Тест по модулю: **«Здоровье и как его сохранить»**

**Вариант 1**

1. **Какому термину соответствует данное определение:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - это состояние организма, при котором правильно, нормально действуют все его органы.**

1. Здоровье;
2. Здоровый образ жизни;
3. Физическое здоровье;
4. Духовное здоровье.
5. **Какие последствия могут привести к нарушениям зрения?**
6. Неумение правильно носить тяжести;
7. Переедание перед сном;
8. Малоподвижный образ жизни;
9. Неверное освещение.
10. **Как правильно носить школьный рюкзак во избежание нарушения осанки?**
11. На правом плече;
12. На левом плече;
13. На двух плечах;
14. В руке.
15. **Назовите основные физические качества здорового человека (отметьте неправильный ответ)**
16. Быстрота;
17. Болевые;
18. Сила;
19. Выносливость.
20. **Для чего нужно соблюдать правила личной гигиены?**
21. Чтобы улучшить настроение;
22. Чтобы быть здоровым;
23. Потому что требуют родители.
24. **Лучшее средство профилактикой вредных привычек:**
25. Соблюдать личную гигиену;
26. Здоровый образ жизни;
27. Не пробовать алкоголь, табак;
28. Спорт.
29. **Установите соответствие между правилами и рекомендациями:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Соблюдать режим дня | 1. Решительно отвергайте предложения закурить, выпить и др. |
| 1. Выполнять закаливающие процедуры | 1. Употребляйте только необходимое для вас количество продуктов |
| 1. Следовать правилам рационального питания | 1. Занимайтесь закаливанием несколько раз в неделю |
| 1. Негативно относиться к вредным привычкам | 1. Выберите оптимальный для себя уровень физической и умственной нагрузки |

1. **Напишите основные правила здорового образа жизни.**