Тесты по ОБЖ (5 класс)

Тема: « Основы здорового образа жизни».

Вариант 1.

1) Что такое движение?

А) естественная потребность организма человека.

Б) безусловный рефлекс человека.

В) перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

2) Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

А) скелет и мышцы.

Б) политические взгляды.

В) нижние конечности.

Г) зубы.

3) Как называется недостаток движения?

А) гиперактивность.

Б) гиподинамия.

В) гидроцефалия.

Г) энцефалит.

4) Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

А) с 12:00 до 14:00.

Б) с 07:00 до 10:00

В) с 21:00 до 00:00

Г) весь день

Д) этих пиков не существует

5) Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

А) 30 см

Б) 45 см

В) 150 см

Г) 300 см

Д) 100 см

Правильные ответы: 1)А 2)А 3)Б 4)Б 5)В

Тесты по ОБЖ (5 класс)

Тема: « Основы здорового образа жизни».

Вариант 2.

1) Сколько необходимо спать школьнику?

А) 6-8 часов.

Б) 8-10 часов.

В) 10-12 часов.

Г) 4-6 часов

2) Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается к:

А)10-14 годам.

Б) 16-20 годам.

В) 20-24 годам.

Г) 40- 44 годам.

3) Как называется избыток движения?

А) гиперактивность.

Б) гиподинамия.

В) гидроцефалия.

Г) энцефалит.

4) Как правильно носить школьный рюкзак для профилактики сколиоза?

А) на левом плече.

Б) на левом плече.

В) носить в руках

Г) на двух плечах

5) Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

А) 1 или 2

Б) 2 или 3

В) 3 или 4

Г) 4 или 5

Д) 5 или 6

Правильные ответы: 1)А 2)В 3)А 4)Г 5) Г