

Тест по ОБЖ
Стресс и его влияние на человека
для 7 класса

1. Что является стрессором?
 - 1) процесс, ведущий к неблагоприятным изменениям в организме
 - 2) любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения
2. Состояние напряжения, возникающее у людей под влиянием сильных воздействий — это
 - 1) стрессовый фактор
 - 2) стресс
 - 3) Адаптация
3. Патофизиолог, сформулировавший концепцию стресса.
 - 1) Ганс Селье
 - 2) Лудольф Крель
 - 3) Виктор Пашутин
4. Каким свойством обладают действия стрессоров?
 - 1) суммирования и накопления
 - 2) вычитания
 - 3) исчезания
5. Как называется совокупность защитных реакций организма на стресс?
 - 1) рефлекс
 - 2) общий адаптационный синдром
 - 3) синдром «бороться или бежать»
6. Что из перечисленного входит в общие принципы борьбы со стрессом?
 - 1) помнить, что источником стресса являются не события сами по себе, а ты сам, потому что эти события происходят вокруг тебя
 - 2) как только вы почувствуете, что у вас портится настроение, задумайтесь, почему все так плохо, и кто в этом виноват
 - 3) постоянно вырабатывать уверенность в возможностях управлять своим поведением и поступками
7. Какая основная цель борьбы со стрессом?
 - 1) научиться избегать стресса
 - 2) научиться поддерживать стресс на оптимальном уровне, когда он будет являться полезным для вашей жизнедеятельности
 - 3) научиться снимать с себя стресс
8. Сколько стадий стресса существует?
 - 1) 2
 - 2) 3
 - 3) 4
9. Какая стадия стресса наступает в том случае, если уровень стресса слишком долго остается высоким?
 - 1) истощение
 - 2) мобилизация
 - 3) сопротивление
10. В чем заключается стадия мобилизации стресса?
 - 1) в снижении стресса до более низкого уровня
 - 2) тревога, возникающая в ответ на действия стрессора, мобилизует организм и готовит его к срочным действиям, защите
 - 3) в значительной потере организмом энергии, создаются такие физиологические условия, при которых способность организма бороться со стрессом уменьшается

*Ответы на тест по ОБЖ
Стресс и его влияние на человека
для 7 класса*

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