Здоровый образ жизни

Выберите один правильный вариант ответа.

1. СПЖ – это…

1) совместное проживание жильцов;

2) суточное питание животных;

3) средняя продолжительность жизни.

2. Способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению – это…

1) скоростная выносливость;

2) аэробная выносливость;

3) силовая выносливость;

4) анаэробная выносливость.

3. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия – это…

1) гибкость;

2) быстрота;

3) ловкость.

4. Способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление – это…

1) ловкость;

2) гибкость;

3) быстрота.

5. Способность в течение короткого времени выполнять высокую физическую активность это

1) анаэробная выносливость;

2) скоростная выносливость;

3) силовая выносливость;

4) аэробная выносливость.

Выберите несколько правильных вариантов ответа.

6. Здоровье человека это - …

1) состояние морального, психического благополучия, отсутствие головной боли, температуры;

2) способность организма быстро адаптироваться к новой среде, без болезненных изменений;

3) состояние морального, психического и физического благополучия.

7. Общественное здоровье определяется здоровьем групп:

1) общественных;

2) демографических;

3) географических;

4) индивидуальных;

5) спортивных.

8. Индивидуальное здоровье – это сохранение функций:

1) психических;

2) мышечных;

3) двигательных;

4) биологических;

5) манометрических;

6) физиологических.

9. Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье:

1) техногенные;

2) биологические;

3) антропометрические;

4) химические;

5) физические;

6) экономические;

7) социальные.

10. Общественное здоровье – это …

1) совокупность многих факторов общественности;

2) совокупное здоровье группы людей;

3) здоровье всего населения страны;

4) здоровье отдельных групп населения.

11. Человек здоров, если умеет распределять между сферами:

1) финансы;

2) время;

3) энергию;

4) внимание;

5) продукты.

12. На физическое развитие влияют:

1) осанка;

2) окружающая среда;

3) питание;

4) выносливость;

5) занятие спортом;

6) социально-экономические факторы;

7) гибкость;

8) наследственность;

9) условия быта и труда.

13. Неблагополучное состояние здоровья населения выражается:

1) в уровне пенсии;

2) уровнем младенческой смертности;

3) уровнем смертности трудоспособного населения;

4)уровнем наполненности воды в реках.

14. Физическое развитие человека определяется:

1) увеличением массы тела;

2) соблюдением режима питания;

3) увеличением длины тела;

4) улучшением зрения;

5) развитием органов и систем организма;

6) биологическим созреванием;

7) психологическим созреванием.

15. Гиподинамия приводит к:

1) снижению устойчивости организма к инфекциям;

2) устойчивости равновесия;

3) психическому напряжению;

4) психическому расслаблению;

5) снижению работоспособности;

6) активности;

7) замедлению процесса старения;

8) ускорению процесса старения.