

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