

## «Валеология»

Вопросы и ответы из теста по Валеологии с сайта oltest.ru.

Общее количество вопросов: 100

Тест по предмету «Валеология».

---

1. \_\_\_\_\_ — это группа клеток и межклеточного вещества, объединенных общим строением, функцией и происхождением.

- **Ткань**

2. \_\_\_\_\_ — это самостоятельно существующая единица органического мира, представляющая собой саморегулирующую систему, реагирующую как единое целое на различные изменения внешней среды.

- **Организм**

3. \_\_\_\_\_ — это стресс, оказывающий вредное воздействие на организм, ведущий к заболеванию.

- **дистресс**

4. \_\_\_\_\_ фактор здорового образа жизни составляет экономическое положение отдельной семьи.

- **Микросоциальный**

5. \_\_\_\_\_ функция кожи предохраняет организм от механических воздействий, резких колебаний температуры, воздуха, пыли, химических агентов, микробов.

- **Защитная**

6. Аборт производят методом вакуумной аспирации или выскабливанием в первые

- **12 недель**

7. Активизацию нервных центров обуславливает такой вид закаливания, как:

- **моржевание**

8. Баню рекомендуется посещать \_\_\_\_\_ в неделю.

- **1-2 раза**

9. Безопасной и ритмичной формой активности с саморегулирующим теплом, когда работают большие группы мышц, является:

- **ходьба**

10. Большое значение при закаливании воздухом имеет

- **самоконтроль**

11. В закаливании наиболее щадящей водной процедурой является:

- **обтирание**

12. В организме человека жиры расщепляются на молекулы:

- **глицерина и жирных кислот**

13. В организме человека углеводы расщепляются на молекулы:

- **глюкозы**



14. В ответ на действия стрессора тревога возникает в стадии:

- **мобилизации**

15. В процессе пищеварения при распаде пищи один грамм белков выделяет:

- **3,9 ккал**

16. В процессе пищеварения при распаде пищи один грамм жиров выделяет:

- **9,3 ккал**

17. В процессе пищеварения при распаде пищи один грамм углеводов выделяет:

- **3,7 ккал**

18. В СССР средняя продолжительность жизни была:

- **72 года**

19. Витамины группы А, D, Е и К содержатся в:

- **жирорастворимых витаминах**

20. Витамины группы В, витамин С, фолиевая кислота, биотин и пантотеновая кислота содержатся в:

- **водорастворимых витаминах**

21. Впервые термин «валеология» был введен:

- **И. Брехманом**

22. Выброс спермы во время сна называется:

- **поллюции**

23. Выделение секретов потовых желез, а с ними ядовитые продукты жизнедеятельности (шлаки) выполняет такая функция кожи, как:

- **выделительная**

24. Выкуривание одной сигареты повышает кровеносное давление на:

- **10 мм рт. ст**

25. Гибель на чистой коже многих бактерий за счет выделяемого вещества — лизоцима — выполняет такая функция кожи, как:

- **бактерицидная**

26. Головной и спинной мозг образуют:

- **центральную нервную систему**

27. Деятельность нервной периферической системы и головного мозга регулируются:

- **головным мозгом**

28. Для большинства людей средняя продолжительность сна составляет:

- **7-8 часов**

29. Для принятия солнечных ванн лучшим временем является:

- **утро**

30. Для развития сердечно-дыхательной выносливости одним из лучших упражнений, где участвует вся мускулатура, является:

- **плавание**

31. Для развития сердечно-дыхательной выносливости разработана специальная программа физических упражнений, которая называется:

- **аэробика**



32. Единственным веществом, являющимся ядом в чистом виде в дыме сигарет, является:

- **никотин**

33. Закаливание солнцем можно начинать в:

- **мае**

34. Закон запрещает аборт в последние:

- **3 месяца**

35. Защитную, транспортную, питательную, а также опорную функцию выполняет \_\_\_\_\_ ткань.

- **соединительная**

36. Из перечисленного, основными составляющими здорового образа жизни являются:

- **культура движений**
- **культура питания**
- **культура эмоций**

37. Из перечисленного, основными факторами, обеспечивающими возможность для здорового образа жизни конкретной личности, являются:

- **разумный режим труда и отдыха**
- **состояние среды обитания (пространство)**
- **способность к рефлексии**

38. Из перечисленного, признаками психического здоровья являются:

- **забота о других**
- **качество взаимоотношений с другими**
- **независимость**
- **уважение к себе**
- **умение переживать неудачи**
- **эффективная борьба со стрессом**

39. Из перечисленного, стадиями наркотического опьянения являются:

- **возбуждение**
- **кома**
- **сон**

40. Классиком раздельного питания считается:

- **Г. Шелтон**

41. Когда доза алкоголя оказалась избыточной наступает:

- **алкогольная кома**

42. Количество поваренной соли, которое человеку достаточно потреблять в сутки, составляет \_\_\_\_\_ чайной ложки.

- **0,5-1,5**

43. Комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью, называется:

- **личная гигиена человека**

44. Конкретные исторические условия и культурные традиции составляют \_\_\_\_\_ фактор здорового образа жизни.

- **макросоциальный**

45. Концентрации кислорода в помещении должна быть не менее

- **21%**



46. Концентрация углекислого газа в помещении должна быть не более

- **0,04%**

47. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, — это:

- **физические упражнения**

48. Мотивы человека в течение жизни могут

- **изменяться**

49. На поверхности, граничащей с внешней средой, выстилающей изнутри стенки полых органов и кровеносных сосудов, находится \_\_\_\_\_ ткань.

- **эпителиальная**

50. Накопление жиров и углеводов выполняет такая функция кожи, как:

- **энергетическая**

51. Наличие у кожи болевых, осязательных, тепловых и холодовых рецепторов является проявлением \_\_\_\_\_ функции кожи.

- **рецепторной**

52. Наука о влияниях физических, химических, биологических и социальных факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, называется:

- **гигиена человека**

53. Наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека, называется:

- **валеология**

54. Начинать прием воздушных ванн взрослым людям рекомендуется при температуре

- **+20°C**

55. Обмен кислорода и углекислого газа выполняет такая функция кожи, как:

- **дыхательная**

56. Образование клеточных мембран, оболочек нервных клеток, половых гормонов и желчи происходит с участием

- **холестерина**

57. Общая длительность процедуры обливания составляет:

- **1,5-2 мин**

58. Ограничение внутренней среды клетки, защита ее от повреждений, регулирование обмена веществ между клеткой и средой, обеспечивая связь между другими клетками, называется:

- **мембрана**

59. Одним из древнейших приемов закаливания является:

- **хождение босиком**

60. Одним из наиболее важных компонентов организма, составляющих около 2/3 его массы, является:

- **вода**

61. Одним из самых эффективных способов расслабления и уменьшения стресса является:

- **массаж**

62. Опасность для здоровья человека представляет превышение веса тела уже на:

- **20%**



63. Отражением психических функций человека является:

- **эмоции**

64. Перевод сексуальной энергии на энергию творчества или другие виды деятельности, называется:

- **сублимация**

65. Период первого детства у человека в:

- **4-7 лет**

66. Период полового созревания девочек начинается с:

- **9-11 лет**

67. Период раннего детства у человека

- **1-3 года**

68. Период созревания мальчиков начинается с:

- **11-13 лет**

69. Под корой головного мозга расположено:

- **белое вещество**

70. Постоянство химического состава и физико-химических свойств внутренней среды, называется:

- **гомеостазом**

71. Построение клеток и тканей происходит с участием

- **белков**

72. При солнечном ударе на открытом солнце недопустимо пребывать в течение

- **3-4 дней**

73. Продолжительность обтирания водой для школьников составляет:

- **2-3 мин**

74. Продолжительность солнечных ванн обуславливает степень

- **солнечной радиации**

75. Прохладные воздушные ванны принимают при температуре

- **+20 — +14°C**

76. Процедура, при которой к действию холода присоединяется небольшое давление струи воды на поверхность тела, называется:

- **обливание**

77. Развитию рака у курящих людей способствуют:

- **смолы**

78. Расслабление сознания путем фокусирования мыслей, называется:

- **медитацией**

79. Сексуальное влечение человека к людям одного с ним пола, противоположного пола или обоих полов одновременно, называется:

- **сексуальная ориентация**

80. Система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды, называется:

- **образ жизни**



81. Снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода ядовитое вещество, найденное в дыме сигарет, — это:

- **угарный газ**

82. Совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов, называется:

- **стресс**

83. СПИД — это синдром ...

- **приобретенного иммунодефицита**

84. Способность к размышлению, самонаблюдению, самопознанию, осмыслению своих действий, называется:

- **рефлексия**

85. Стадия \_\_\_\_\_ характеризуется наличием физиологических условий, при которых способность сопротивляться стрессу уменьшается.

- **истощения**

86. Старческий возраст у человека

- **75-90 лет**

87. Стресс снижается до более низкого, но более устойчивого уровня в стадии

- **адаптации**

88. Стресс, делающий организм готовым к оптимальному режиму работы, называется:

- **эустресс**

89. Строение тела человека, его органов и систем изучает наука, которая называется:

- **анатомия**

90. Суточная потребность детей от 4-6 лет составляет:

- **2000 ккал**

91. Суточная потребность людей от 20-25 лет, занимающихся умственным трудом или средним физическим, составляет:

- **2800 ккал**

92. Существует \_\_\_\_\_ основных групп тканей.

- **4**

93. Существует \_\_\_\_\_ основных систем организма.

- **9**

94. Существует \_\_\_\_\_ составляющих здорового образа жизни.

- **3**

95. Существует \_\_\_\_\_ социальных факторов здорового образа жизни человека.

- **5**

96. Существует \_\_\_\_\_ уровней организации человеческого организма.

- **6**

97. Теплые воздушные ванны принимают при температуре

- **+30 — +20°C**



98. Толщина коры, которую образует серое вещество головного мозга — около:

- **3-4 мм**

99. Целесообразно использовать при закаливании солнцем

- **рассеянную радиацию**

100. Элементарная, структурная, функциональная и генетическая единица многоклеточного организма называется:

- **клетка**

---

Файл скачан с сайта [oltest.ru](http://oltest.ru)

oltest.ru

