**Тема: «Здоровый образ жизни»**

Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

**1.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена;

г) закаливание организма.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:**

а) 25 – 30 мин;

б) 40 – 45 мин;

в) 55 – 60 мин;

г) 70 – 75 мин.

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:**

а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении;

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;**

**3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.**

а) 1, 2, 3, 4;

б) 2, 4, 1, 3;

в) 4, 3, 2, 1;

г) 3, 1, 4, 2.

**5**. **Работа мышц благотворно действует, прежде всего:**

а) в целом на весь организм;

б) преимущественно на суставы;

в) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата;

г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

**6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:**

а) режим сна;

б) режим питания;

в) спортивный режим;

г) двигательный режим.

**7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:**

а) 1, 2, 3, 4, 5.

б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

**8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:**

а) 60 – 80 уд./мин.;

б) 72 – 80 уд./мин;

в) 80 – 85 уд./мин.;

г) 85 – 90 уд./мин.

**9. Признаки наркотического отравления:**

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

**10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической** **подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

а) основную, подготовительную, специальную;

б) слабую, среднюю, сильную;

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все перечисленные.

**12. С какой целью планируют режим дня:**

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:**

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется**:

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой;

в) группой лечебной физической культуры;

г) группой здоровья.

**15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:**

а) 2, 4, 5;

б) 1, 2, 4;

в) 3, 4, 5;

г) 1, 3, 5.

**16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:**

а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;

б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;

в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;

г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

**17.** **К основным типам телосложения относятся:**

а) недостаточный, достаточный, большой;

б) легкий, средний, тяжелый;

в) астенический, нормастенический, гиперстенический;

г) астенический, суперстенический, мегастенический.

**18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой;

в) группой лечебной физической культуры;

г) группой здоровья.

**19. Что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

**20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:**

а) распоряжением директора школы;

б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;

в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);

г) учебной программой.

**Шкала правильных ответов теста №1 по теме «Здоровый образ жизни»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Ключ правильных ответов | **А** | **А** | **Б** | **В** | **А** | **Г** | **Б** | **Б** | **А** | **А** | **Г** | **Г** | **А** | **А** | **Г** | **В** | **В** | **А** | **Г** | **Б** |