ОБЖ. 9 класс
Тест. Здоровый образ жизни



Процедура закаливания.

Подготовил по материалам «КМ-школа» и интернет источников Глебов АА. 2016г.

Вопрос

Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья называется …

1

Варианты ответов

а здоровый образ жизни

б закаливание

в стиль

г досуг

2

Вопрос

Эффективное средство сопротивления организма человека холоду и жаре, повышения его устойчивости к изменениям природных условий называется …
Ответ введите словом в именительном падеже единственного числа.

Ответ

Вопрос

Чем обеспечивается рациональное питание?

3

Варианты ответов

а наличием белков

б наличием углеводов

в наличием жиров растительного происхождения

г наличием белков, углеводов и жиров

Вопрос

Какую цель имеет соблюдение личной гигиены?

4

Варианты ответов

а формирование физических качеств

б физическое развитие

в сохранение и укрепление здоровья

г профилактика заболеваний кожи

Вопрос

Как влияет двигательная активность на здоровье человека?

5

Варианты ответов

а отрицательно влияет на аппетит

б способствует росту волос

в снимает психическое и эмоциональное напряжение

г формирует физические качества личности

Вопрос

Что относится к понятию «духовного здоровья»?

6

Варианты ответов

а проявление эгоизма

б трудолюбие

в соблюдение норм поведения в обществе и морали

г проявление уважения к старшим, сверстникам

Вопрос

Под «здоровьем» понимается …

7

Варианты ответов

а отсутствие болезней.

б наличие физической силы.

в психологическая уравновешенность.

г состояние физического, психологического и социального благополучия.

Вопрос

Что является критериями физического развития?

8

Варианты ответов

а хорошая память

б размер головы

в рост

г вес

Вопрос

Что относится к социальной составляющей здоровья?

9

Варианты ответов

а политическое устройство государства

б наличие современного автомобиля

в качественное питание

г обеспечение жильем

Вопрос

Что относится к факторам, разрушающим здоровье?

10

Варианты ответов

а употребление натуральных соков

б игра в футбол

в изнурительный труд

г употребление слабоалкогольных напитков

Вопрос

Какие основные критерии общественного здоровья?

11

Варианты ответов

а количество выпускаемых автомобилей

б политическая обстановка в стране

в уровень преступности в стране

г уровень средней продолжительности жизни

Спасибо за внимание! Успехов! Берегите себя!



Ответы на тест:

1. а
2. закаливание
3. г
4. в, г
5. в, г
6. в, г
7. Г
8. в, г
9. в, г
10. в, г
11. в, г