

1. Для чего организму нужно здоровое питание:

- а) для роста и развития
- б) для плохого самочувствия
- в) для развития болезней

2. Из чего состоит пища:

- а) из грибков
- б) из питательных веществ
- в) из бактерий

3. Строительный материал для нашего организма:

- а) жиры
- б) углеводы
- в) белки

4. Питательные вещества, которые дают организму энергию:

- а) углеводы
- б) жиры
- в) белки

5. Что полезно для здоровья:

- а) долго ничего не есть
- б) есть много сладостей
- в) есть овощи и фрукты

6. Наибольшее количество фосфора содержится в:

- а) хлебе
- б) икре
- в) сыре

7. Что является наиболее сильным средством закаливания?

- а) воздушные ванны
- б) солнечные ванны
- в) водные процедуры

8. Где зародились Олимпийские игры?

- а) Древняя Греция
- б) Древний Китай
- в) Древняя Индия

9. Что не изучает ОБЖ?

- а) медицина
- б) гигиена
- в) физика
- г) биология

10. По определению ВОЗ здоровье – это:

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

11. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

- а) наследственные
- б) социальные
- в) деятельность сети здравоохранения

г) факторы окр. среды

12. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:

- а) адаптация
- б) коадаптация
- в) акклиматизация
- г) дезадаптация

13. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием

- а) болезней
- б) диагноза
- в) осложнений
- г) лечения

14. Закончите пословицы и поговорки:

- солнце, воздух и вода – наши...
- чистота – залог ...
- в здоровом теле - ...
- хорошо поработал – хорошо ...
- быстрого и ловкого болезнь...

15. Памятка «пользование огнетушителем»

16. Алгоритм действий при пожаре.

17. Действия при запахе газа в квартире (доме).

18. Правила электробезопасности.