

1. Анкета викторины об элементах здорового образа жизни.

№	Вопрос	Ответ: один из трех вариантов ответа подчеркнуть.
1.	По окончании обучения от общего количества студентов здоровыми могут считаться:	1. 20%. 2. 25%. 3. 30%.
2.	Какой из видов здоровья считается высшей мерой человеческого здоровья?	1. Физическое 2. Психическое 3. Социальное
3.	С какой частотой поступают импульсы в головном мозг человека при разговоре «на повышенных тонах»?	1. 20 импульсов в секунду. 2. 40 импульсов в секунду. 3. 100 импульсов в секунду.
4.	Сколько видов пищевых веществ?	1. 4. 2. 6. 3. 8.
5.	За счет занятий малыми формами физического воспитания (утренняя гимнастика, физкультминутки на учебных занятиях, др.) можно удовлетворять суточную норму двигательной активности студентов от оптимальной на:	1. 20%. 2. 30%. 3. 40%.
6.	При применении конструктивных стратегий (сотрудничество, компромисс) в конфликте головной мозг человека работает менее напряженно (производит меньше импульсов) чем при противоборстве в:	1. 2 раза. 2. 3 раза. 3. 4 раза.
7.	Сколько у человека холодовых рецепторов?	1. 100 тысяч. 2. 150 тысяч. 3. 200 тысяч.
8.	Сколько должен составляет минимальный расход энергии в неделю во время оздоровительных занятий для получения желаемого тренировочного эффекта (для студентов)?	1. 1500 ккал. 2. 1700 ккал. 3. 1900 ккал.
9.	Здоровый образ жизни это:	1. Личное качество человека. 2. Социальное качество человека. 3. Форма поведения.
10.	При закаливании через прием солнечных ванн тепловое воздействие на тело оказывают:	1. Световые лучи. 2. Инфракрасные лучи 3. Ультрафиолетовые лучи

Студенческая группа _____

2. Анкета викторины об элементах здорового образа жизни.

№	Вопрос	Ответ: один из трех вариантов ответа подчеркнуть.
1.	Культура здоровья школьников это:	1.форма здоровьесокрепляющего поведения. 2.соблюдение элементов здорового образа жизни. 3.личное и социальное качество обучающихся, проявляющееся в организации своей жизнедеятельности на основе здорового образа жизни через соблюдение его элементов.
2.	Сколько фаз сна?	1. 3 2. 4 3. 5
3.	Здоровье студентов зависит от их образа жизни на:	1. 40%. 2. 50%. 3. 60%.
4.	Игровая зависимость как нехимическая вредная привычка это:	1. пристрастие к азартным играм или проведению времени за компьютером; 2. болезненное отклонение от нормального состояния, которое вызвано увлечением азартными и компьютерными играми; 3. форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении азартными и компьютерными играми.
5.	Ожирение первой степени – это превышение нормального веса:	1. На 10%. 2. На 15%. 3. На 18%.
6.	Какой пульс является показателем тренирующей нагрузки у студентов на организм при оздоровительных занятиях?	1. 120 уд/мин. 2. 130 уд/мин. 3. 140 уд/мин.
7.	На сколько уровень здоровья зависит от медицинских факторов?	1. 10%. 2. 20%. 3. 30%.
8.	Сколько содержится в каждой сигарете активных биологических ядов?	1. 300 2. 400 3. 500
9.	Физическое здоровье это:	1.состояние организма человека на основе развития и возможностей систем организма, которые позволяют адаптироваться к различным факторам среды обитания,а также на основе уровня физического развития, физической и подготовленностью организма к выполнению нагрузок. 2.отсутствие нарушений в работе основных систем организма. 3.уровень развития основных системорганизма и физических возможностей.
10.	Влияние двигательной активности на здоровье, из всех элементов здорового образа жизни составляет:	1. 10%. 2. 20%. 3. 30%.

Студенческая группа _____

3. Анкета викторины об элементах здорового образа жизни.

№	Вопрос	Ответ: один из трех вариантов ответа подчеркнуть.
1.	Какие волны головного мозга вырабатываются во время учебной деятельности?	1. Бета-волны. 2. Дельта-волны. 3. Тета-волны.
2.	Оптимальным временем для приема солнечных ванн является время:	1. с 8 до 11 ч; 2. с 9 до 12 ч; 3. с 10 до 12 ч.
3.	Сколько калорийность 1 грамма жиров:	1. 4 ккал; 2. 7 ккал; 3. 9 ккал.
4.	Влияние основного компонента режима учебы и отдыха - полноценного сна на здоровье, из всех элементов здорового образа жизни составляет:	1. 10%. 2. 20%. 3. 30%.
5.	Влияние рационального питания на здоровье, из всех элементов здорового образа жизни составляет:	1. 10%. 2. 15%. 3. 18%.
6.	Сколько элементов здорового образа жизни?	1. 6 2. 8 3. 10
7.	Как правильно звучит валеоафоризм о рациональном питании?	1. Чревоугодие уничтожает больше, чем меч. 2. Чревоугодие уничтожает как меч. 3. Обжорство уничтожает больше, чем меч.
8.	На 1 см ² чистой по внешнему виду кожи содержится болезнетворных микроорганизмов:	1. более 10 тысяч; 2. более 50 тысяч; 3. более 100 тысяч.
9.	Сколько калорийность 1 грамма белков?	1. 2 ккал; 2. 4 ккал; 3. 7 ккал.
10.	Двигательная активность как элемент здорового образа жизни это:	1. комплексы физических упражнений для укрепления здоровья; 2. занятия спортом с целью укрепления и сохранения здоровья; 3. физическая нагрузка в организованных и самостоятельных формах занятий физической культурой и спортом для укрепления и сохранения здоровья.

Студенческая группа _____

4. Анкета викторины о здоровом образе жизни.

№	Вопрос	Варианты ответов.
1.	Психическое здоровье это:	1.состояние эмоционального равновесия личности на основе умения адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умения уравновесить себя с окружающей средой. 2.стабильная самооценка. 3.устойчивый характер ответов на различные события.
2.	Что такое здоровье?	1.Здоровье – это отсутствие болезней, бодрое самочувствие и настроение. 2.Здоровье – хорошие отношения с окружающими людьми. 3.Здоровье - это состояние социальной и психической адаптации при взаимодействии с окружающей средой и нормальном функционировании систем организма.
3.	Как правильно звучит валеоафоризм о значении здоровья для человека?	1.Здоровье – это богатство человека. 2.Богатство человека – это его здоровье. 3.Первое богатство – это здоровье.
4.	Оптимальным временем для приема воздушных ванн является время:	1. с 6 до 17 ч; 2. с 7 до 18 ч; 3. с 8 до 19 ч.
5.	Что включает в себя план закаливания через приём водной процедуры: обливание?	1. Обливают 5-6 дней только руки, а спустя 5–6 дней - руки и ноги, еще через 6–7 дней — все тело. За 30–35 дней температуру воды понижают с +20 градусов С до +12 .С; 2. Обливают все тело. За 20–25 дней температуру воды понижают с 20 градусов С до +12; 3. Обливают только руки и ноги. Температуру воды понижают с 20 градусов С +12;
6.	Как правильно звучит валеоафоризм о вредных привычках?	1. Пьянство есть безумство. 2. Пьянство есть упражнение в безумстве. 3. Пьянство — безумство.
7.	Аутогенная тренировка помогает :	1.при более 30 заболеваниях; 2.при бессоннице; 3. при беспокойстве.
8.	Сколько калорийность 1 грамма углеводов?	1. 2 ккал; 2. 3 ккал; 3. 4 ккал.
9.	Какие волны головного мозга называются «волна здоровья»?	1. Бета-волны. 2. Альфа-волны. 3. Тета-волны.
10.	Чтобы обеспечить оптимальный двигательный режим студент должен тратить на оздоровительные занятия в неделю не менее:	1. 3 часов. 2. 4 часов. 3. 5 часов.

Студенческая группа _____

5. Анкета викторины о здоровом образе жизни.

№	Вопрос	Варианты ответов.
1.	Социальное здоровье это:	1. состояние стабильного положительного взаимодействия личности с социальной средой на основе общечеловеческих ценностей и конструктивного сотрудничества, способности к общению, совместной социально-одобряемой, общественно значимой и полезной деятельности. 2. уровень способностей взаимодействия с социальным окружением. 3. умение общаться, взаимодействовать в совместной деятельности.
2.	Как правильно звучит валеоафоризм о межличностном общении?	1. Какое слово произнесешь, такой ответ и услышишь. 2. Как скажешь, так и ответят. 3. Какое слово ты скажешь, такое в ответ и услышишь.
3.	Критерий психического здоровья:	1. высокая умственная работоспособность и эмоциональная уравновешенность; 2. умения уравновесить себя с окружающей средой. 3. умения адекватно реагировать на раздражители,
4.	К незаменимым пищевым веществам, которые не откладываются в организме про запас, относятся:	1. белки; 2. жиры; 3. углеводы.
5.	Критерий физического здоровья:	1. адаптационные резервы клеток, органов, систем организма. 2. уровень физического развития 3. уровень физической и подготовленностью организма к выполнению нагрузок.
6.	При прослушивании «лечебной» музыки (Моцарт и др.) головной мозг вырабатывает:	1. гамма-волны; 2. бета-волны; 3. тета-волны.
7.	Что такое режим учебы, труда и отдыха как элемент здорового образа жизни?	1. Это соблюдение суточной деятельности с учетом особенностей учебы, хобби. 2. Это планирование суточной деятельности с учетом особенностей организма. 3. Это распределение суточной деятельности с учетом суточных биоритмов.
8.	Сколько дней жизни крадет у себя курильщик каждый год, выкуривающий по 10 сигарет в течение дня?	1. 8 дней; 2. 10 дней; 3. 15 дней.
9.	Назовите фазы самостоятельного оздоровительного занятия?	1. 2 фазы (разминка, основная часть); 2. 3 фазы (разминка, основная часть, заминка); 3. 4 фазы (разминка, основная часть, заминка, силовая часть).
10.	Как правильно звучит валеоафоризм о личной гигиене?	1. Болезнь с грязью в дружбе. 2. Болезнь дружит с грязью. 3. Где грязь — там и болезнь.

Студенческая группа _____

6. Анкета викторины о здоровом образе жизни.

№	Вопрос	Варианты ответов.
1.	Основу негативного влияния химических вредных привычек составляют:	1. канцерогены; 2. алкалоиды; 3. дезоморфины.
2.	Как правильно звучит поговорка (валеоафоризм) о значении сна для укрепления и сохранения здоровья?	1. Потеря здоровья – потеря радости. 2. Здоровье – главная радость. 3. Если человек теряет своё здоровье, ничто на свете ему не в радость...
3.	Какая стратегия поведения в конфликте является неконструктивной?	1. Сотрудничество. 2. Ассертивность. 3. Противоборство.
4.	Как правильно звучит валеоафоризм о двигательной активности?	1. Гимнастика, физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. 2. Гимнастика и физические упражнения важны для здоровья. 3. Гимнастика, физические упражнения полезны для здоровья.
5.	Что такое биоритмы?	1. Это изменения в окружающей среде (природе). 2. Это нарушение биологических процессов у человека. 3. Это периодически изменяющиеся биологические процессы в организме человека.
6.	Для получения тренирующего эффекта основная часть занятий (ходьба, бег и др.) должна быть:	1. 12–15 минут; 2. 15–18 минут; 3. 20–25 минут.
7.	Какие волны головного мозга вырабатываются во время ночного сна?	1. Бета-волны. 2. Альфа-волны. 3. Дельта-волны.
8.	Конфликтогены - это:	1. слова, действия вызывающие у оппонента ярость, гнев; 2. действия, которые вызывают у оппонента возмущение; 3. слова по привлечению внимания оппонента к причинам конфликта.
9.	Критерий социального здоровья:	1. умение общаться, сотрудничать в совместной деятельности. 2. умение выживания в социально-экономической обстановке. 3. умение взаимодействовать с социальным окружением.
10.	Какая стратегия поведения в конфликте является конструктивной?	1. Уклонение. 2. Ассертивность. 3. Приспособление.

Студенческая группа _____