**Тест по Теме "Здоровый Образ Жизни".**

**1.Вопрос:** Что такое здоровый образ жизни?

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

2. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

4. Регулярные занятия физкультурой

**2.Вопрос:** Что такое **режим дня** ?

1. Порядок выполнения повседневных дел

2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

3. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

4. Строгое соблюдение определенных правил

**3.Вопрос:** Что такое рациональное питание?

1. Питание распределенное по времени принятия пищи

2. Питание с учетом потребностей организма

3. Питание определенным набором продуктов питания

4. Питание с определенным соотношением питательных веществ

**4.Вопрос:** Назовите **питательные вещества**, имеющие энергетическую ценность?

1. Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

2. Вода, белки, жиры и углеводы.

3. Белки, жиры, углеводы.

4. Жиры и углеводы.

**5.Вопрос:** Что такое **витамины**?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

**6.Вопрос:** Что такое двигательная активность?

1. Количество движений, необходимых для работы организма

2. Занятие физической культурой и спортом.

3. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

4. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

**7.Вопрос:** Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**8. Вопрос:** Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

3. Перечень процедур для воздействия на организм холода

4. Купание в зимнее время

**9.Вопрос:** Назовите основные двигательные качества?

1. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

2. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

3. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.

4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**10.Вопрос:** Каково соотношение основных питательных веществ?

1. Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть.

2. Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части.

3. Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части

4. Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.