

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

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

1. Виновник большинства болезней и бед человека – это

- 1) природа
- 2) общество
- 3) он сам

2. Какая связь между эмоциями человека и его духовным благополучием?

- 1) навык управления эмоциями важен для такого благополучия
- 2) чтобы быть духовно благополучным, нужно игнорировать свои эмоции
- 3) связи нет

3. Человек, ведущий здоровый образ жизни, с большой вероятностью будет благополучен

- 1) духовно
- 2) физически
- 3) социально
- 4) во всех вышеперечисленных сферах

4. Что помогает в достижении духовного благополучия?

- 1) стремление к совершенству, перфекционизм
- 2) стремление к своей цели, умение жить с собой в согласии
- 3) стремление к контролю за окружающими

5. Какие качества помогают человеку быть социально благополучным?

- 1) ответственность, исполнительность, сила воли
- 2) раздражительность, вспыльчивость, чрезмерная эмоциональность
- 3) тревожность, мнительность, педантичность

6. Как лучше всего питаться?

- 1) рационально
- 2) обильно
- 3) без мяса

7. Регулярные спортивные занятия не только улучшают фигуру, но и

- 1) повышают шансы выйти из опасной ситуации
- 2) снижают количество друзей
- 3) увеличивают количество лайков в Инстаграме

8. Где можно заниматься спортом?

- 1) в тренажерном зале
- 2) дома
- 3) на улице
- 4) во всех вышеперечисленных местах

9. На что нужно ориентироваться, составляя свой план здорового образа жизни?

- 1) на свои потребности и образ жизни
- 2) на пример друзей
- 3) на родителей

10. Помогают ли алкоголь и сигареты вести здоровый образ жизни?

- 1) да
- 2) нет

3) сигареты – да, а алкоголь – нет

**Ответы на тест по ОБЖ Здоровый образ жизни и его составляющие
для 9 класса**

1-3

2-1

3-4

4-2

5-1

6-1

7-1

8-4

9-1

10-2