

Тест по ОБЖ
Здоровый образ жизни и его составляющие
для 9 класса

1. Виновник большинства болезней и бед человека — это
 - 1) природа
 - 2) общество
 - 3) он сам
2. Какая связь между эмоциями человека и его духовным благополучием?
 - 1) навык управления эмоциями важен для такого благополучия
 - 2) чтобы быть духовно благополучным, нужно игнорировать свои эмоции
 - 3) связи нет
3. Человек, ведущий здоровый образ жизни, с большой вероятностью будет благополучен
 - 1) духовно
 - 2) физически
 - 3) социально
 - 4) во всех вышеперечисленных сферах
4. Что помогает в достижении духовного благополучия?
 - 1) стремление к совершенству, перфекционизм
 - 2) стремление к своей цели, умение жить с собой в согласии
 - 3) стремление к контролю за окружающими
5. Какие качества помогают человеку быть социально благополучным?
 - 1) ответственность, исполнительность, сила воли
 - 2) раздражительность, вспыльчивость, чрезмерная эмоциональность
 - 3) тревожность, мнительность, педантичность
6. Как лучше всего питаться?
 - 1) рационально
 - 2) обильно
 - 3) без мяса
7. Регулярные спортивные занятия не только улучшают фигуру, но и
 - 1) повышают шансы выйти из опасной ситуации
 - 2) снижают количество друзей
 - 3) увеличивают количество лайков в Инстаграме
8. Где можно заниматься спортом?
 - 1) в тренажерном зале
 - 2) дома
 - 3) на улице
 - 4) во всех вышеперечисленных местах
9. На что нужно ориентироваться, составляя свой план здорового образа жизни?
 - 1) на свои потребности и образ жизни
 - 2) на пример друзей
 - 3) на родителей
10. Помогают ли алкоголь и сигареты вести здоровый образ жизни?
 - 1) да
 - 2) нет
 - 3) сигареты — да, а алкоголь — нет

*Ответы на тест по ОБЖ
Здоровый образ жизни и его составляющие
для 9 класса*

1-3
2-1
3-4
4-2
5-1
6-1
7-1
8-4
9-1
10-2