

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

по теме «Здоровый образ жизни» для 8–11 классов

ФИО

Класс

Возраст

Оценка

Заполняется учителем

1 Что не входит в здоровый образ жизни?

- ☒ а) занятия профессиональным спортом ☐ б) режим дня
☐ в) правильное питание ☐ г) отказ от вредных привычек

2 Влияет ли физическая активность на уровень умственной работоспособности?

- ☒ а) да, физическая активность повышает уровень умственной работоспособности
☐ б) да, после физических упражнений умственная работоспособность падает
☐ в) нет, не влияет
☐ г) я не знаю правильного ответа

3 Сколько времени нужно уделять мытью рук?

- ☐ а) не менее 1 минуты ☒ б) не менее 30 секунд
☐ в) чем меньше, тем лучше, иначе пересушишь кожу ☐ г) я не знаю правильного ответа

4 Сколько раз в день нужно питаться?

- ☐ а) 2 раза: завтрак и ужин
- ☐ б) если не успеваешь позавтракать, то достаточно плотно пообедать, а ужинать вообще вредно
- ☒ в) 4–5 раз через равные промежутки
- ☐ г) 3 раза: завтрак, обед и ужин

5 Какие углеводы полезны?

- ☐ а) быстрые углеводы
- ☒ в) медленные углеводы
- ☐ б) углеводов в пище нужно избегать
- ☐ г) я не знаю правильного ответа

6 К чему может привести употребление спиртных напитков?

- ☐ а) к хорошему настроению
- ☒ б) к возникновению зависимости от алкоголя
- ☐ в) к повышению работоспособности
- ☐ г) я не знаю правильного ответа

7 Что лучше всего утоляет жажду?

- ☐ а) соки и компоты
- ☒ б) негазированная питьевая вода
- ☐ в) сладкий чай
- ☐ г) холодная газировка

8 В каком продукте больше всего витамина В?

- ☐ а) в молоке
- ☒ б) в мясе, яйцах, крупах и хлебе
- ☐ в) в цитрусовых
- ☐ г) в овощах

9 Правда ли, что электронные сигареты безвредны?

- ☒ а) нет
- ☐ б) да
- ☐ в) я не знаю правильного ответа

10 Может ли возникнуть зависимость от курения?

- ☐ а) нет, если курить редко
- ☒ б) да, зависимость от никотина возникает очень быстро
- ☐ в) нет, бросить курить очень легко
- ☐ г) я не знаю правильного ответа

11 Почему запрещено курить в общественных местах?

- ☐ а) затрудняюсь ответить
- ☐ б) это увеличивает риск возникновения пожаров
- ☒ в) $\frac{3}{4}$ вредных веществ остаются в воздухе, которым дышат окружающие

12 О чём говорит то, что человек постоянно и подолгу переписывается в мессенджерах и чатах?

- ☒ а) о наличии цифровой зависимости ☐ б) о широком круге общения
- ☐ в) о застенчивости, человек только в Сети чувствует себя комфортно ☐ г) затрудняюсь ответить
-

13 Кто наиболее опасен для окружающих с точки зрения распространения инфекционного заболевания?

- ☒ а) люди, находящиеся в активной фазе болезни ☐ б) люди, которые не соблюдают правила гигиены
- ☐ в) люди, у которых инкубационный период болезни ☐ г) я не знаю правильного ответа
-

14 Почему в наше время снизилась заболеваемость особо опасными инфекциями?

- ☒ а) благодаря вакцинированию населения ☐ б) благодаря изменению климата ☐ в) я не знаю правильного ответа
-

15 Что такое инкубационный период инфекционного заболевания?

- ☒ а) время активного размножения возбудителя в организме человека без видимых признаков заболевания
- ☐ б) период активной формы болезни
- ☐ в) пик заболевания с самой высокой температурой
- ☐ г) я не знаю правильного ответа
-

16 Можно ли заразиться инфекционным заболеванием, делая маникюр?

- ☒ а) да, если инструменты нестерильны, так как инфекции передаются через кровь
- ☐ б) нет, это предрассудок
- ☐ в) нет, в современных салонах соблюдают стерильность
- ☐ г) затрудняюсь ответить
-

17 Какую болезнь часто называют болезнью грязных рук?

- ☒ а) дизентерию ☐ б) ВИЧ ☐ в) ангину ☐ г) затрудняюсь ответить

18 Что такое вертикальный путь заражения?

- ☒ а) заражение происходит при внутриутробном развитии плода от инфицированной матери
 - ☐ б) заражение происходит от старшего к младшему ребёнку
 - ☐ в) заражение через укус насекомого
 - ☐ г) я не знаю правильного ответа
-

19 Какое блюдо обязательно должно входить в обед?

- ☒ а) горячее блюдо
 - ☐ б) салат
 - ☐ в) компот
 - ☐ г) мясное блюдо
-

20 Рекомендуемая калорийность рациона подростка 14–18 лет:

- ☒ а) 2700 ккал
- ☐ б) 1300 ккал
- ☐ в) 3200 ккал
- ☐ г) затрудняюсь ответить