

**Тесты по дисциплине**  
**Основы здорового образа жизни**  
Составитель: преподаватель Маслова В.Ю.

**1 блок заданий с выбором 1 правильного ответа**

1. По данным ВОЗ здоровье человека не зависит от:  
А) наследственных факторов,  
Б) социальных факторов,  
В) окружающей среды,  
Г) медицинской помощи,  
Д) образа жизни.
  
2. Между болезнью и здоровьем находится третье состояние – это:  
А) предболезнь,  
Б) стресс,  
В) утомление.
  
3. Учащиеся с нормальным психическим и физическим развитием – это:  
А) 1 группа,  
Б) 2 группа,  
В) 3 группа.
  
4. Первую фазу работоспособности называют:  
А) оптимальной работоспособности,  
Б) вработываемости,  
В) первичного утомления.
  
5. Социальное здоровье – это:  
А) система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде,  
Б) текущее состояние функциональных возможностей организма,  
В) состояние психической сферы человека.
  
6. Психическое здоровье включает в себя:  
А) комплекс потребностно-информационной сферы жизнедеятельности.  
Б) состояние психической сферы, основу которого составляет состояние душевного комфорта,  
В) текущее состояние органов и систем организма человека.

7. Болезнетворные микроорганизмы называют:

- А) патогенные,
- Б) сапрофиты,
- В) аэробные.

8. Препараты, состоящие из ослабленных или убитых микроорганизмов называют:

- А) сыворотки,
- Б) анатоксины,
- В) вакцины.

9. Время от момента внедрения патогенных микроорганизмов до появления первых клинических признаков называют:

- А) продромальный период,
- Б) инкубационный период,
- В) период разгара.

10. Иммуитет, который формируется в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни, называется:

- А) приобретенным,
- Б) врожденным,
- В) наследственным.

11. Вещества, образующиеся в организме в ответ на внедрение микроорганизма называют:

- А) антитела,
- Б) антигены,
- В) анатоксины.

12. Неклеточные живые микроорганизмы:

- А) бактерии,
- Б) грибы,
- В) простейшие,
- Г) вирусы.

13. Яд, вырабатываемый микроорганизмами называют:

- А) антитоксин,
- Б) кислота,
- В) токсин.

14. Уничтожение микроорганизмов на одежде, посуде, мебели называют

- А) дезинсекцией,
- Б) дезинфекцией,
- В) дератизацией.

15. Проведение искусственной вентиляции легких в сочетании с наружным массажем сердца осуществляется при:

- А) потере пострадавшим сознания,
- Б) в состоянии клинической смерти,
- В) при обильной кровопотере.

16. Фитотерапия – это лечение

- А) пиявками,
- Б) травами,
- В) иглоукалыванием.

17. Тепловые воздушные ванны принимают при температуре воздуха

- А) от +20 до +14°C,
- Б) от +30 до +20°C,
- В) от +35 до +40°C.

18. Продолжительность чистки зубов должна быть не менее

- А) 3-4 мин.,
- Б) 2-3 мин.,
- В) 1-2 мин.

19. Для профилактики плоскостопия высота каблука детской обуви должна быть:

- А) 1,5-2 см,
- Б) 0,5-1 см,
- В) 2-3 см.

20. Толерантность – это:

- А) употребление большой дозы наркотика,
- Б) употребление меньшей дозы наркотика,
- В) отказ от наркотического вещества.

21. Дисфория – это:

- А) психическое заболевание,
- Б) физическая зависимость,
- В) устойчивые нарушения настроения.

22. Рахит возникает при недостатке витамина

- А) А,
- Б) В,
- В) Д.

23. Гиподинамия – это

- А) ограничение движений в режиме дня,
- Б) занятия физическими упражнениями,
- В) оптимальный двигательный режим.

24. Период оптимальной работоспособности на уроке в средних и старших классах составляет

- А) 15-20 мин,
- Б) 20-25 мин,
- В) 5-10 мин.

25. Гигиена – это наука, изучающая влияние факторов ..... среды на здоровье человека

- А) внешних,
- Б) внутренних,
- В) социальных.

26. Употребление одурманивающих, высокотоксичных веществ называется

- А) наркоманией,
- Б) алкоголизмом,
- В) токсикоманией.

27. Приготовить стерильную салфетку в домашних условиях можно:

- А) выстирать в мыльной среде,
- Б) просушить на солнце,
- В) прогладить утюгом.

28. При оказании 1 помощи при отравлении лекарствами нельзя:

- А) промывать желудок,
- Б) давать препараты, снижающие АД,
- В) проводить дезинтоксикационную терапию.

29. Совокупность процессов в организме, направленных на защиту от чужеродных веществ, называют:

- А) иммунитет,
- Б) стерилизация,
- В) вакцинация.

30. Процесс поглощения чужеродных веществ специализированными клетками, называется:

- А) некроз,
- Б) фагоцитоз,
- В) тромбоз.

31. При ушибах отсутствует признак, как:

- А) боль;
- Б) снижение артериального давления;
- В) снижение двигательной функции;
- Г) отечность.

32. При оказании помощи при утоплении не следует:

- А) очищать ротовую полость от инородных тел;
- Б) давать обезболивающее средство (анальгин, баралгин);
- В) положить на согнутое колено вниз головой;
- Г) делать непрямой массаж и искусственное дыхание.

33. Неправильным признаком при паренхиматозном кровотечении является:

- А) боли в животе;
- Б) общая слабость;
- В) головокружение;
- Г) покраснение кожных покровов;
- Д) снижение артериального давления.

34. При ожогах пальцев кисти накладывается повязка:

- А) колосовидная;
- Б) восьмиобразная;
- В) рыцарская перчатка.

35. При обморочном состоянии отсутствует такой признак как:

- А) кратковременная потеря сознания;
- Б) снижение артериального давления
- В) покраснение кожи;
- Г) слабое наполнение пульса.

36. Что необходимо сделать при ожогах глаз кислотой?

- А) обильно промыть глаза струей чистой воды (не менее 15 минут),  
наложить стерильную повязку,
- Б) закрыть глаза и полежать,
- В) промыть их мылом.

37. Особенностью резаной раны является:

- А) медленное заживление;
- Б) неровные края;
- В) образование грубого рубца после заживления.

38. При растяжении связок отсутствует такой признак как:

- А) снижение двигательной функции конечности;
- Б) снижение местной температуры;
- В) отечность;
- Г) гематома.

39. В классификации переломов отсутствует такой вид как:

- А) косые;
- Б) винтообразные;
- В) окончатые;
- Г) поперечные;
- Д) осколочные.

40. К действиям первой помощи при ожогах 1-степени не относится:

- А) обработать синтомициновой эмульсией, аэрозолями;
- Б) обработать растительным маслом, жирами животного происхождения;
- В) оперативное вмешательство – пересадка кожи.

## **2 блок заданий с выбором всех правильных ответов:**

1. Выделяют следующие слагаемые здоровья:

- А) соматическое,
- Б) физическое,
- В) психическое,
- Г) наследственное,
- Д) нравственное.

2. Критериями здоровья и ЗОЖ являются:

- А) я могу
- Б) я обязан
- В) я хочу
- Г) я должен

3. Признаками здоровья являются:

- А) специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов,
- Б) показатели роста и развития,
- В) функциональное состояние и резервные возможности организма,
- Г) форма удовлетворения материальных потребностей

4. Образ жизни человека включает следующие категории:

- А) уровень жизни,
- Б) качество жизни,
- В) стиль жизни,
- Г) сохранение жизни.

5. В основе здорового образа жизни лежат следующие биологические принципы:

- А) возрастной,
- Б) укрепляющий,
- В) интеллектуальный,
- Г) ритмичный.

6. К социальным принципам здорового образа жизни относят:

- А) рациональный,
- Б) эстетичный,
- В) нравственный,
- Г) волевой.

7. По современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- А) культура общения,
- Б) отказ от вредных привычек,
- В) оптимальный двигательный режим,
- Г) закаливание,
- Д) личная гигиена.

8. Основными лекарственными формами являются:

- А) твердые,
- Б) жидкие,
- В) газообразные,
- Г) мягкие.

9. Пути введения лекарств в организм

- А) оральный,
- Б) энтеральный,
- В) парентеральный.

10. Концепция сбалансированного питания сведена к следующим принципам:

- А) соответствие энергопотребления энергетическим затратам,
- Б) оптимальный двигательный режим,
- В) соблюдение строгих взаимоотношений между основными элементами пищи,
- Г) определенный режим питания.

11. Антропометрия включает в себя следующие измерения:

- А) мышечного тонуса,
- Б) окружности грудной клетки,
- В) веса,
- Г) роста.

12. Основные принципы закаливания:

- А) постепенность,
- Б) систематичность,
- В) комплексность,
- Г) учет индивидуальных особенностей,
- Д) сезонность.



13. Одежду, обувь нужно ежедневно

- А) проветривать,
- Б) просушивать,
- В) пропитывать ароматизаторами,
- Г) очищать от грязи.

14. Перед сном желательно исключить:

- А) просмотр телевизора,
- Б) усиленную умственную работу,
- В) обильное питье,
- Г) возбуждающие игры.

15. Биологическая роль утомления заключается в следующем:

- А) несет защитную функцию,
- Б) предохраняет организм от истощения,
- В) приводит к усталости,
- Г) повышает функциональные возможности организма.

16. Неблагоприятные изменения воздуха вызывают следующие изменения в организме:

- А) перегревание или переохлаждение,
- Б) гипоксию,
- В) снижение работоспособности,
- Г) нарушение адаптации.

17. Искусственная вентиляция бывает:

- А) приточной,
- Б) наружной,
- В) вытяжной,
- Г) смешанной.

18. основные функции белков

- А) пластическая,
- Б) каталитическая,
- В) запасающая,
- Г) защитная,
- Д) витаминнообменная.

19. Витамин А содержится в:

- А) моркови,
- Б) томатах,
- В) салате,
- Г) мясе.

20. Причины ожирения:

- А) преклонный возраст,
- Б) переедание,
- В) углеводное питание,
- Г) недостаточная физическая активность,
- Д) низкий обмен веществ.