

Тест по ОБЖ
Здоровый образ жизни и его составляющие
9 класс

1 вариант

- 1.** Назовите основное (-ые) физическое (-ие) качество (-а) личности человека:
 - 1) способность поднять большой вес
 - 2) способность передвинуть тяжелый груз с места на место
 - 3) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
 - 4) крепкая костно-мышечная система
- 2.** К какой группе относятся здоровые люди, физическое и психическое развитие которых соответствует возрасту, они не имеют хронических заболеваний, редко болеют?
 - 1) к 4 группе
 - 2) ко 2 группе
 - 3) к 3 группе
 - 4) к 1 группе
- 3.** На здоровый образ человека оказывают негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите факторы риска естественной природной среды:
 - 1) солнечная активность;
 - 2) изменение микроклимата;
 - 3) возрастание напряженности электромагнитного поля Земли;
 - 4) нарушение температурного режима.
- 4.** Дайте определение, что такое гигиена:
 - 1) это область медицины, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья
 - 2) это регулярное принятие душа, мытье рук и ног
 - 3) это способность человека не допускать возникновения инфекционных заболеваний
 - 4) это поддержание чистоты и порядка в квартире
- 5.** Как вы понимаете, что такое духовное здоровье:
 - 1) знание культуры и искусства
 - 2) начитанность и образованность человека
 - 3) состояние системы мышления и мировоззрения
 - 4) умение воспринимать красоту окружающего мира

Тест по ОБЖ
Здоровый образ жизни и его составляющие
9 класс

2 вариант

1. Здоровый образ жизни — это:
 - 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
 - 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек
 - 4) достаточная двигательная активность и правильное питание
2. Режим жизнедеятельности человека — это:
 - 1) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
 - 2) система жизнедеятельности человека в быту и на производстве
 - 3) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
 - 4) способность просыпаться и выходить на учебу в одно и то же время
3. К какой группе здоровья относятся дети со сниженной сопротивляемостью организма, у которых отсутствуют хронические заболевания, а также дети, часто (4 раза в год и более) и длительно болеющие (более 25 дней по одному заболеванию)?
 - 1) к 4-й группе
 - 2) к 2-й группе
 - 3) к 1-й группе
 - 4) к 3-й группе
4. Основными составляющими тренированности организма человека являются:
 - 1) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность
 - 2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость
 - 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменения физических нагрузок, гибкость и ловкость
 - 4) развитость костно-мышечной системы, способность перемещать тяжелые предметы на определенное расстояние
5. Три основных признака наркомании и токсикомании — это:
 - 1) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику
 - 2) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения
 - 3) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения
 - 4) значительная потеря веса, падение интереса к жизни, частые болезни

Тест по ОБЖ
Здоровый образ жизни и его составляющие
9 класс

3 вариант

1. Какими факторами определяется здоровье населения? Выберите правильный ответ:
 - 1) на 49-53% образом жизни, на 18-22% генетической и биологической основой, на 17-20% природно-климатическими условиями, на 8-10% от здравоохранения
 - 2) на 30-40% образом жизни, на 25-35% генетической и биологической основой, на 10-15% природно-климатическими условиями, на 10-15% от здравоохранения
 - 3) на 18-22% образом жизни, на 49-53% генетической и биологической основой, на 8-10% природно-климатическими условиями, на 17-20% от здравоохранения
 - 4) на 30-40% образом жизни, на 10-15% генетической и биологической основой, на 25-35% природно-климатическими условиями, на 10-15% от здравоохранения
2. На здоровый образ человека оказывают негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите факторы риска, связанные с урбанизацией:
 - 1) радиация
 - 2) монотонный ритм работы, ритм ночной работы
 - 3) низкий уровень денежных доходов
 - 4) воздействие «психологической» нагрузки по причине роста темпа жизни
3. Сердечно – дыхательная выносливость – это:
 - 1) способность выдерживать в течение суток предельно допустимые нагрузки
 - 2) способность выдерживать в течение недели чередование легких, средних и тяжелых нагрузок
 - 3) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности
 - 4) способность сердечно – сосудистой системы выдерживать сильный стресс
4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:
 - 1) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза
 - 2) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря
 - 3) снижением защитной функции организма при переохлаждении
 - 4) возникновением болезней системы кроветворения
5. Назовите условия, способствующие возникновению умственного утомления:
 - 1) недостаточная освещенность, не соответствующее росту рабочее место, периодические отвлечения на физическую работу
 - 2) непроветриваемое помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы
 - 3) отсутствие физической паузы, однообразие работы
 - 4) длительное нахождение за монитором компьютера

Тест по ОБЖ
Здоровый образ жизни и его составляющие
9 класс

4 вариант

1. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?
 - 1) сердечно – дыхательная выносливость
 - 2) сердечная сила и дыхательная выносливость
 - 3) мышечная сила и выносливость
 - 4) скоростные качества и гибкость
2. Какие из представленных ниже последствий курения наиболее часто встречаются?
 - 1) опухоли
 - 2) поражения легких
 - 3) сердечно — сосудистые заболевания
 - 4) поражения мозга
3. К признакам злоупотребления алкоголем или наркотическими веществами относится:
 - 1) использование дешевых заменителей алкоголя и токсических веществ
 - 2) употребление больших доз алкоголя и наркотиков
 - 3) использование наркотических препаратов при любых обстоятельствах
 - 4) использование веществ или медикаментов не по назначению
4. Система ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющихся в признании общечеловеческих духовных ценностей, деятельностным отношением к миру, активной жизненной позицией, определяется как компонент здоровья:
 - 1) общий
 - 2) психологический
 - 3) социальный
 - 4) духовный
5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:
 - 1) биологическими
 - 2) режимом труда
 - 3) процессом отдыха
 - 4) работоспособностью

Тест по ОБЖ
Здоровый образ жизни и его составляющие
9 класс

5 вариант

1. Является ли завтрак обязательным приёмом пищи?
 - 1) нет, его можно пропустить
 - 2) если сильно хочешь есть, его можно принять
 - 3) да (он запускает обмен веществ в организме)
 - 4) ни в коем случае нельзя завтракать
2. Укажите правильные промежутки между приемами пищи?
 - 1) 11-12 часов
 - 2) 2,5-3 часа
 - 3) 5-6 часов
 - 4) 7-8 часов
3. Вечерний приём пищи должен в себя включать:
 - 1) колбасы, хлеб, соусы
 - 2) жареное, консервированное
 - 3) копченое, жирное
 - 4) фрукты, овощи или кефир
4. Дневной рацион человека, не занимающегося физической нагрузкой должен в себя включать:
 - 1) 1000-1500 килокалорий
 - 2) 2000-2500 килокалорий
 - 3) 3000-3500 килокалорий
 - 4) 4000-4500 килокалорий
5. Необходимо ли исключить мясо из рациона подростка?
 - 1) ни в коем случае, пока организм растет
 - 2) да, оно не нужно
 - 3) да, оно вредно
 - 4) нет

Ответы на тест по ОБЖ Здоровый образ жизни и его составляющие

1 вариант

1-3
2-4
3-4
4-1
5-3

2 вариант

1-2
2-1
3-2
4-2
5-1

3 вариант

1-1
2-4
3-3
4-1
5-2

4 вариант

1-3
2-3
3-2
4-4
5-1

5 вариант

1-3
2-2
3-4
4-2
5-1