

**Тест по ОБЖ**  
**Здоровый образ жизни**  
**для 10 класса**

1. Где дано определение: «Здоровье — состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»?
  - 1) в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)
  - 2) в Википедии
  - 3) в словаре
2. Что такое здоровый образ жизни?
  - 1) закон
  - 2) система привычек
  - 3) правила поведения
3. Является ли критерием общего здоровья духовное здоровье человека?
  - 1) является
  - 2) не является
  - 3) только если человек религиозен
4. Что такое отдых?
  - 1) когда занимаешься тем, чем хочешь
  - 2) только состояние полного покоя, когда лежишь и ничего не делаешь
  - 3) состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности
5. Выберите элементы режима жизнедеятельности.
  - 1) только сон и питание
  - 2) только труд и отдых
  - 3) сон, питание, труд, отдых
6. Влияют ли биологические факторы (наследственность) на здоровье человека?
  - 1) да
  - 2) нет
  - 3) только если человек придает этому значение
7. Верно ли утверждение: «Один из критериев, определяющих здоровье — отсутствие болезни»?
  - 1) верно
  - 2) неверное
  - 3) частично верно
8. Как называется книга Н.М. Амосова о здоровье?
  - 1) Здоровье превыше всего
  - 2) Раздумья о здоровье
  - 3) Здоровье
9. Первый шаг к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни
  - 1) отдых
  - 2) режим
  - 3) мотивация
10. К чему ведет недосыпание?
  - 1) только к переутомлению
  - 2) только к истощению нервной системы
  - 3) к переутомлению, истощению нервной системы и заболеванию организма

*Ответы на тест по ОБЖ  
Здоровый образ жизни  
для 10 класса*

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