

Тест по ОБЖ Здоровый образ жизни для 10 класса с ответами

Для проверки знаний по предмету ОБЖ удобно использовать готовые сборники заданий и вопросов. Тест по ОБЖ Здоровый образ жизни для 10 класса с ответами поможет быстро провести аудит у школьников.

1. Где дано определение: «Здоровье – состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»?

- 1) в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)
- 2) в Википедии
- 3) в словаре

2. Что такое здоровый образ жизни?

- 1) закон
- 2) система привычек
- 3) правила поведения

3. Является ли критерием общего здоровья духовное здоровье человека?

- 1) является
- 2) не является
- 3) только если человек религиозен

4. Что такое отдых?

- 1) когда занимаешься тем, чем хочешь
- 2) только состояние полного покоя, когда лежишь и ничего не делаешь
- 3) состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности

5. Выберите элементы режима жизнедеятельности.

- 1) только сон и питание
- 2) только труд и отдых
- 3) сон, питание, труд, отдых

6. Влияют ли биологические факторы (наследственность) на здоровье человека?

- 1) да
- 2) нет
- 3) только если человек придает этому значение

7. Верно ли утверждение: «Один из критериев, определяющих здоровье – отсутствие болезни»?

- 1) верно
- 2) неверное
- 3) частично верно

8. Как называется книга Н.М. Амосова о здоровье?

- 1) Здоровье превыше всего
- 2) Раздумья о здоровье
- 3) Здоровье

9. Первый шаг к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни

- 1) отдых
- 2) режим
- 3) мотивация

10. К чему ведет недосыпание?

- 1) только к переутомлению
- 2) только к истощению нервной системы
- 3) к переутомлению, истощению нервной системы и заболеванию организма

Ответы на тест по ОБЖ Здоровый образ жизни для 10 класса

1-1

2-2

3-1

4-3

5-3

6-1

7-1

8-2

9-3

10-3