

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Пища, богатая сложными углеводами, — лучший источник энергии и должна составлять, по крайней мере, 60% нашего рациона.
- ❷ Продукты животного происхождения являются хорошим источником клетчатки.
- ❸ Большинство людей обеспечивают себя достаточной физической нагрузкой в процессе своей ежедневной практической деятельности.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❹ Долгое пребывание на солнце может быть опасным, потому что:
- а) повышается риск заболеть раком;
- б) может привести к преждевременному старению кожи;
- в) за считанные минуты можно обгореть, находясь под прямым воздействием ультрафиолетовых лучей;
- г) все вышеперечисленное.
- ❺ Слово «воздержание» означает:
- а) отказ от употребления наркотиков;
- б) отказ от всего вредного и умеренное употребление полезного;
- в) делать и употреблять все умеренно.
- ❻ Для того чтобы справиться с ежедневным напряжением, нам необходимы:
- а) 7 или 8 часовой хороший сон;
- б) адекватный отдых для снятия напряжения;
- в) релаксация;
- г) все вышеперечисленное.

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Неполноценное питание не является проблемой в развитых странах, где имеется изобилие пищи.
- ❷ Энергетическая ценность употребляемой нами пищи измеряется в килоджоулях.
- ❸ Не важно, какую пищу мы употребляем, важно только не переедать.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❹ Мы должны ежедневно иметь на своем столе фрукты, овощи, блюда из цельнозерновых и бобовых, потому что они:
- а) богаты сложными углеводами и имеют низкое содержание жира;
- б) обеспечивают наш организм всеми необходимыми витаминами и минералами;
- в) содержат мало клетчатки;
- г) все вышеперечисленное.
- ❺ Для детей
- а) ожирение не является проблемой;
- б) перекусывание между основными приемами пищи не приносит никакого вреда;
- в) вес и фигура являются хорошими показателями того, что организм в достаточной мере обеспечен энергией;
- г) если дети съедают достаточное количество пищи, то всегда получают полноценное питание.
- ❻ Если у детей появляются проблемы с питанием, например, пропадает аппетит, то
- а) это часто длится всего несколько дней;
- б) это может быть связано с подражанием привычкам родителей;
- в) следует проследить за привычками в питании в семье, поскольку очень важно закрепить правильные привычки;
- г) все вышеперечисленное.

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Часто физическая форма является более наглядным показателем здоровья, чем вес.
- ❷ Самое лучшее аэробное физическое упражнение — это бег трусцой.
- ❸ Людям, ведущим пассивный образ жизни, следует пройти медицинский осмотр, прежде чем приступить к занятиям физическими упражнениями.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❹ Слово «аэробика» означает:
- а) физические упражнения;
- б) использование кислорода или воздуха;
- в) ходьбу или бег трусцой;
- г) все вышеперечисленное.
- ❺ Наиболее важный критерий хорошего комплекса физических упражнений:
- а) это, как часто мы выполняем физические упражнения;
- б) приводит ли это к укреплению сердца и легких;
- в) это то, как сильно мы потеем.
- ❻ Комплекс физических упражнений должен быть:
- а) с большой нагрузкой;
- б) приятным и даже веселым;
- в) тем, что мы делаем, независимо от того, нравится это нам или нет.

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Стресс — это биохимическая реакция на требования жизни.
- ❷ Стрессовая реакция происходит только в ответ на реальное событие или ситуацию.
- ❸ Социальные наркотики, такие, как алкоголь, кофеин, никотин или лекарственные препараты, могут помочь разрешить наши проблемы.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❹ «Дистресс» возникает, когда:
- а) человек расстроен;
- б) организм его постоянно находится в состоянии не высвобожденного стресса;
- в) что-то происходит, что вызывает стрессовую реакцию.
- ❺ Сегодня намного сложнее управлять собственной жизнью, потому что:
- а) мы живем в загрязненных городах;
- б) на наше состояние влияют быстрый темп жизни и стремительные перемены;
- в) сегодня сложнее сводить концы с концами, чем во времена наших прародителей.
- ❻ Управление стрессом в основном сводится к тому, чтобы:
- а) найти физический, социальный, умственный и духовный баланс в жизни;
- б) никогда не попадать в стрессовые ситуации;
- в) иметь близкого человека, с кем можно было бы поделиться своим разочарованием.

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Слово «наркотик» относится только к нелегально употребляемым веществам или предписанным доктором лекарственным препаратам.
- ❷ Злоупотребление лекарственными препаратами, отпускаемыми без рецепта, может быть опасным.
- ❸ Подход к решению проблемы употребления наркотиков можно сравнить с наложением пластыря на рану, т. е. зачастую происходит маскировка проблемы.
- ❹ Пример в семье — это убедительный пример, влияющий на отношение детей к употреблению наркотических веществ.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❺ Человека можно считать зависимым от наркотиков, если:
- а) со временем у него развилась толерантность к наркотикам;
 - б) при резком прекращении их употребления он испытывает симптомы прекращения употребления наркотических веществ;
 - в) он испытывает ломку, нуждаясь в постоянном употреблении наркотиков;
 - г) все вышеперечисленное.
- ❻ Наиболее употребляемые наркотики в развитых странах:
- а) марихуана, героин или другие запрещенные наркотики;
 - б) кофеин и алкоголь;
 - в) никотин и алкоголь;
 - г) транквилизаторы.

Верно Неверно

• Вопросы

- 1 Число курильщиков снижается во всех группах.
- 2 Курящие женщины более предрасположены к осложнениям во время беременности, чем некурящие.
- 3 Австралийская статистика показывает, что курящих женщин больше, чем мужчин.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- 4 Люди курят по причине:
- а) появившейся зависимости;
- б) скуки;
- в) влияния других людей;
- г) все вышеперечисленное.
- 5 Человек, который хочет бросить курить, должен:
- а) в общем, справиться без чьей-либо помощи;
- б) избавиться от всех предметов курения, служащих соблазном;
- в) наслаждаться появившимся дополнительным временем;
- г) нормально чувствовать себя в окружении других курильщиков.
- 6 Одно из самых больших преимуществ некурящих:
- а) экономия денег;
- б) счастливая семья;
- в) контроль над своей жизнью;
- г) более радужное отношение в обществе.

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Человек с избыточным весом или ожирением больше подвержен риску заболеть различными болезнями, чем человек с нормальным весом.
- ❷ Ожирение скорее бывает вызвано наследственностью, чем привычками питания.
- ❸ Пост или «нашумевшие» диеты — идеальный способ избавиться от жировых отложений.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❹ Самый лучший способ избавиться от лишнего веса (навсегда) — это:
- а) поститься, пить только воду или фруктовый сок в течение нескольких дней;
- б) разработать долгосрочный план, включающий правильное питание и комплекс физических упражнений;
- в) сесть на диету, которая гарантирует успех за несколько недель;
- г) выполнять физические упражнения, которые «выведут» жиры из нежелательных мест тела, таких, как бедра или талия.
- ❺ Включение комплекса физических упражнений в программу поддержания нормального веса:
- а) снижает ваш основной обмен;
- б) расходует больше энергии, чем при отсутствии активности;
- в) означает, что вы не должны беспокоиться о том, что едите.
- ❻ Во время похудения необходимо изменить некоторые привычки:
- а) не перекусывать между приемами пищи;
- б) осознать, что иногда пища используется в качестве компенсации какой-либо проблемы;
- в) разработать долгосрочный план и следить за прогрессом;
- г) все вышеперечисленное.

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Многие распространенные болезни являются следствием несоблюдения правил гигиены.
- ❷ Бактерии быстро размножаются в пище, если ее неправильно хранить.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❸ Распространение инфекционных заболеваний происходит по причине плохой гигиены:
- а) это остается проблемой в развитых странах;
- б) это является главной причиной возникновения гепатита А и простуды;
- в) эта проблема в большой степени может быть решена при тщательном мытье рук с целью уничтожения микробов;
- г) все вышеперечисленное.
- ❹ Для защиты своей кожи от заболеваний нам следует:
- а) носить шляпу и солнцезащитные очки;
- б) избегать прямого попадания солнечных лучей после 14:00 часов;
- в) хорошо мыть кожу с мылом;
- г) загорать как можно больше.
- ❺ Какая комбинация утверждений правильна?
Личную и семейную безопасность можно улучшить, если:
- (i) внимание концентрировать на одном деле;
- (ii) быть осторожным, совмещая алкоголь с другими наркотическими веществами;
- (iii) всегда думать о безопасности, что бы вы ни делали;
- (iv) бегло ознакомиться с инструкцией по применению прибора или устройства;
- а) утверждения (i) и (ii);
- б) утверждения (i) и (iii);
- в) утверждения (ii) и (iii);
- г) утверждения (i) и (iv).

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Самоуважение означает всегда ставить себя на первое место.
- ❷ Негативное влияние, например постоянное выражение недовольства по отношению к ребенку, может сформировать у него, уже у взрослого человека, низкую самооценку.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❸ Взрослые люди, имеющие заниженную самооценку, могут изменить свое поведение и вернуть уверенность в себе, если будут:
- а) концентрироваться на том, что у них хорошо получается;
- б) постоянно обращать внимание на свои провалы и неудачи, с тем чтобы не повторять подобных ошибок снова;
- в) спрашивать мнение других людей о себе;
- г) сравнивать себя с другими людьми.
- ❹ Жизненные ценности:
- а) это часть нас, заложенная при рождении;
- б) приобретенные, усиленные и видоизмененные на протяжении всей жизни ценности и цели;
- в) они четко осознаются каждым из нас;
- г) никогда не изменяются.
- ❺ Жизненные ценности и уважение ко всему, окружающему нас, предполагают:
- а) ответственно подходить ко всем своим действиям;
- б) принимать участие в деятельности общественных групп и проектах по оказанию помощи другим людям;
- в) содействовать улучшению жизни своей страны, а не думать только о своих финансовых выгодах;
- г) все вышеперечисленное.

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Подросткам обычно все равно, приняты ли они в обществе или нет.
- ❷ У подростка, пытающегося достичь цели, поставленной другими, могут быть проблемы с самооценкой.
- ❸ Подросткам приходится приспосабливаться ко многим физическим и эмоциональным переменам.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❹ В подростковом возрасте:
- а) очень важно придерживаться сбалансированного питания;
- б) девочки больше заботятся о формах тела, чем о том, что они едят;
- в) проблемы питания, такие, как анорексия и булимия, могут стать серьезной проблемой;
- г) все вышеперечисленное.
- ❺ Обучение:
- а) очень важно, потому что хорошая квалификация помогает в выборе профессии и открывает большие возможности;
- б) образование учитывается при получении работы;
- в) развивает жизненно важные способности, например, умение ладить с другими;
- г) [а] и [в]
- ❻ Подростки будут лучше ладить со своими семьями, если они будут:
- а) общаться со своими родителями мимолично;
- б) проводить большую часть своего времени с друзьями;
- в) уважать мнение других и проявлять терпимость;
- г) ожидать от своих родителей, что те обеспечат их всем тем, что есть у их друзей.

Верно Неверно

• Вопросы

- ❶ Стремление быть «суперженщиной» может явиться главной причиной стресса и даже проблем со здоровьем.
- ❷ Работающих женщин, у которых есть семьи, часто сравнивают с людьми, совмещающими две работы, что приводит к истощению здоровья.
- ❸ Женщины-домохозяйки обычно подвергаются меньшему стрессу и имеют меньше проблем со здоровьем, чем работающие матери.
- ❹ Симптомы, указывающие на утомление или стрессовое перенапряжение, не имеют никакого отношения ко всем остальным проблемам со здоровьем.

• Вопросы

Поставьте галочку напротив наиболее подходящего, по вашему мнению, ответа.

- ❺ Для того чтобы избежать утомления или снизить вероятность стрессового перенапряжения, женщины должны:
- а) ежедневно выделять время для себя;
- б) убедиться в том, что они питаются сбалансированной и питательной пищей;
- в) не пытаться закрывать глаза на проблемы и не употреблять алкоголь или другие наркотические вещества для того, чтобы справиться с этими проблемами;
- г) все вышеперечисленное.
- ❻ Женское (и мужское) благополучие:
- а) не зависит от поддержки со стороны близких людей;
- б) можно улучшить, проводя время в общении с вашим партнером;
- в) не зависит от того, есть ли у вас время для развлечений или нет;
- г) не оказывает никакого влияния на взаимоотношения, на возможность работать или на здоровье.

