

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?