

**Тестирование по теме:**  
**«Здоровый образ жизни  
и его составляющие»»»**

# 1. Здоровье это -

**а)** состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

**б)** отсутствие болезней и физических дефектов, отсутствие повышенной температуры, насморка и озноба.

## 2. Показатели, характеризующие уровень здоровья:

- а) количественные
- б) объективные
- в) относительные
- г) визуальные
- д) субъективные

# 3. Составляющие здоровья

- а) физическое
- б) умственное
- в) социальное
- г) духовное
- д) психоэмоциональное
- е) субъективное

# 4. Объективные показатели здоровья

- а) температура тела
- б) частота пульса
- в) кровяное давление
- г) процент сахара крови
- д) самочувствие
- е) аппетит
- ж) работоспособность
- з) настроение

# 5. Субъективные показатели здоровья

- а) самочувствие
- б) настроение
- в) аппетит
- г) сон
- д) температура тела
- е) кровяное давление
- ж) частота пульса
- з) процент сахара в крови

## 6. Репродуктивное здоровье –

### ЭТО...

а) состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека

б) состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

в) состояние органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства

# 7. Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям?

- а) ишемическая болезнь сердца
- б) корь
- в) гипертония
- г) злокачественные образования
- д) грипп

## 8. Что является основной причиной неинфекционных заболеваний

- а) курение, употребление алкоголя и наркотиков
- б) здоровый образ жизни
- в) нерациональное питание
- г) физическая активность
- д) стресс

**9. Какие меры предусмотрены  
в нашей стране против  
незаконного распространения  
наркотических веществ?**

**10.Пять привычек которые не относятся к вредным?**