**9 класс**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тест на закрепление материала по теме: Здоровый образ жизни и классификация вредных привычек

**Вопрос 1**

Назовите наиболее распространенные вредные привычки

**Варианты ответов**

* Переедание
* Курение
* Употребление наркотиков
* Употребление алкоголя

**Вопрос 2**

Назовите основные группы факторов, влияющие на здоровье человека.

**Варианты ответов**

* Медицинское обеспечение
* Индивидуальный образ жизни.
* Состояние окружающей среды
* Наследственность

**Вопрос 3**

Как не попасть в зависимость?

**Варианты ответов**

* Задаться вопросом, для чего вам это нужно
* Не стоит пробовать наркотики, алкоголь и сигареты
* Попробовать один раз и понять, что вам это не нужно
* Вести здоровый образ жизни

**Вопрос 4**

Назовите основные составляющие здоровья человека.

**Варианты ответов**

* Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
* Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
* Хорошее техническое оснащение
* Нормальное функционирование организма в системе "человек - окружающая среда"
* Отсутствие болезней
* Финансовое благополучие

**Вопрос 5**

Что включает в себя здоровый образ жизни?

**Варианты ответов**

* Наличие вредных привычек
* Здоровое и сбалансированное питание
* Не соблюдение биологических ритмов
* Регулярные физические нагрузки
* Упорядоченный режим труда и отдыха