3.*Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?***

  а) снижение температуры тела;

  б) подъём температуры тела;

  в) озноб, разбитость во всём теле;

  г) головная боль.

**4. Двигательная активность — это:**

a) ежедневная система физической тренировки орга­низма

б) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат

в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности

г) способность человеческого организма длительное вре­мя выполнять какую-либо работу

**5. *Дополните предложение.***

Иммунитет с биологической точки зрения-это…

  а) основа хорошего здоровья каждого человека;

  б) способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

  в) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

  г) способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

 **6.** **Многолетние исследования специалистов в разных стра­нах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:**

1) образа жизни

2) экологических факторов

3) наследственности

4) состояния медицинского обслуживания населения

**7. *Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?***

  а) сердечно-дыхательная выносливость;

  б) сердечная сила и дыхательная выносливость;

  в) мышечная сила и выносливость;

  г) скоростные качества и гибкость.

 **8. Гиподинамия — это:**

1) недостаток движения

2) избыток движения

3) физическое перенапряжение организма

4) повышенное артериальное давление

**9. *Каковы основные признаки отравления человека никотином?***

  а) покраснение лица, повышение температуры тела;

  б) кашель, тошнота;

  в) головокружение;

  г) горечь во рту.

**10**.  **Что происходит с алкоголем, попавшим в организм че­ловека?**

1) быстро выводится вместе с мочой

2) никогда не выводится из организма

3) разлагается на вещества, полезные для функциониро­вания кровеносных сосудов

4) растворяется в крови и разносится по всему организ­му, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы

**11. *На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?***

  а) на щитовидную;

  б) на слюнные и лимфатические;

  в) на поджелудочную;

  г) на половую.

**12. *На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?***

  а) на 5 лет                     в)на 10 лет

  б) на 2 года                   г)на 15 лет

**13. *Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?***

  а) положить на живот горячую грелку;

  б) уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;

  в) положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь;

  г) дать понюхать вотку, смоченную нашатырным спиртом;

**14.*Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?***

  а) дать обезболивающие средство;

  б) вызвать «скорую помощь»;

  в) промыть пострадавшему желудок;

  г) дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

**15.** **Укажите основные физические качества личности чело­века:**

а) способность поднять большой вес, быстрая реакция

б) способность передвинуть тяжёлый груз с места на место, хорошее зрение и обоняние

в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

г) крепкая костно-мышечная система, ловкость и хоро­шая работа легких

**16.** **Какую из составляющих тренированности организма человека можно развивать, с помощью упражнений на растягивание связок и мышц?**

а) гибкость

б) скоростные качества

в) мышечную выносливость

г) сердечно-дыхательную выносливость

 **17.** **Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:**

а) систематичность, малое время для процедур

б) разнообразие средств, индивидуальность, простота
в) постепенность, регулярность и систематичность, мно­гофакторность, учет индивидуальных особенностей организма

г) творческий подход, наглядность, постепенность