**Образец (примерная структура)**

**контрольного теста по ОБЖ 8 класс**

**Критерии оценки:**

«5»- 8-10 баллов;

«4»- 6-7 баллов;

«3»-4-5 баллов; Менее 4 балов - неудовлетворительно.

**За каждый верный ответ-1 балл**

**1. Здоровый образ жизни направлен на:**

А) сохранение и улучшение здоровья;

Б) развитие физических качеств;

В) поддержание высокой работоспособности.

**2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

А) малая двигательная активность, психологические стрессы;

Б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

В) все перечисленное

**3. Избыточный вес:**

А) укрепляет опорно-двигательный аппарат;

Б) тренирует сердечно-сосудистую систему;

В) активизирует обмен веществ;

Г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

**4. В каких продуктах больше всего содержится углеводов:**

А) в меде, хлебопродуктах, крупах;

Б) в мясопродуктах, рыбопродуктах;

В) в овощах и фруктах.

**5. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье:**

1) знание культуры и искусства  
2) начитанность и образованность человека  
3) состояние системы мышления и мировоззрения  
4) умение воспринимать красоту окружающего мира

**6. Три основных признака наркомании и токсикомании – это:**

1) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику  
2) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения  
3) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения  
4) значительная потеря веса, падение интереса к жизни, частые болезни

**7. Почему опасно заходить в воду при перегреве на солнце?**

1) можно заболеть  
2) может возникнуть рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания  
3) заходить в воду не опасно

**8. Вы едете на заднем сиденье автомобиля один и наблюдаете за дорогой. Внезапно, в результате резкого торможения, автомобиль занесло, и вы видите, что неизбежен удар о столб уличного освещения. Ваши действия:**

1. не дожидаясь удара, попытаться открыть двери и выбраться из автомобиля;
2. лечь на сиденье, закрыть голову руками, после удара и остановки, если возмож­но, выбраться наружу, вызвать «скорую помощь» и ДПС, при необходимости начать оказание помощи потерпевшим;
3. упереться руками в переднее сиденье, а ногами в пол, подсказать водителю, что следует делать, после удара выбраться наружу, вызвать «скорую помощь» и ДПС.

**9. Подготовка к выходу на природу начинается**

1. С определения района путешествия и составления плана похода.
2. С подготовки набора необходимых продуктов
3. С постановки задачи каждому участнику похода

**10. Если при движении по льду возникают концентрические трещины, сопровождаемые характерным скрипящим звуком, нужно**

1. немедленно скользящим шагом покинуть опасный участок.
2. немедленно бегом покинуть опасный участок.
3. остановиться на месте и не двигаться.
4. упасть на лёд и ползти к точке назначения