**Тестовая работа**

**для учащихся 10 класса по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие».**

1. Дополните определение: *Здоровье – это состояние физического, духовного и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .*
2. Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье человека:
3. Наследственность – 30 %; окружающая среда – 30 %; служба здоровья – 5 %; образ жизни – 35 %.
4. Наследственность – 20 %; окружающая среда – 20 %; служба здоровья – 10 %; образ жизни – 50 %.
5. Наследственность – 20 %; окружающая среда – 30 %; служба здоровья – 10 %; образ жизни – 40 %.
6. Дополните определение: *Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание,* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .
7. В состав пищи должны входить следующие основные вещества:
8. Жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.
9. Жиры, белки, углеводороды, витамины, минеральные вещества и вода.
10. Жиры, белки, углеводы, витамины, аминокислоты и вода.
11. Школьник должен питаться в день:
12. Три раза;
13. Четыре раза;
14. Пять раз.
15. При четырехразовом питании объем пищи распределяется следующим образом:
16. Завтрак – 25 %; обед – 50 %; полдник – 15 %; ужин – 10 %.
17. Завтрак – 30 %; обед – 40 %; полдник – 20 %; ужин – 10 %.
18. Завтрак – 25 %; обед – 50 %; полдник – 10 %; ужин – 15 %.
19. В процессе длительной работы в мышцах накапливается:
20. Соляная кислота;
21. Угольная кислота;
22. Молочная кислота.
23. Основным требованием к питанию является:
24. Высокая калорийность;
25. Сбалансированность;
26. Вкусность;
27. Обилие.
28. Наличие в пище витаминов способствует:
29. Быстрому росту;
30. Хорошему сну;
31. Обмену веществ в организме;
32. Засыпать полезнее всего:
33. На спине;
34. На правом боку;
35. На левом боку;
36. На животе.
37. Быстрому засыпанию способствует:
38. Ритмичная музыка;
39. Аэробика;
40. Теплое сладкое питье;
41. Просмотр телепередач.
42. Можно ли чем-нибудь компенсировать сон для восстановления сил:
43. Да;
44. Нет;
45. Иногда.
46. По степени работоспособности в течении дня люди делятся на:
47. «Жаворонков» и «сов».
48. «Жаворонков» и «филинов».
49. «Ласточек» и «сов».
50. Дополните определение*: Биологические ритмы – это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .
51. Дополните определение*: Утомление – это состояние временного снижения*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

1. Основными средствами закаливания являются:
2. Солнечная радиация, воздух, вода;
3. Солнце, кислород, холодный душ;
4. Солнце, воздух, вода.
5. Циркадные биологические ритмы относятся:
6. К ритмам высокой частоты;
7. К околосуточным ритмам;
8. К ритмам низкой частоты.
9. Каков процент использования человеком в повседневной жизни запаса сил и резервов организма:
10. 10 %;
11. 30%;
12. 50%.
13. Какой орган человека больше всего подвержен пагубному влиянию алкоголя:
14. Сердце;
15. Легкие;
16. Печень;
17. Селезенка.
18. Работоспособность человека зависит от следующих факторов:
19. Погода, настроение, общее состояние организма;
20. Настроение, микроклимат в коллективе, степень восстановления от предыдущих нагрузок;
21. Интенсивность труда, атмосферное давление, общее состояние организма;
22. Общее состояние организма, настроение, степень восстановления от предыдущих нагрузок.
23. Какой из показателей не относится к субъективным показателям самоконтроля:
24. Аппетит;
25. Желание продолжать начатое дело;
26. Частота сердечных сокращений;
27. Болезненное состояние;
28. Сон.