

Тест по ОБЖ Здоровый образ жизни и его составляющие 9 класс с ответами

Для проверки знаний по предмету ОБЖ удобно использовать готовые сборники заданий и вопросов. Тест по ОБЖ Здоровый образ жизни и его составляющие 9 класс с ответами поможет быстро провести аудит у школьников.

1 вариант

1. Назовите основное (-ые) физическое (-ие) качество (-а) личности человека:

- 1) способность поднимать большой вес
- 2) способность передвинуть тяжелый груз с места на место
- 3) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- 4) крепкая костно-мышечная система

2. К какой группе относятся здоровые люди, физическое и психическое развитие которых соответствует возрасту, они не имеют хронических заболеваний, редко болеют?

- 1) к 4 группе
- 2) ко 2 группе
- 3) к 3 группе
- 4) к 1 группе

3. На здоровый образ человека оказывают негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите факторы риска естественной природной среды:

- 1) солнечная активность;
- 2) изменение микроклимата;
- 3) возрастание напряженности электромагнитного поля Земли;
- 4) нарушение температурного режима.

4. Дайте определение, что такое гигиена:

- 1) это область медицины, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья
- 2) это регулярное принятие душа, мытье рук и ног
- 3) это способность человека не допускать возникновения инфекционных заболеваний
- 4) это поддержание чистоты и порядка в квартире

5. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье:

- 1) знание культуры и искусства
- 2) начитанность и образованность человека
- 3) состояние системы мышления и мировоззрения
- 4) умение воспринимать красоту окружающего мира

2 вариант

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек
- 4) достаточная двигательная активность и правильное питание

2. Режим жизнедеятельности человека – это:

- 1) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
- 2) система жизнедеятельности человека в быту и на производстве
- 3) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- 4) способность просыпаться и выходить на учебу в одно и то же время

3. К какой группе здоровья относятся дети со сниженной

сопротивляемостью организма, у которых отсутствуют хронические заболевания, а также дети, часто (4 раза в год и более) и длительно болеющие (более 25 дней по одному заболеванию)?

- 1) к 4-й группе
- 2) ко 2-й группе
- 3) к 1-й группе
- 4) к 3-й группе

4. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- 1) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность
- 2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменения физических нагрузок, гибкость и ловкость
- 4) развитость костно-мышечной системы, способность перемещать тяжелые предметы на определенное расстояние

5. Три основных признака наркомании и токсикомании – это:

- 1) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику
- 2) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения
- 3) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения
- 4) значительная потеря веса, падение интереса к жизни, частые болезни

3 вариант

1. Какими факторами определяется здоровье населения? Выберите правильный ответ:

- 1) на 49-53% образом жизни, на 18-22% генетической и

биологической основой, на 17-20% природно-климатическими условиями, на 8-10% от здравоохранения

2) на 30-40% образом жизни, на 25-35% генетической и биологической основой, на 10-15% природно-климатическими условиями, на 10-15% от здравоохранения

3) на 18-22% образом жизни, на 49-53% генетической и биологической основой, на 8-10% природно-климатическими условиями, на 17-20% от здравоохранения

4) на 30-40% образом жизни, на 10-15% генетической и биологической основой, на 25-35% природно-климатическими условиями, на 10-15% от здравоохранения

2. На здоровый образ человека оказывают негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите факторы риска, связанные с урбанизацией:

- 1) радиация
- 2) монотонный ритм работы, ритм ночной работы
- 3) низкий уровень денежных доходов
- 4) воздействие «психологической» нагрузки по причине роста темпа жизни

3. Сердечно – дыхательная выносливость – это:

- 1) способность выдерживать в течение суток предельно допустимые нагрузки
- 2) способность выдерживать в течение недели чередование легких, средних и тяжелых нагрузок
- 3) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности
- 4) способность сердечно – сосудистой системы выдерживать сильный стресс

4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

- 1) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза
- 2) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря

- 3) снижением защитной функции организма при переохлаждении
- 4) возникновением болезней системы кроветворения

5. Назовите условия, способствующие возникновению умственного утомления:

- 1) недостаточная освещенность, не соответствующее росту рабочее место, периодические отвлечения на физическую работу
- 2) непроветриваемое помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы
- 3) отсутствие физической паузы, однообразие работы
- 4) длительное нахождение за монитором компьютера

4 вариант

1. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

- 1) сердечно – дыхательная выносливость
- 2) сердечная сила и дыхательная выносливость
- 3) мышечная сила и выносливость
- 4) скоростные качества и гибкость

2. Какие из представленных ниже последствий курения наиболее часто встречаются?

- 1) опухоли
- 2) поражения легких
- 3) сердечно – сосудистые заболевания
- 4) поражения мозга

3. К признакам злоупотребления алкоголем или наркотическими веществами относится:

- 1) использование дешевых заменителей алкоголя и токсических веществ
- 2) употребление больших доз алкоголя и наркотиков
- 3) использование наркотических препаратов при любых обстоятельствах

4) использование веществ или медикаментов не по назначению

4. Система ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющихся в признании общечеловеческих духовных ценностей, деятельностным отношением к миру, активной жизненной позицией, определяется как компонент здоровья:

- 1) общий
- 2) психологический
- 3) социальный
- 4) духовный

5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:

- 1) биологическими
- 2) режимом труда
- 3) процессом отдыха
- 4) работоспособностью

5 вариант

1. Является ли завтрак обязательным приёмом пищи?

- 1) нет, его можно пропустить
- 2) если сильно хочешь есть, его можно принять
- 3) да (он запускает обмен веществ в организме)
- 4) ни в коем случае нельзя завтракать

2. Укажите правильные промежутки между приемами пищи?

- 1) 11-12 часов
- 2) 2,5-3 часа
- 3) 5-6 часов
- 4) 7-8 часов

3. Вечерний приём пищи должен в себя включать:

- 1) колбасы, хлеб, соусы
- 2) жареное, консервированное
- 3) копченое, жирное
- 4) фрукты, овощи или кефир

4. Дневной рацион человека, не занимающегося физической нагрузкой должен в себя включать:

- 1) 1000-1500 килокалорий
- 2) 2000-2500 килокалорий
- 3) 3000-3500 килокалорий
- 4) 4000-4500 килокалорий

5. Необходимо ли исключить мясо из рациона подростка?

- 1) ни в коем случае, пока организм растет
- 2) да, оно не нужно
- 3) да, оно вредно
- 4) нет

Ответы на тест по ОБЖ Здоровый образ жизни и его составляющие

1 вариант

- 1-3
- 2-4
- 3-4
- 4-1
- 5-3

2 вариант

- 1-2
- 2-1
- 3-2
- 4-2
- 5-1

3 вариант

- 1-1
- 2-4
- 3-3
- 4-1

5-2

4 вариант

1-3

2-3

3-2

4-4

5-1

5 вариант

1-3

2-2

3-4

4-2

5-1

[PDF-версия](#)

[Тест Здоровый образ жизни и его составляющие
\(122 Kb, pdf\)](#)