

**Демоверсия контрольной работы  
для промежуточной аттестации по ОЗОЖ в 7 классе**

**1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?**

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни.
- В) Название какой-то болезни.

**2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?**

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

**3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?**

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

**4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?**

- А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

**5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?**

- А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
- Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

**6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?**



**13. Назовите основные компоненты, которые должен включать режим дня школьника.**

А. Время на трудовую деятельность, отдых и отправление жизненных функций организма (питание, процедуры личной гигиены);

Б. Время на спорт, отдых, личную гигиену, питание;

В. Время на трудовую деятельность, отдых, личную гигиену.

**14. Укажите, как учащийся может предотвратить утомление своего организма**

А. Самоконтроль за соблюдением распорядка дня, чередованием труда и отдыха;

Б. Правильная оценка своего самочувствия, самоконтроль за видами деятельности и их чередованием, а также выполнением режима дня, соответствующего здоровому образу жизни;

В. Правильная оценка своего самочувствия, спортивные игры, сезонное питание.

**15. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:**

А. центральная нервная система;

Б. опорно-двигательный аппарат;

В. сердечнососудистая система.

**16. Искривление позвоночника в правую или левую сторону - это:**

А. заболевание костей скелета;

Б. сколиоз;

В. заболевание мышц.

**17. Избыточная энергия, поступающая в организм с пищей, опасна для здоровья человека, так как приводит:**

А. к физическому утомлению;

Б. к гиподинамии; (гиподинамия это ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни.)

В. к увеличению массы тела (веса) человека.

**18. Регулярное закаливание способствует:**

А. повышению аппетита;

Б. замедлению процесса старения;

В. отвыканию от вредных привычек.

**19. Одной из составляющих здорового образа жизни является:**

А. малоподвижный образ жизни;

Б. небольшие и умеренные физические нагрузки;

В. оптимальный уровень двигательной активности;

Г. курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

**20. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:**

А. за 1-2 часа до сна;

Б. за 3-4 часа до сна;

В. за 2-3 часа до сна.

**21. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:**

А. до полудня;

Б. утром;

В. после полудня;

Г. вечером.

**22. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:**

А. искусственные материалы;

Б. хлопчатобумажные ткани;

В. полимерные волокна;

Г. прорезиненные ткани.

**23. Дополните фразу:** «Здоровье \_\_\_\_\_ достоянием данной личности, оно \_\_\_\_\_ данного народа, так как от состояния здоровья отдельных индивидуумов, образующих конкретный народ, зависит его \_\_\_\_\_».

А. Является, завоевание, материальное состояние;

Б. Не является, достоинство, долголетие;

В. Не является, достояние, благополучие

**1. Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях. Ответ:**

2. Болезненное влечение к употреблению наркотиков. **Ответ:**
3. Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма. **Ответ:**
4. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма. **Ответ:**
5. Форма отдыха, ежедневная потребность организма. **Ответ:**
6. Установленный распорядок жизни человека. **Ответ:**

24. Что такое право?

25. Что такое мораль?

26. Что такое уголовная ответственность?

27. Что такое приговор?

28. Что такое нравственный закон?

29. Что такое честь?

30. Что такое совесть?