**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Тестові завдання**

**МОДУЛЬ 2**

*1. Автор якої системи сформулював шість правил здоров’я?*

а) П.Брег;

б) К.Ніші;

в) Д.Гласс.

2. *До якої групи наркогенних речовин відноситься цигарки, сигари, сигарети?*

а) конопляні;

б) опіатні;

в) тютюнові.

*3. Оздоровча система якого автора розкривається у книзі “Роздуми про здоров’я”?*

а) Г.І.Косицького;

б) М.М.Амосова;

в) В.А.Іванченка.

*4. Хімічна сполука, яка впливає на центральну нервову систему, викликаючи ейфорію та залежність людини до неї,* – *це:*

а) канцерогенна – речовина ;

б) наркотик;

в) адреналін.

*5. У якій оздоровчій системі використано вправи Гермеса?*

а) В.А.Іванченка;

б) В.П.Петленка;

в) Г.С.Шаталової.

6. Фізичний дискомфорт, який виникає після залишкового вживання алкоголю, називається:

а) нудота;

б) похмілля;

в) головний біль.

*7. Хто з українських вчених схематично представив основну спрямованість медицини, гігієни і валеології?*

а) Г.Л.Апанасенко;

б) В.М.Коротов;

в) Л.М.Мітін.

*8. До якої групи наркогенних речовин відносяться гашиш, анаша?*

а) опіатні;

б) конопляні;

в) токсичні.

*9. На які складові вказано в оздоровчій системі П.Брега?*

а) лікарі;

б) вправи;

в) системи закалювання.

*10. До якої групи наркотичних речовин відноситься кофеїн, ефедрін, амфітамін тощо?*

а) наркостимулюючі;

б) алкогольні;

в) конопляні.

*11. Скільки “золотих правил харчування” представлені у книзі “Секрети вашої бадьорості” В.А.Іванченка?*

а) 10;

б) 8;

в) 12.

*12. У якій оздоровчій системі використано вправи Гермеса?*

а) В.А.Іванченка;

б) В.П.Петленка;

в) Г.С.Шаталової.

13. Хто із науковців зазначив, що фундаментальні аспекти валеології розвиваються в таких окремих її напрямках, як валеолофілософія, валеопсихологія, онтовалеологія, валеотехнологія, валеоенергоінформатика?

а) П.К.Іванов;

б) М.С.Гончаренко;

в) Ю.П.Лисицин.

*14. Скільки годин необхідно обходитися без їжі за системою природного оздоровлення П.К.Іванова?*

а) 24-36;

б) 15-10;

в) 18-40.

15. Яку назву має стиль життя за системою Х.М.Діамонд?

а) фітоніка;

б) аромотерапія;

в) сироїдіння.

*16. До якої групи наркотичних речовин відноситься кофеїн, ефедрін, амфітамін тощо?*

а) наркостимулюючі;

б) алкогольні;

в) конопляні.

*17. Хто із науковців вважається основоположником валеології як науки?*

а) І.І.Брехман;

б) Р.М.Баєвський;

в) П.С.Гуревич.

18. Автор якої програми збереження довголіття виділяє “ворогів здоров’я”?

а) М.Горен;

б) П.К.Іванов;

в) Л.Хей.

# *19. Чи повинно стати підвищення соціально-психологічного статусу і престижу здорової людини стати особливим фактором культивування здорового способу життя?*

а) так, повинно;

б) ні, не повинно.

20. Чи необхідно ввести зміст валеологічних імперативів у загальнодержавну ідеологію, піднісши принцип здоров’я нації до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів?

а) так, необхідно ввести;

б) ні, не потрібно ввести.

21. Здатність органiзму забезпечити постiйнiсть свого внутрiшнього середовища – це:

а) реабілітація;

б) здоров’я;

в) гомеостаз.

22. Стан гармонiї морфофiзiологiчної структури тiла та функцiонального стану систем життєзабезпечення людського органiзму – це:

а) фiзичне здоров’я;

б) психічне здоров’я;

в) соціальне здоров’я.

23. Яке здоров’я визначають наступні чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму?

а) фiзичне здоров’я;

б) психічне здоров’я;

в) соціальне здоров’я.

24. Яке здоров’я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім’єю, організа­ціями, через які відбуваються соціальні зв’язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров’я, безпека існування?

а) соціальне здоров’я;

б) психічне здоров’я;

в) духовне здоров’я.

# *25. Чи належить прiоритет вивчення та практичного використання кiлькiсного визначення фiзичного здоров’я нашим ученим: Г.Л.Апанасенко, С.А.Душанiну, І.Я.Iващенко, О.А.Пироговій?*

а) так, належить;

б) ні, не належить.

26. Найважливiшими показниками якого здоров’я є фiзичний розвиток, фiзична працездатнiсть, фiзична пiдготовленiсть, фiзична форма та фiзична активність людини?

а) показниками фiзичного здоров’я;

б) показниками психічного здоров’я;

в) показниками соціального здоров’я.

27. Загострення суперечностей що виникають у процесі взаємодії суб’єктів комунікації, називається:

а) емоцією;

б) конфліктом;

в) спілкуванням.

28. Яке здоров’я вiдноситься до розуму, iнтелекту, емоцiй?

а) фiзичне здоров’я;

б) психічне здоров’я;

в) соціальне здоров’я.

29. До сфери якого здоров’я відносять індивідуальні особли­вості психічних процесів і властивостей людини, зокрема збуд­женість, емоційність, чутливість?

а) до сфери фізичного здоров’я;

б) до сфери психічного здоров’я;

в) до сфери соціального здоров’я.

30. При якому типі ставлення особистості до свого здоров’я потреби у змiцненнi здоров’я сформованi i виявляються в стiйких знаннях, але особистiсть не наполягає на оздоровчiй дiяльностi?

а) при байдужому типі ставлення особистості до свого здоров’я;

б) при спонтанно-дiяльнісному типі ставлення особистості до свого здоров’я;

в) при пасивному типі ставлення особистості до свого здоров’я.

31. Основою якого здоров’я людини слiд вважати стан загального душевного комфорту, який забезпечує адекватну регуляцiю її поведiнки в процесi життєдiяльностi?

а) основою фізичного здоров’я;

б) основою психічного здоров’я;

в) основою соціального здоров’я.

32. Для оцiнки якого здоров’я в свiтовiй практицi використовується велика кiлькiсть рiзного роду особистiсних тестiв?

а) для оцінки фiзичного здоров’я;

б) для оцінки психічного здоров’я;

в) для оцінки соціального здоров’я.

33. Яке здоров’я визначає свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалі­зації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду?

а) фiзичне здоров’я;

б) психічне здоров’я;

в) духовне здоров’я.

34. Здатність одного покоління передавати іншому ознаки будови фізіологічних властивостей, характеру, індивідуального розвитку називається:

а) нашаруванням;

б) спадковістю;

в) рисою.

*35. Які компоненти складають феномен “здоров’я” людини?*

а) фiзичне, психiчне, ментальне і соціальне здоров’я;

б) фiзичне, психiчне, духовне і соціальне здоров’я;

в) фiзичне, екологічне, ментальне та соціальне здоров’я.

36. При якому типі ставлення особистості до свого здоров’я, яке характеризується вiдсутнiстю значних потреб у змiцненнi здоров’я, воно як цiннiсть сприймається особистiстю завжди емоційно?

а) при байдужому типі ставлення особистості до свого здоров’я;

б) при спонтанно-дiяльнісному типі ставлення особистості до свого здоров’я;

в) при пасивному типі ставлення особистості до свого здоров’я.

37. При якому типі ставлення особистості до свого здоров’я,   
сприймаючи здоров’я як необхiднiсть, особистiсть починає дiяти безсистемно, стихійно та виконуючи окремi прийоми оздоровчої дiяльностi, в певних умовах легко вiдмовляється вiд них до нового емоцiйного пiдйому?

а) при байдужому типі ставлення особистості до свого здоров’я;

б) при спонтанно-дiяльнісному типі ставлення особистості до свого здоров’я;

в) при пасивному типі ставлення особистості до свого здоров’я.

38. Яке здоров’я пов’язано з особливостями мислення, характеру, здібностей?

а) фiзичне здоров’я;

б) психічне здоров’я;

в) соціальне здоров’я.

39. Відображення мозком людини якої-небудь актуальної потреби й можливості її задоволення називається:

а) почуттями;

б) емоціями;

в) інтелектом.

40. При якому типі ставлення особистості до свого здоров’я потреби у його змiцненнi формують стiйку соцiальну установку та поведiнку людини, яка повнiстю вiдповiдає цiннiснiй орiєнтацiї?

а) при байдужому типі ставлення особистості до свого здоров’я;

б) при активно-дiяльнісному типі ставлення особистості до свого здоров’я;

в) при пасивному типі ставлення особистості до свого здоров’я.

41. Процес встановлення та розвитку контактів між людьми, що виникають під час спільної діяльності, називається:

а) конфліктом;

б) спілкуванням;

в) радістю.

*42. Наука про хвороби, хворобливі стани організму називається:*

а) патологією;

б) медициною;

в) валеологією.

43. Чи має значення рівень розвитку соціальних інституцій, діяльність яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо)?

а) так, має;

б) ні, не має.

*44. Наявність яких передумов здоров’я гарантує всім громадянам однакові можли­вості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких силових або владних структур?*

а) соціальна справедливість, рівність, неупередженість;

б) освіта;

в) харчування.

*45. Скільки визначень поняття “здоров’я людини”, за даними А.В.Царенка, нараховує сучасна наука?*

а) близько 300 визначень;

б) близько 30 визначень;

в) близько 15 визначень.

*46. Чи мають гасла “Не пали – захворiєш на рак легенів, не пий – буде цироз печiнки, не переїдай – тобi загрожують склероз, дiабет, гіпертонія” бажаний ефект?*

а) так, мають;

б) ні, не мають.

*47. Усе в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я, все, що сприяє ви­конанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності по оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту – це:*

а) здоро­вий спосіб життя;

б) відновлення після фізичних і психічних навантажень;

в) світоглядна установка на пріоритетну цінність здоров’я.

*48. Усе в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я, все, що сприяє ви­конанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності по оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту – це:*

а) здоро­вий спосіб життя;

б) відновлення після фізичних і психічних навантажень;

в) світоглядна установка на пріоритетну цінність здоров’я.

*49. Хто з українських учених є автором “Медичної валеології”?*

а) Г.Л.Апанасенко і Л.О.Попова;

б) М.В.Артюхін і Л.Г.Качан;

в) Т.І.Бабенко і А.К.Палтишов.

*50. Чи повинна просвітницька робота з культивування здорового способу життя бути дуже різноманітною за формами, включаючи освітні статті в газетах і журналах, виступи спеціалістів по радіо і телебаченню, публічні лекції в організаціях та установах, за місцем роботи й навчання, видання спеціальних інформаційних бюлетенів, брошур і книг?*

а) так, повинна;

б) ні, не повинна.

**Бланк відповідей студента**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(прізвище, ім’я, по батькові)**

**на тестові завдання з навчальної дисципліни “Основи здорового способу життя”**

Модуль ІІ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер питання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Відповідь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер питання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Відповідь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер питання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Відповідь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер питання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Відповідь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер питання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Відповідь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оцінювання тестування

|  |  |
| --- | --- |
| Кількість правильних відповідей | Оцінка за тестування |
| Менше 20 | незадовільно |
| 20 - 30 | задовільно |
| 31 - 40 | добре |
| 41 - 50 | відмінно |