

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
- ☐ б) углеводов в пище нужно избегать
- ☐ в) медленные углеводы
- ☐ 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