Здоровий спосіб життя, принципи й складові

1. Якого компоненту НЕ включає в себе поняття "здоров'я":

а) фізичне благополуччя

б) психічне благополуччя

в) соціальне благополуччя

г) матеріальне благополуччя

2. Стан благополуччя, що визначається впорядкованістю будови і функцій організму людини та ступенем біологічної адаптації - це...

а) фізичне здоров'я

б) психічне здоров'я

в) духовне здоров'я

г) соціальне здоров'я

3. Вислів "Найбільший скарб людини - це її здоров'я" належить:

а) Сократу

б) Гіппократу

в) Герофілу

г) Марціалу

4. Психічне здоров'я людини вивчають науки:

а) соціологія, соціальна психологія, археологія, етнологія

LIVEWORKSHEETS

б) анатомія, фізіологія, , біохімія, генетика, ендокринологія

в) нейрофізіологія, етологія, релігієзнавство, етнологія

г) ендокринологія, логіка, естетика, етика, релігієзнавство

5. Здоров'я людини залежить від способу життя на

а) 25%

б) 20%

в) 50%

г) 10%

6. Взаємозв'язок і взаємозалежність фізичної, психічної соціальної складової здоров'я людини - це принцип

а) відповідності

б) індивідуальності

в) адаптивності

г) єдності

7. Необхідність розуміння біологічної неповторності кожної людини, індивідуальних проявів вищої нервової діяльності - це принцип

а) єдності

б) індивідуальності

в) самоорганізації

г) адаптивності

8. Догляд за тілом, одягом, взуттям, волоссям – це

а) загартовування

б) особиста гігієна

LIVEWORKSHEETS

в) культура здоров'я

г) шкідливі звички

9. Однією з 17 глобальних проблем людства є :

а) Ціль 4

б) Ціль 3

в) Ціль 2

г) Ціль 1

10. Стародавні греки особливу увагу приділяли збереженню здоров'я за допомогою

а) плавання

б) стрибків у висоту

в) стрибків у довжину

г) бігу

11. Знання, уміння й навички, уявлення й переконання людини з питань формування, збереження та зміцнення власного здоров'я і здоров'я оточуючих - це складники

а) розумного чергування праці та відпочинку

б) відмова від шкідливих звичок

в) культура здоров'я

г) особиста гігієна

12. Стан благополуччя, що визначає ефективність взаємодії людини із соціальним середовищем – це

а) фізичне здоров'я

б) психічне здоров'я

LIVEWORKSHEETS

в) соціальне здоров'я

г) духовне здоров'я

13. Фразу "З кожним днем я почуваюся краще й краще" хворі в одній із паризьких лікарень мали повторювати щодня

а) 10 разів

б) 5 разів

в) 15 разів

г) 20 разів

LIVEWORKSHEETS