**Тест**

**«Здоровье. Здоровый образ жизни»**



**Задание 1**

**Укажите нормативные документы РФ в области формирования ЗОЖ:**

а) Федеральный закон N323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" б) Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года в) Федеральный закон №52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" **г) все варианты верны**

**Задание 2**

**Духовное, физическое и социальное здоровье – это три неотъемлемые составляющие здоровья, которые должны находиться в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья человека и его благополучие. А как достигаются эти составляющие?**

# Вариант ответа:

***Физическое здоровье*** обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

***Духовное здоровье*** достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения.

***Социальное здоровье*** достигается умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, сообразуясь со своими возможностями.

**Задание 3**

**К основным составляющим здорового образа жизни относят:**

**а) оптимальный уровень двигательной активности**  б) малоподвижный образ жизни **в) рациональное питание** г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах **д) соблюдение режима труда и отдыха**

**Задание 4**

**Общественное здоровье оценивается по следующим критериям** а) наследственность **б) рождаемость в) инфекционная заболеваемость г) показатели инвалидности** д) частота сердечных сокращений

**Задание 5**

# Назовите основные элементы здорового образа жизни

**Ответ**: - оптимальный уровень двигательной активности

* экологически грамотное поведение
* закаливание
* психическая и эмоциональная устойчивость
* рациональное питание
* профилактика заболеваний передающихся половым путем
* соблюдение режима труда и отдыха
* отказ от вредных привычек
* личная гигиена

- безопасное поведение дома, в школе, на улице

### 

**Задание 6**

**В перечень вредных привычек, мешающих вести здоровый образ жизни входит:**  
а) алкоголизм  
б) наркомания  
в) токсикомания  
г) интернет зависимость и чрезмерное увлечение азартными играми  
д) **верно все перечисленное**

**Задание 7**

**Выберите правильное определение термину «Здоровый образ жизни»**  
а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья  
б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс  
**в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья**             
г) регулярные занятия физкультурой  
д) нет верного ответа

**Задание 8**

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

**а) соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение**              
б) соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное экологическое поведение  
в) соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение  
г) соблюдение гигиенических норм и правил режима труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение  
д) соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение

**Задание 9**

**Основными принципами реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан РФ являются:**

а) пропаганда здорового образа жизни  
б) мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье  
в) просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем  
г) содействие прекращению употребления табака и алкоголя  
**д) все перечисленное верно**

**Задание 10**

**Какие две группы факторов вносят равный вклад (примерно по 20 %) в состояние здоровья человека по данным Всемирной организации здравоохранения?**

а) уровень медицинского обеспечения

б) состояние окружающей среды

в) образ жизни

г) наследственность

д) сфера профессиональной деятельности

**Согласно данным Всемирной организации здравоохранения состояние здоровья каждого человека зависит от следующих факторов: на 20% от заложенной в организм генной программы, на 20% от состояния окружающей среды, на 10% от медицинского сервиса и на 50% от образа жизни**

**Задание 11**

**Факторы, оказывающие наибольшее влияние на формирование здорового образа жизни:**

а) поведение;

б) отсутствие вредных привычек;

**в) средства массовой информации;**

г) режим дня;

д) двигательная активность;

**е) мотивация.**

**Задание 12**

**А) Заполните таблицу, определите меры медицинской и немедицинской профилактики поставив + в нужную строку**

**Решение (вариант ответа):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Меры*  *медицинской профилактики* | *Профилактические меры* | *Меры*  *«немедицинской» профилактики* |
|  | Санитарное просвещение населения | **+** |
| **+** | Карантин |  |
| **+** | Санитарная обработка мест обитания |  |
|  | Ведение здорового образа жизни | **+** |
| **+** | Вакцинация |  |
|  | Укрепление индивидуального и общественного здоровья | **+** |
| **+** | Обсервация |  |
| **+** | Постоянный мониторинг службами санитарного надзора возникновения инфекционных заболеваний |  |
|  | Соблюдение санитарно-гигиенической культуры жизнедеятельности человека и общества | **+** |
| **+** | Определение начала эпидемии |  |

**Б) Назовите основные составляющие здорового образа жизни:**

**Решение (вариант ответа):**

1. Рациональное питание;
2. Режим дня;
3. Достаточная двигательная активность;
4. Закаливание и личная гигиена;
5. Грамотное экологическое поведение и психогигиена;
6. Неприятие и отказ от вредных привычек.

**Задание 13**

**Соблюдая принципы здорового образа жизни можно добиться значительных результатов, как в своей настоящей жизни, так и сделать хороший задел на будущее. Соотнесите принципы организации и содержание здорового образа жизни человека, вписав, по Вашему мнению, подходящие буквы**

В а р и а н т о т в е т а:

|  |  |
| --- | --- |
| Принцип организации | Содержание здорового образа жизни |
| Ответственность за свое здоровье | Б |
| Комплексность | Е |
| Индивидуализация | Д |
| Умеренность | З |
| Рациональное чередование нагрузки и отдыха | Ж |
| Рациональная организация жизнедеятельности | Г |
| «Сегодня и на всю жизнь» | В |
| Валеологическое самообразование | А |

**А.** Совершенствовать условия жизни и жизнедеятельности на основе обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни;

**Б.** Для обеспечения здоровья необходимо, чтобы человек в своем поведении постоянно помнил: крепкое и надежное здоровье является главным условием воплощения в жизнь богатейших физических, психических, умственных возможностей, которые заложила в нас от рождения природа;

**В.** Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий;

**Г**. Человек может в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам; **Д**. У каждого человека должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности;

**Е**. Чтобы обеспечить гармоничное взаимодействие всех систем организма, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека.

**Ж.** После большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд

**З**. О сбалансированности нагрузок следует говорить с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.

**Задание 14**

**В государственном программном документе «К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактика заболеваний» определены два основных подхода к укреплению здоровья:**

**а) создавать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни;** б) создавать условия для снижения психоэмоционального напряжения и стрессов; **в) создавать физическую и социальную окружающую среду, благоприятствующую укреплению здоровья.**

**Задание 15**

**Здоровье – это**

а) отказ от вредных привычек б) состояние отсутствия расстройств функций органов и систем организма в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков г) отсутствие болезней

**В настоящее время специалисты насчитывают от 80 до 300 определений здоровья. Наиболее часто в литературе используется определение сформулированное Всемирной Организации Здравоохранения еще в 1948 г. согласно этому определению, здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков**

**Задание 16**

**Для нормального роста и развития волос необходимо принимать витамины группы:**

**а) В** б) К в) Р

***Витамин А*содержит главный компонент для построения волос — кератин. Также он помогает восстанавливать поврежденные волосы, увлажняет эпидермис и борется с шелушением кожи, делает волосы более красивыми и блестящими. Витамин А в капсулах употребляю внутрь, а также используют в качестве компонента питательных масок. Основные источники витамина А: печень, сливочное масло, яичный желток, лосось, рыбий жир, морковь, тыква, сельдерей, сладкий перец и брокколи.**

***Витамины группы В* активизируют приток крови к волосяным луковицам, нормализуют обмен веществ и стимулирует рост волос, а также препятствует их выпадению. Витамины группы В содержатся также в цельнозерновых крупах, темной зелени и орехах.**

***Витамин С* участвует в синтезе коллагена, помогает усваиваться железу и защищает организм от окислительного стресса. Его содержат цитрусовые, сладкий перец, многие ягоды, брокколи, шпинат и шиповник.**

***Дефицит витамина D* может привести к выпадению волос. Этот витамин синтезируется в организме человека под воздействием ультрафиолета. Содержится в печени трески, грибах, молоке и яичных желтках.**

***Витамин Е* улучшает питание фолликулов, замедляет выпадение и ускоряет рост волос. Его много в миндале, кедровых орехах, авокадо, оливковом и других маслах.**

**Довольно частая причина выпадения волос — анемия, поэтому важно контролировать уровень *железа*в организме.. Главные источники железа: печень, красное мясо, темный шоколад, тофу, моллюски.**

**В говяжьей печени, куриных сердечках, семечках, орехах и какао содержится еще один важный элемент для здоровья волос — цинк. При его недостатке рано появляется седина и наблюдается выпадение волос.**

**Отличными источниками*фосфора и кальция*, важных микроэлементов для здоровья волос, считаются мясо, рыба, яйца, молоко и зерновые.**

**Стимулирует выработку коллагена и повышает его прочность и эластичность *кремний*. Его много в злаковых, бобах, орехах и семечках.**

***Магний*способствуют лучшему питанию волос и улучшает их структуру, предотвращает истончение и выпадение, а заодно и повышает стрессоустойчивость, нивелирую один из факторов, провоцирующих потерю волос. Восполнить нехватку магния можно, включив в рацион орехи, семечки, отруби, фасоль и финики.**

**Задание 17**

**Вставьте недостающие слова в текст из предложенных вариантов. Ответ запишите в таблицу.**

**К нарушению А) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ функции может привести ожирение,**

**Б) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_образ жизни, ношение В) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ одежды, радиация и другие вредные факторы, связанные с профессией, а также Г) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, употребление наркотических веществ и Д) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Например, пиво, помимо Е)\_\_\_\_\_\_\_\_, вызывающего пороки развития будущего потомства, имеет в своём составе фитоэстрогены вещества растительного происхождения, схожие по составу и функциям с женскими половыми гормонами. Под влиянием фитоэстрогенов снижается содержание мужских половых гормонов, развивается ожирение и снижение репродуктивной функции вплоть до бесплодия.**

*Варианты:* 1.функции, 2.недостаточности, 3.жизни, 4.узкой, 5.широкой, 6.курение, 7.алкоголя, 8.малоподвижный, 9.активный, 10.очень быстрый, 11.репродуктивной, 12.

здоровье, 13.движение, 14.занятие, 15.отдых, 16.этанола, 17.метилкарбинола. Ответ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Б** | **В** | **Г** | **Д** | **Е** |
| 11 | 8 | 4 | 6 | 7 | 16 |

**Задание 18**

**Функции жиров, поступающих с пищей в организм человека:**

**а) пластическая и энергетическая;**

б) защитная и транспортная;

**в) защитная и энергетическая;**

г) транспортная и пластическая;

**Задание 19**

**Продукты питания, сохраняющие здоровье зубов:**

а) кондитерские, макаронные и мясные изделия;

б) жирная пища;

**в) овощи, богатые клетчаткой и кальцием**

**Задание 20**

**Недостаток железа в пище приводит** а) к нарушению осанки; б) к нарушению костной ткани; **в) нарушению физической работоспособности и выносливости; г) к малокровию**

**Задание 21**

**Вставьте пропущенные понятия, подходящие по смыслу**

Потенциал **здоровья** человека – это мощность жизненных сил человека: телесной и **духовной** составляющих (физиологии и психики). Потенциал здоровья обеспечивает **иммунологическое** сопротивление **болезням**, физиологическую стабильность функционирования организма (**физическую** норму), **эмоциональную** стабильность, навыки эффективного управления **психическими** функциями: волей, **памятью,** мышлением (психическая норма), адекватность проявления **социальных** обязанностей и потребностей социальная норма)

**Задание 22**

**Продукты, содержащие сложные (медленные) углеводы** а) мёд; б) сдоба; в) сахар; **г) макароны твёрдых сортов; д) крупы**

**Задание 23**

**Продукты питания, сохраняющие здоровье зубов**

а) кондитерские, макаронные и мясные изделия;

б) жирная пища;

**в) овощи, богатые клетчаткой и кальцием**

**Задание 24**

**Какую пищу необходимо исключить людям с заболеваниями, связанными с нарушением обмена веществ?**

а) орехи;

**б) острые блюда;**

в) сыр;

**г) жирные блюда**

**Задание 25**

**Простудные заболевания у людей, занимающихся спортом наблюдаются реже по сравнению с не занимающимися:** а) в 5-10 раз; **б) в 3-4 раза;**  в) не связаны с занятиями спортом

**Задание 26**

**Содержатся ли в обычном яблоке вещества, относящиеся к пищевым добавкам?**

**Ответ укажите знаком «+» или « - » в соответствующей колонке таблицы.**

Вариант ответа:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название пищевой**  **добавки** | |  | **Содержится** | **Не содержится** |
|  | | Антиоксиданты | |  |
| Е300- аскорбиновая кислота | |  |  |  |
| Е391 – фитиновая кислота | |  |  |  |
| Е388 – тиопропионовая  кислота | |  |  |  |
| Е330- лимонная кислота | |  |  |  |
| Красители: | | | | |
| Е101– рибофлавин |  | |  |  |
| Е123– красный амарант |  | |  |  |
| Е160а – каротин |  | |  |  |
| Е181– танин |  | |  |  |
| Е160- шафран |  | |  |  |
|  | К | | онсерванты: | |
| Е200 – сорбиновая кислота |  | |  |  |
| Е260 – уксусная кислота |  | |  |  |
| Е236 – муравьиная кислота |  | |  |  |
| Е270 – лимонная кислота |  | |  |  |
| Эмульгат | | | оры и загустители: | |
| Е585 – лактат железа | | |  |  |
| Е440- пектин | | |  |  |
| Е537– гексацианоманганат железа | | |  |  |
| Усилит | | | ели вкуса и запаха | |
| Е620– глутаминовая кислота | | |  |  |
| Е640- глицин | | |  |  |

**Задание 27**

**Эффективным способом, ускоряющим процесс пробуждения после ночного сна, является а) утренняя зарядка;** б) утренний кофе; в) холодный душ

**Задание 28**

**Какие способы очищения организма наиболее распространены? а) специальные диеты;**

**б) использование тепла;**

**в) применение клизм, голодание;**

г) применение холода;

д) **использование мочегонных и желчегонных средств**

**Задание 29**

**Определите неправильный ответ. Энергию, полученную в результате усвоения пищи, организм использует для:**

а) поддержания постоянной температуры тела;

б) обеспечения нормальной работы внутренних органов;

в) выполнения физической работы;

**г) выполнению интеллектуальной работы**

**Задание 30**

**Нравственное здоровье включает** а) эмоциональный статус;

б) интеллектуальные способности;

**в) ценностно-мотивационные установки;**

г) функциональные резервы физиологических систем

**Задание 31**

**Неблагоприятное влияние на здоровье оказывает химический состав употребляемой воды. Превышение допустимой концентрации меди в воде вызывает заболевания** а) желудка;

**б) почек и печени;**

в) органов дыхания

**Задание 32**

**Повседневно на человека оказывают влияние …факторы а**) **природные, техногенные, социальные**

б) природные, технические, антропогенные

в) техносферные, антропогенные, инфомационные

г) антропогенные, социальные, информационные

**Задание 33**

**Начальными признаками переутомления являются**

**а) плаксивость, потеря аппетита, раздражительность;** б) ослабление внимания, скорости мышления; в) снижение работоспособности

**Задание 34**

**Впишите в таблицу причины и признаки переутомления**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ** | |
| **ПРИЧИНЫ** | **ПРИЗНАКИ** |
| Чрезмерная учебная нагрузка    Несоблюдение режима дня    Неправильная организация труда | Снижение успеваемости |
| Потеря аппетита |
| Раздражительность |
| Плаксивость |
| Нарушение сна |

**Задание 35**

**Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок, которые представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. В таблице представлены усреднённые данные исследования двигательной активности учащихся, проведённого в одной из школ**

*Таблица. Структура недельной двигательной активности учащихся (в % затрачиваемого времени)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень обучения** |  |  | **Виды занятий** | | |  |  |
| **Уроки физкуль- туры** | **Занятия в спортивных секциях** | **Утренняя зарядка** | **Физкультпаузы** | **Самостоятельные**  **спортивные занятия** | | **Ходьба** |
| Начальная школа | 12 | 24 | 1 | 1 | | 6 | 56 |
| Основная школа | 10 | 18 | 0 | 1 | | 7 | 64 |
| Старшая школа | 10 | 15 | 0 | 0 | | 7 | 68 |

**Выберите верное утверждение**

а) доминирующую позицию в недельном объёме двигательной активности занимают уроки физкультуры.

б) с возрастом увеличивается время на занятия в спортивных секциях преимущественно за счёт увеличения времени на пешие прогулки.

в) исследования показали, что преобладающее большинство учащихся старшей школы выполняют по утрам зарядку.

**г) 56% энергозатрат у учащихся начальной школы приходится на ходьбу**