**Тест «Индивидуальная модель здорового образа жизни»**



**Задание 1**

**Докажите верность слов высеченных на стене Форума в Древней Элладе: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай»**

Вариант ответа

а) В результате регулярных занятий бегом укрепляется сердечная мышца, уменьшается уровень холестерина в крови, изменяется структура стенок кровеносных сосудов, повышается кислородная емкость крови, улучшается общий обмен веществ. Бег помогает избавиться от многих болезней сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Человек, занимающийся бегом, энергичен, бодр, трудоспособен.

б) Бег способствует обмену веществ, довольно быстро снижает вес, благотворно влияет на нервное состояние. При занятиях бегом задействованы практически все группы мышц, что очень важно для создания или поддержания стройной фигуры. Положительно сказывается на здоровье – кожи, волос, ногтей. Способствует красивой фигуре и безупречной осанке.

в) Бег вызывает усиленный рост новых клеток головного мозга. Причем в области, напрямую связанной с процессами обучения и запоминания. Занимаясь физическими упражнениями, человек улучшает кровоснабжение мозга. Давая отдых и разрядку нервной системе, повышает умственную работоспособность и творческие возможности.

**Задание 2**

**Характерным признаком дефицита витаминов, особенно весной является отсутствие положительных эффектов симптоматического лечения, когда на кожу не действует крем, на волосы – маски и шампуни, на сон – валерьянка. Это закономерно, поскольку борьба с симптомами авитаминоза возможна только при помощи восполнения витаминов. Перечислите признаки недостатка витаминов:**

Вариант ответа

а) возникающие сами по себе синяки и кровоточивость десен во время чистки

зубов;

б) снижение внимания и работоспособности;

в) нарушения аппетита;

г) нарушение сна;

д) трещинки в уголках губ;

е) сухость, бледность кожи;

ж) обостренная реакция на различные раздражители;

з) тусклость и выпадение волос;

и) частые простудные заболевания;

к) обострения хронических болезней, например, герпеса на губах

**Задание 3**

**Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?**  а) гомеопатические; б) **физические;**  в) **химические и биологические;**

г) **социальные и психические.**

**Задание 4**

**В последние десятилетия в научной литературе и в периодической печати довольно распространено слово «гиподинамия». Происходит оно от двух греческих слов: «hypo» — внизу и «dinamo» — сила. Выполните задание, указав основные характеристики гиподинамии, которые приводят к снижению устойчивости организма к инфекциям и психическому напряжению, к разного рода перегрузкам, падению работоспособности, ускорению процессов старения**

*Вариант ответа:*

* Ослабляется деятельность сердца;
* Нарушается обмен веществ, что, в частности, проявляется накоплением избыточной массы тела;
* Дегенерирует без достаточных упражнений мышечная ткань (дистрофия);
* Нарушаются соотношения между мышечными и психическими усилиями, что приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы.

**Б) Занятие спортом, в том числе и массовыми видами спорта, один из наиболее действенных средств сохранения и укрепления здоровья. Грамотные и систематические занятия физической культурой, помимо красивой фигуры и привлекательного внешнего вида (правильная осанка, пропорциональное телосложение и т.д.), создают благоприятные условия для деятельности внутренних органов, приводят к развитию и совершенствованию не только мышечной системы, но и всех других систем организма. Выполните задание описав положительный эффект занятий по видам спорта на организм человека и развития его физических качеств.**

*Вариант ответа:*

**Лёгкая атлетика.**

На занятиях по лёгкой атлетике формируются и укрепляются многие психофизические качества человека. Для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы терморегуляции, формирования устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера эффективны продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона или по пересечённой местности в тёплое и холодное время года; бег на короткие дистанции. Эстафетный бег развивает быстроту реакции, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость.

**Плавание.**

Занятия плаванием улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, повышают общую выносливость.

**Спортивные игры**

Содействуют достижению высокого уровня функционирования и надёжности нервной, сердечно-сосудистой системы, органов зрения и слуха.

**Задание 5**

**Для формирования физического и духовного здоровья важную роль играет достаточная двигательная активность. Запишите влияние двигательной активности на соответствующие виды здоровья**

Вариант ответа

 а) Физическое здоровье:

* ***укрепление мышц, суставов, связок;***
* ***совершенствование системы кровообращения;***
* ***совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной систем;***
* ***увеличение массы скелетной мускулатуры, рост и развитие костей;***
* ***увеличение физической работоспособности;***
* ***устойчивость к различным заболеваниям;*  -  *улучшение обмена веществ*** б) Духовное здоровье:
* ***становление и развитие всех функций центральной нервной системы;***
* ***увеличение умственной работоспособности;***
* ***повышение психической активности;***
* ***развитие творческого мышления;***
* ***эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость;***
* ***влияет на формирование характера;***
* ***снимает нервное напряжение***

**Задание 6**

**Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?**

а) орехи;

б) сыр;

в) **жирные и острые блюда;**

**г) копчёное мясо и рыбу.**

**Задание 7**

**В каких случаях у человека формируется активный приобретённый иммунитет?**

а) после приёма антибиотика б) **после вакцинации**

в) **после перенесённого инфекционного заболевания**

г) после введения иммунной сыворотки, содержащей специфические антитела

д) в результате занятий физической культурой

**Задание 8**

**Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются**

а) легкая приподнятость настроения;

б) головокружение, тошнота и рвота;

в) небольшая эйфория;

г) возбужденное или депрессивное состояние;

д) упадок сил

**Задание 9**

**Выберите неправильный ответ. Интернет-зависимость может привести к таким заболеваниям как**

 **а) заболевания поджелудочной железы;**

б) сахарный диабет, гастрит, язва желудка;

в) заболевания нервной системы;

г) заболевания сердечнососудистой системы.

**Задание 10**

**После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов сохраняется в течение** а) 10 минут;

б) 2 минут;

**в) 30 минут**

**Задание 11**

**Основной причиной начала курения у школьников является**

а) реклама табачных изделий;

б) пример взрослых;

**в) желание подражать курящим сверстникам;**

г) стремление выглядеть взрослее

**Задание 12**

**Неправильная осанка является причиной** а) **снижения иммунитета;**

б) снижения слуха;

**в) головных болей**

**Задание 13 Определите физические факторы окружающей среды, оказывающие наибольшее влияние на здоровье человека** а) солнечная радиация;  **б) шум, вибрация;** в) загрязнения атмосферы;  **г) электромагнитные излучения**

**Задание 14**

**Пьянство и алкоголизм наносят ущерб здоровью населения страны, являются причиной таких заболеваний как** а) гипотония;

**б) туберкулез легких;**

в) сахарный диабет;

г**) инсульт**

**Задание 15**

**Какое химическое вещество, входящее в состав табачного дыма раздражает слизистые оболочки, снижает сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в том числе к туберкулезу**

а) синильная кислота;

б) никотин; **в) аммиак**

**Задание 16**

**Назовите основные составляющие здорового образа жизни**

— оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении; - закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприят­ным воздействиям внешней среды и заболева­ниям; - рациональное питание: полноценное, сба­лансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы); - соблюдение режима труда и отдыха; - личная гигиена; - экологически грамотное поведение; - психическая и эмоциональная устойчи­вость; - сексуальное воспитание, профилактика забо­леваний, передающихся половым путем; - отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков; - безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других по­вреждений

**Задание 17**

**Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает**

**а) радиоактивные вещества** б) никотин в) эфирные масла г) цианистый водород

**Задание 18 Режим дня - это**

а) порядок выполнения повседневных дел б) строгое соблюдение определенных правил в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения г) **установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых**

**Задание 19**

**Рациональное питание -** а)питание, распределенное по времени принятия пищи **б) питание с учетом потребностей организма** в)питание набором определенных продуктовг)питание с определенным соотношением питательных веществ

**Задание 20**

**Питательные вещества имеющие энергетическую ценность**

а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли б) вода, белки, жиры и углеводы в) **белки, жиры, углеводы**  г) жиры и углеводы

**Задание 21**

**Витамины - это**

**а) органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов** б) неорганические химические соединения, необходимые для работы организма в) органические химические соединения, являющиеся ферментами  **г)** органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания

**Задание 22**

**Личная гигиена -**

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний б) **совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья** в) правила ухода за телом, кожей, зубами г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**Задание 23**

**В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**

а) с 17 час до 21 час б) с 21 час до 1 час в) **с 1 час до 5** час г) с 5 час до 9 час

**Задание 24**

**Дополните предложение. Здоровый образ жизни –**

а) способ поддержания физической активности **б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья**  в) мировоззрение людей, складываемое из знаний о здоровье г) вид правового поведения человека

**Задание 25**

**Суточная потребность организма в килокалориях для детей и подростков от 11 до 13 лет составляет**

а) 1100-1450 **б) 2450-2700**

в)3250-4200

**Задание 26**

**Кроме основных компонентов полноценное питание включает употребление витаминов, минеральных веществ, воды. Так недостаток в пище минеральных веществ вызывает серьёзные нарушения в состоянии организма в целом. Заполните таблицу, вписав к чему приводит недостаток минеральных веществ**

**Ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название вещества** | **Последствия нехватки вещества** |
| железо | малокровие |
| йод | заболевания щитовидной железы |
| марганец | нарушение костной ткани |