



Задание № 1. Что означает аббревиатура ЗОЖ?

- а. Зоологическое Общество Животных
- б. Здоровый Образ Жизни
- в. Зимний Отдых Жителей
- г. Защита и Охрана Жизни

Задание № 2. Что из перечисленного считается самым ценным в жизни человека?

- а. Слава
- б. Красота
- в. Здоровье
- г. Сила

Задание № 3. Укажите дату, когда проводится Всемирный день здоровья.

- а. 8 августа
- б. 4 августа
- в. 5 апреля
- г. 7 апреля

Задание № 4. Выберите верное утверждение. Что означает здоровый образ жизни?

- а. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- б. Мероприятия, направленные на укрепление и сохранение здоровья
- в. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- г. Занятия физической культурой и спортом

Задание № 5. Назовите витамин, который содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, брусника, рябина.

- а. Витамин С
- б. Витамин Б
- в. Витамин Е
- г. Витамин А

Задание № 6. Что такое режим дня?

- а. Прием пищи по времени
- б. Строгое соблюдение определенных правил
- в. Установленный распорядок жизни человека
- г. Перечень интересных дел

Задание № 7. Что такое рациональное питание?

- а. Потребление пищевых веществ в определенном количестве и соотношении
- б. Питание, распределённое в течение дня для принятия пищи
- в. Питание, включающее в себя жиры и углеводы
- г. Питание с учетом потребностей организма



Задание № 8. Сколько раз в день нужно есть при правильной системе питания?

- а. Нужно есть, когда захочется
- б. Не менее 3 раз в день
- в. 5 раз в день
- г. 4 раза в день

Задание № 9. Что назвал итальянский художник Леонардо да Винчи «соком жизни»?

- а. Фруктовый сок;
- б. Овощной сок;
- в. Молоко;
- г. Вода.

Задание № 10. Сколько раз в день положено чистить зубы?

- а. 1 раз в день
- б. 2 раза в день
- в. 3 раза в день
- г. 4 раза в день



Задание № 11. С какой целью в состав зубной пасты добавляют соединения фтора?

- а. Для борьбы с вредоносными бактериями
- б. Для восстановления эмали
- в. Для поддержания прочности зубов
- г. Для защиты от воспаления десен

Задание № 12. В каком году впервые появилась паста с фтором?

- а. В 1956 году
- б. В 1914 году
- в. В 1934 году
- г. В 1949 году

Задание № 13. Чем нужно вытирать губы во время и после еды?

- а. Носовым платком
- б. Промокашкой
- в. Салфеткой
- г. Полотенцем

Задание № 14. Какое слово для греков обозначало «склад», которое впоследствии стало употребляться для обозначения учреждения здравоохранения?

- а. Диспансер
- б. Дискаунтер
- в. Больница
- г. Аптека

Задание № 15. Укажите правильный способ остановки венозного кровотечения.

- а. Наложение на рану давящей повязки
- б. Прижать пальцем рану выше кровотечения
- в. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе
- г. Максимальное разгибание конечности

Задание № 16. Во время оказания первой помощи при вывихе в первую очередь нужно:

- а. Наложить стерильную повязку
- б. Вправить сустав
- в. Наложить на поврежденный сустав холодный компресс
- г. Дать обезболивающее средство

Задание № 17. При какой температуре в зимнее время целесообразно проводить тренировку на улице?

- а. При температуре до -20°C
- б. При температуре до -10°C
- в. При температуре до -25°C
- г. При температуре до -30°C

Задание № 18. С античных времён известно, что животные предчувствуют землетрясения. Укажите временной промежуток перед землетрясением, когда кошка начинают активно проявлять беспокойство:

- а. От 1 до 2 минут
- б. От 10 до 30 минут
- в. От 6 до 12 часов
- г. От нескольких часов до трёх дней

Задание № 19. Расшифруйте ребус и узнаете, одна капля какого вещества убивает лошадь.



Задание № 20. Употребление этого средства служит профилактике стоматологических заболеваний, но чрезмерное его использование приводит к деформации слюнных желез и перенапряжению желез желудка и кишечника.

- а. Сахарная вата
- б. Жевательная резинка
- в. Конфета
- г. Пастила

Ответы:

Задание № 1.	
Задание № 2.	
Задание № 3.	
Задание № 4.	
Задание № 5.	
Задание № 6.	
Задание № 7.	
Задание № 8.	
Задание № 9.	
Задание № 10.	
Задание № 11.	
Задание № 12.	
Задание № 13.	
Задание № 14.	
Задание № 15.	
Задание № 16.	
Задание № 17.	
Задание № 18.	
Задание № 19.	
Задание № 20.	

Желаем успеха!