**Тест на тему Здоровый образ жизни\*\*\***

**1.Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?**

А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.

Б) Здоровый образ жизни?

В) Название какой-то болезни.

**2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?**

А) [Курение](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/275)и алкоголь.

Б) [Алкоголь,](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/939)курение, наркотики, переедание.

В) [Наркотики](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/273).

**3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?**

А) Со школьного возраста.

Б) Это надо прививать еще маленьким детям.

В) Пожилым людям это особенно необходимо.

**4. Что включает в себя понятие**[**«здоровое питание»**](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/1840)**?**

А) Без чипсов и визитов в [«Макдональдс»](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/154).

Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.

В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

**5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?**

А) Частично влияет, например, [выхлопные газы](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/902)от машин.

Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.

В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

**6. Какое значение для здорового образа жизни играет**[**физическая активность**](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/1213)**?**

А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.

Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.

В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

**7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?**

А) В зависимости от того, кто вы по профессии.

Б) Безусловно, нельзя допускать [хронического переутомления](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/598).

В) Необязательно, если [уметь отдыхать](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/1585) «на полную катушку».

**8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?**

А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».

Б) А разве их не считают [отклонением от нормы](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/970)?..

В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

**9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?**

А) Из СМИ.

Б) Из научных работ в этой области.

В) От «продвинутых» знакомых.

**10. Является ли здоровый образ жизни**[**залогом долголетия**](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/465)**и сохранения молодости?**

А) Отчасти, да.

Б) Нет, это только [один из способствующих факторов](http://xn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai/content/view/758), но все индивидуально.

В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

**Задание 2**

Что такое ГМО и как оно влияет на здоровье человека?

Перечислить компоненты ЗОЖ.

Как социально-экономический фактор влияет на здоровье?

**\*(для желающих на оценку»5»). Эссе «Что есть здоровье?»**