**Контрольные тестовые задания**

по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

**по теме «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 вариант** 1. Что такое здоровье?  | а) отсутствие болезней или физических дефектов; б) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия; г) правильная, нормальная деятельность.  |
| 2. Что относит современная медицина к факторам риска для здоровья человека?  | а) трудную работу б) инфекции, несбалансированное питание и недостаток движения; в) курение, употребление алкоголя и наркотиков, переохлаждение и перегревание организма; г) травмы, различные виды облучения, особенно ультрафиолетовыми и рентгеновскими лучами.  |
| 3. Какая польза от табака?  | а) человек укрепляет свою дыхательную систему; б) отпугивает моль; в) человек получает истинное наслаждение от кашля; г) получают никотин-сульфат, который используется в сельском хозяйстве для защиты растений от насекомых-вредителей.  |
| 4.Кого называют пассивными курильщиками?  | а) люди, которые курят мало; б) люди, которые видят табачный дым; в) люди, которым приходится дышать табачным дымом; г) люди, которые с удовольствием дышат табачным дымом.  |
| 5.Что представляет собой алкоголь?  | а) пропиловый спирт; б) этиловый спирт; в) винный спирт; г) относится к категории наркотических веществ.  |
| 6. К чему приводит пьянство и алкоголизм с социальной (общественной) точки зрения?  | а) не меняет жизнь; б) приводит к лучшему взаимопониманию в семье; в) приводит к скандалам, неурядицам в семье; г) приводит к производственным травмам и увольнению.  |
| 7. Что такое наркомания?  | а) болезнь верхних дыхательных путей; б) болезнь конечностей; в) душевная болезнь; г) болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление.  |
| 8. В чем проявляется физическая зависимость от наркотических веществ?  | а) в физической слабости; б) под действием наркотика происходит ускорение работы всех органов; в) под действием наркотика происходит перестройка работы всех органов; г) под действием наркотика происходит улучшение работы всех систем организма.  |
| 9. Как называется состояние человека, если его вес на 20% превышает норму?  | а) поправлением здоровья; б) усиление; в) увеличение; г) ожирение.  |
| 10. В чем заключаются рекомендации по здоровому образу жизни?  | а) рациональное и сбалансированное питание, достаточная двигательная активность; б) соблюдение договорных обязательств везде и всюду; в) соблюдение режима труда, отдыха, сна на основе требований суточного биологического ритма; закаливание и личная гигиена; г) умение управлять своими эмоциями, снимать нервное напряжение в целях профилактики невротических состояний, отказ от вредных привычек (курение, употребления алкоголя и наркотиков); безопасное поведение дома, на улице и в учебном заведе-ние, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.  |
| 11. Что является самым надежным средством сохранения и укрепления здоровья человека?  |  а) наличие денежных средств?  б) является хороший аппетит;  в) является этическое поведение; г) является здоровый образ жизни.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **2 вариант**1.Какие компоненты (или составляющие части) включает определение понятия «здоровья»?  | а) отсутствие болезней или физических дефектов; б) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; в) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями; г) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей.  |
| 2. Какие известны причины нарушения здоровья человека?  | а) избыточный производственный и бытовой шум; б) чрезвычайно комфортная обстановка дома и на работе; в) умственное и физическое перенапряжение; г) недостаточный сон и неполноценный отдых.  |
| 3.Как влияет курение на внешний вид подростка, если он рано пристрастился к табаку?  | а) курящий подросток напоминает взрослого; б) курящий подросток обычно небольшого роста, щуплый; в) курящий подросток часто болеет и кашляет, плохо ест, потому что нет аппетита; г) у подростка страдает функция половых желѐз.  |
| 4. Что необходимо сделать человеку, чтобы бросить курить?  | а) это может произойти само собой; б) следует приложить огромное волевое усилие; в) следует последовать примеру одноклассников; г) следует пройти обследование и действовать в соответствии с рекомендацией врача.  |
| 5. Каковы главные органы, на которые воздействует алкоголь?  | а) головной мозг; б) выделительная система; в) сердце; г) печень.  |
| 6.К чему приводит человека систематическое употребление алкоголя?  | а) повышает активность иммунной системы; б) понижает активность иммунной системы; в) приводит к частым и продолжительным болезням; г) приводит к тяжелым заболеваниям.  |
| 7.На какие группы делят наркотики?  | а) наркотики растительного происхождения; б) наркотики животного происхождения; в) наркотики удушающего действия; г) синтетические препараты психотропного действия.  |
| 8. Какие явления увеличивают смертность среди наркоманов, а также частые в этой среде самоубийства?  | а) кислородное пресыщение клеток головного мозга; б) кислородное голодание клеток головного мозга; в) разрушенная психика; г) подавленный интеллектуальный потенциал.  |
| 9. Каковы последствия ожирения?  | а) нарушение обмена веществ; б) нарушение работы сердца, сосудов, органов движения; в) нарушение деятельности коры больших полушарий мозга; г) снижение работоспособности.  |
| 10. Сколько необходимо спать взрослому человеку?  | а) примерно 6 часов; б) примерно 7 часов; в) примерно 8 часов; г) примерно 9 часов.  |
| 11. Каким образом может быть достигнуто гармоничное развитие личности?  | а) следует формировать свои потребности; б) следует воспитывать в себе силу духа; в) следует воспитывать в себе здоровый эгоизм; г) следует формировать здоровое тело.  |