**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. |