**Розділ ІІ. Фізична складова здоров’я.**

Варіант 1

*Початковий рівень*

**Вкажіть одну вірну відповідь.**

**1. Людині, котра вирішила вибрати певну оздоровчу систему необхідно…**

а) тримати це у таємниці;

б) краще порадитися з лікарями;

в) необхідно зібрати повну інформацію про неї та порадитися з друзями;

г) важливо отримати підтримку родичів.

**2. Зазначте одне вірне твердження. Вегетаріанство передбачає…**

а) відмову від будь - якої білкової їжі;

б) відмова від вживання м’яса;

в) заміна тваринної білкової їжі рослинною.

1. **Виберіть вірне твердження.**

**Незамінні речовини – це речовини, які…**

а) організм не може виробити, вони повинні надходити в організм з їжею; б) надходять з їжею, хоча організм може їх виробляти сам; в) вітаміни та мікроелементи; г) організм деяких людей може виробляти самостійно, а інших ні.

*Середній рівень*

1. **Продовжіть визначення, вказавши одну вірну відповідь.**

**Інфекційна хвороба - ботулізм може виникати при …**

а)вживанні продуктів харчування, що зберігалися при недостатньо низьких температурах; б) купанні у озерах, де купаються водоплавні птахи; в) споживанні продуктів домашнього консервування (м'ясо, гриби, овочі, риба).

1. **Доповнити визначення.**

**Фарбники – це …**

а)хімічні речовини, що довший час зберігають продукти придатними для вживання;  б) хімічні або природні речовини, що надають продуктам при­вабливішого вигляду; в) хімічні речовини, які додають до хар­чових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення по­живної цінності або для того, щоб запобігти псуванню продукту при зберіганні.

1. **Вкажіть правило щоденного вживання води для пиття.**

а) з джерела в лісі;

б) тільки бутильовану;

в) кип’ячену.

*Достатній рівень*

**1. Розділіть за логічними парами.**

а) Індія 1) Ушу.

б) Китай 2) Використання лікарських рослин.

в) Фітотерапія 3) Використання рослинних олій.

г) Аромотерапія 4) Йога.

**2.Встановіть відповідність між типом харчових отруєнь та причинами.**

а) інфекційні харчові отруєння 1) контакт з отруйними

рослинами

2)вживання сирої риби, м’яса

б) отруєння рослинною їжею 3)немиті фрукти

**3.Вкажіть кілька вірних тверджень.**

**Біоактивні харчові добавки …**

а) категорично не можна вживати;

б) вживають тільки люди при певних захворюваннях;

в) можна вживати всім в обмеженій кількості без консультації лікаря;

г) можна вживати за рекомендацією лікаря.

*Високий рівень*

1. **Яких правил слід дотримуватися, щоб уникнути харчового отруєння?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Вкажіть порядок надання допомоги при харчових отруєннях?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Чому слід ретельно підходити до вибору продуктів харчування? Наведіть приклад.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Розділ ІІ. Фізична складова здоров’я.**

Варіант 2

*Початковий рівень*

**1.Виберіть вірне твердження.**

**Авітаміноз – це…**

а) порушення обміну речовин в організмі людині;

б) незасвоєння білкової їжі організмом людини;

в) незначне порушення обміну речовин, що було викликано тривалою відсутністю в їжі вітамінів;

г) суттєве порушення роботи організму, що було викликано тривалою відсутністю в їжі вітамінів.

**2.Вкажіть одну спільну ознаку будь-якої оздоровчої системи.**

а) голодання;

б) відвідування сауни;

в) рухова активність людини;

г) відмова від певних продуктів харчування.

**3.Зазначте вірне твердження.**

а) всі оздоровчі системи однакові;

б) вибрати оздоровчу систему допомагає консультант-астролог;

в) вибрана людиною оздоровча система має враховувати особливості організму людини;

г) буд - яка оздоровча система може підійти кожній людині.

*Середній рівень*

1. **Продовжіть визначення, вказавши одну вірну відповідь.**

**Інфекційна хвороба - сальмонельоз може виникати при …**

а)споживанні продуктів харчування, що зберігалися при недостатньо низьких температурах;

б) купанні у озерах, де купаються водоплавні птахи;

в) споживанні продуктів домашнього консервування (м'ясо, гриби, овочі, риба).

1. **Доповнити визначення.**

**Харчові добавки – це …**

а)хімічні речовини, що довший час зберігають продукти придатними для вживання;

б) хімічні або природні речовини, що надають продуктам привабливішого вигляду;

в) хімічні речовини, які додають до хар­чових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення по­живної цінності або для того, щоб запобігти псуванню продукту при зберіганні.

1. **Виберіть одне вірне твердження.**

**Безладне пиття великої кількості соку призводить до…**

а) сухості шкіри;

б) втрати ваги;

в)погіршення процессу обміну, додає додаткове навантаження для нирок та серцево-судинноїсистеми;

г)покращує процесс обміну, стимулює роботу нирок та серцево-судинноїсистеми.

*Достатнійрівень*

1. **Встановіть відповідність між позначеннями харчових добавок та їхнім впливом на організм**.

а) АТ \_\_\_\_ 1) можуть спричиняти розлади кишечника

б) В \_\_\_\_ 2) можуть провокувати висипання

в) Х \_\_\_\_ 3) можуть впливати на артеріальний тиск

г) РК \_\_\_\_\_ 4) містять холестерин

5) становить небезпеку для організму

1. **Виберіть кілька вірних тверджень.**

**При тривалому вживанні продуктів, що містять хімічні харчові добавки…**

а) спостерігається вплив на мозок людини;

б) людина почуває себе бадьорішою і може ефективно виконувати роботу;

в) відбувається звикання саме до продуктів з таким смаком;

г) перестає працювати ” система оповіщення ”нашого організму про отриману отруту.

1. **Зазначте кілька основних правил харчування.**

а) їсти те, щохочеться;

б) перед їдою обов’язково мити руки;

в) м'ясо та овочі різати на окремих кухонних дощечках;

г) ретельно підсмажувати чи обварювати м’ясні продукти.

*Високий рівень*

1. **Чому воду з природних джерел потрібно кип’ятити?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **В яких продуктах харчування має обмежувати себе підліток? До яких захворювань можепризвести вседозволеність у харчуванні?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Які ознаки неякісних продуктів?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_