

1. С высоким содержанием в пище какого компонента связано заболевание диабетом?

- А — сахара;
- Б - соли;
- В — жиров;
- Г — овощей.

2. С высоким содержанием в пище каких компонентов связаны заболевания сердца?

- А — сахара;
- Б — соли;
- В — жиров;
- Г — овощей.

3. Какие основные питательные вещества содержатся в мясе?

- А — белки;
- Б — жиры;
- В — витамины;
- Г — минеральные соли.

4. Какие вещества, содержащиеся в молоке, представляют для человека особую ценность?

- А — белки;
- Б — кальций;
- В — жиры;
- Г — углеводы.

5. Какие вещества в большей степени содержатся в овощах и фруктах?

- А — белки;
- Б — жиры;
- В — витамины;
- Г — углеводы.

6. Потребление в пищу ржаного хлеба и круп способствует:

- А — укреплению костной ткани;
- Б — улучшению работы пищеварительной системы;
- В — укреплению нервной системы;
- Г — улучшению обмена веществ.

7. Потребление в пищу мясных изделий и мяса способствует:

- А — росту мышечной ткани;
- Б — улучшению зрения;
- В — улучшению обмена веществ;
- Г — укреплению костной ткани.

8. Источником витамина А является;

- А - мясо;
- Б — морковь;
- В - творог;
- Г — капуста,

9. Основные источники железа:

- А — мясо;
- В — молоко;
- Б — овощи и фрукты;
- Г — творог.

10. Недостаток йода в организме является причиной:

- А - заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- Б — нарушения работы щитовидной железы;

В — авитаминоза;
Г — мышечной дистрофии.

11. Основным источником кальция для человека:

А - рис;
Б — мясо;
В - рыба;
Г — блины.

12. Источником витамина С являются:

А — плоды шиповника;
Б — бобы;
В — рыба;
Г — морковь.

13. С недостатком каких веществ в организме может быть связано ухудшение зрения?

А — белков;
Б — минеральных солей;
В — витаминов;
Г — жиров.

14. Источником пополнения углеводов в организме могут быть:

А — бобы;
Б — виноград;
В — творог;
Г — мясо.

15. Из числа перечисленных ниже выберите продукт с низким содержанием жира;

А — орехи;
Б — картофель;
В — яйца;
Г — молоко.

1. На работу каких органов алкоголь оказывает наибольшее влияние?

А — печени;
Б — мышечного аппарата;
В — легких.

2. В каких органах разлагается алкоголь?

А—в кишечнике;
Б—в головном мозге;
В—в печени.

3. Где начинает всасываться алкоголь в кровь?

А—в ротовой полости;
Б—в желудке;
В—в тонком кишечнике.

4. Как алкоголь влияет на работу головного мозга?

А— возбуждающе;
Б — улучшает память;
В — затормаживает.

5. Почему употребление алкоголя особенно опасно в подростковом возрасте?

А — печень функционирует не в полной мере;
Б — алкоголизм развивается быстрее, чем у взрослых;
В—не завершилось развитие головного мозга.

6. По каким признакам можно узнать человека, страдающего алкоголизмом?

А— повышенная работоспособность;

Б — приподнятое настроение;

В — отсутствие меры при употреблении спиртного.

7. Назовите факторы, связанные с риском заболевания алкоголизмом:

А — нерегулярное питание;

Б — плохая успеваемость в школе;

В — доступность потребления алкоголя.

8. Назовите факторы, препятствующие возникновению алкоголизма:

А — регулярные занятия спортом;

Б — правильное питание;

В — прогулки на свежем воздухе.

9. Какое психоэмоциональное состояние человека способствует злоупотреблению спиртным?

А - одиночество;

Б - целеустремленность;

В - сопереживание чужим проблемам.

10. Какое влияние на организм оказывают наркотические вещества?

А - стимулируют обменные процессы;

Б - вызывают зависимость от их применения;

В - активизируют работу мозга.

11. Какие заболевания сопутствуют наркомании?

А — сахарный диабет;

Б - СПИД;

В — дизентерия.

12. Какие психологические факторы могут стать причиной употребления наркотиков?

А — неумение противостоять мнению или действиям компании;

Б — повышенная эмоциональная реакция;

В — замкнутость.

13. Из перечисленных ниже лекарственных средств выберите наркотический препарат:

А - аспирин;

Б — кодеин;

В — кокаин.

14. Из перечисленных ниже препаратов отметьте успокоительные:

А — транквилизаторы;

Б — антигистамины;

В — антибиотики.

1. Каким путем можно заразиться СПИДом?

А — при пользовании одним стаканом;

Б — при переливании крови;

В — при укусе насекомого.

2. Какие кровяные клетки поражаются при заболевании СПИДом?

А — лейкоциты;

Б — эритроциты;

В — тромбоциты.

3. Сколько времени может пройти с момента заражения до проявления заболевания?

А — несколько часов;

Б - несколько дней;

В — несколько лет.

4. Что такое СПИД?

А — заболевание печени;
Б — снижение иммунитета;
В — заболевание нервной системы.

5. Какие симптомы характерны для проявления у человека иммунодефицита?

А — увеличение лимфатических узлов;
Б — появление сыпи;
В — ухудшение настроения.

6. Какие меры способствуют предотвращению заболевания СПИДом?

А — соблюдение правил гигиены;
Б — использование одноразовых шприцев;
В — рациональное питание

7. Какие болезни могут сопутствовать СПИДу?

А — цирроз печени;
Б — менингит;
В - гастрит.