



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

- 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

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

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

