**15.04.20 8 класс ОБЖ**

**Контрольная работа на тему «Основы ЗОЖ»**

1.Дайте определение физической культуры А. Физическая культура удовлетворяет биологические потребности; Б. Физическая культура – средство отдыха; В. Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

2.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на А. развитие физических качеств людей; Б. поддержание высокой работоспособности людей; В. сохранение и улучшение здоровья людей

3.Что относится к основным составляющим здорового образа жизни? А. Рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; Б. Режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек*;* В. Режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек

4.Здоровье по определению ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) - этоА. когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы; Б. состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов; В. отсутствие болезней

5.Среди факторов риска для здоровья ставится на первое местоА. перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями**;** Б. конфликты с окружающими**;** В. злоупотребление алкоголем

6.Основным требованием к здоровому питанию является А. большее количество белков, высокая калорийность; Б. сбалансированность по набору продуктов (белки, жиры, углеводы) и калорийности;В. увеличение углеводов - источников энергии, уменьшение калорийности

7. При исследовании влияния прослушивания музыки через наушники на слуховую способность молодых людей, было выявлено, что А. слуховая способность не изменяется; Б. молодые люди имеют слуховую способность такую же, как люди в возрасте 60 - 69лет, т.е. пониженную; В. слуховая способность увеличивается, существенно развивается музыкальный слух, ритмика, вокальные данные

8. Главным закаливающим фактором служит А. температура воздуха; Б. температура воды; В. количество снега для обтирания;

9.Что такое 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

10. Быстрая утомляемость и сонливость, головокружение в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно

А.Витамина А;

Б.Витамина В 1;

В.Витамина С.

11. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что А. позволяет избегать неоправданных физических напряжений; Б. обеспечивает ритмичность работы организма; В. позволяет правильно планировать дела в течение дня