**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 здо-ровья 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 вариант**  1. Какие условия рекомендует соблюдать академик Н.М. Амосов для сохранения здоровья человека? | а) регулярная физическая разгрузка;  б) регулярная физическая нагрузка;  в) ограничения в питании;  г) закаливание и умение отдыхать. |
| 2. Какие имеются проблемы у курящих молодых женщин? | а) никаких проблем не наблюдается;  б) различные нарушения физиологии организма;  в) улучшаются функции деторождения;  г) нарушаются функции деторождения. |
| 3. Какое количество никотина попадает в кровь человека при выкуривании одной сигареты? | а) примерно 1-3 миллиграмм (мг);  б) примерно 3-4 мг;  в) примерно 4-5 мг;  г) примерно 5-6 мг. |
| 4. Какое вредное вещество образуется при курении? | а) пепел;  б) табачные смолы;  в) табачный дёготь;  г) табачный газ. |
| 5. Что происходит в организме человека при падании в него небольших доз алкоголя? | а) угнетаются все органы;  б) угнетаются все системы организма;  в) улучшается привычный биологический ритм организма;  г) нарушается привычный биологический ритм организма. |
| 6. Какие известны заболевания, связанные с неумеренным употреблением алкоголя? | а) тромбофлебит;  б) хронический гастрит;  в) хронический остеохондроз;  г) хронический колит. |
| 7. В чем заключается психическая зависимость человека от наркотического препарата? | а) учёные исследуют этот вопрос;  б) все помыслы человека направлены на заработок денег;  в) все помыслы человека направлены на добычу наркотиков;  г) человеку требуется все больше и больше наркотических средств. |
| 8. Каков «социальный» портрет наркомана? | а) живет в семье и преуспевает в учебе;  б) живет среди таких же опустившихся людей;  в) смысл жизни состоит в возможности получить новую порцию наркотиков;  г) наблюдается полная деградация личности. |
| 9.Куда необходимо обратиться человеку, попавшему под влияние наркотиков? | а) следует обратиться к гадалке;  б) следует обратиться к стоматологу;  в) следует обратиться в наркологический диспансер;  г) следует обратиться в подростковый кабинет. |
| 10. Какова главная причина ожирения? | а) нарушение режима питания;  б) сокращение приемов пищи до 1-2 раза в день;  в) переедание, особенно обильная еде перед сном;  г) недостаточная мышечная активность. |
| 11. Каким образом отрицательные эмоции воздействуют на состояние человека? | а) тонизируют;  б) гнев и сильный страх блокируют пищеварительные функции и дезорганизуют контроль над работой почек и кишечника;  в) раздражительность активизирует человека;  г) беспокойство и уныние вносят беспорядок в работу мозга. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 вариант**  **1 – б, в, г**  **2 – г**  **3 – б, г**  **4 – в**  **5 – б, в, г**  **6 – в, г**  **7 – г**  **8 – в**  **9 – г**  **10 – а, в, г**  **11 - г** | **2 вариант**  **1 – б, в, г**  **2 – а, в, г**  **3 – б, в, г**  **4 – б, г**  **5 – а, в, г**  **6 - б, в, г**  **7 – а, г**  **8 – б, в, г**  **9 – а, б, г**  **10 - в**  **11 - б, г** | **3 вариант**  **1 – б, в, г**  **2 – б, г**  **3 - б**  **4 - в**  **5 – а, б, г**  **6 - б, в, г**  **7 – в, г**  **8 – б, в, г**  **9 – в, г**  **10 – а, в, г**  **11 – б, г** |

|  |  |
| --- | --- |
| **по теме «Основы обороны государства и воинская обязанность»**  **1. Что такое оборона Российской Федерации?** | а) военное учреждение;  б) военные законы;  в) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооруженному нападению на противника;  г) система политических, экономических, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения. |
| **2. Для чего созданы Вооруженные Силы Российской Федерации?** | а) в соответствии с традицией;  б) для устрашения наших врагов;  в) для обороны нашей страны с применением средств вооруженной борьбы;  г) для воинской обязанности граждан России. |
| **3. Что представляет собой военная служба?** | а) особый вид наказания граждан Российской Федерации;  б) военная служба имеет приоритет перед другими видами государственной службы, |
| осуществляется только на воинских  должностях в армии и на флоте;  в) особый вид общественной работы г-н РФ ;  г) особый вид государственной службы г-н РФ. | |
| **4. Как называются люди, находящиеся на военной службе?** | а) гражданами;  б) военнообязанными;  в) призывниками;  г) военнослужащими. |
| **5. Кто не может проходить военную службу в Вооруженных Силах России?** | а) люди, не желающие проходить военную службу;  б) все могут;  в) люди с плохим характером;  г) лица, не являющиеся гражданами РФ. |
| **6. Что такое воинская обязанность?** | а) мера общественного воздействия;  б) мера вознаграждения;  в) необходимое поведение;  г) мера общественно необходимого поведения, устанавливаемая законами в интересах общества и государства в целом. |
| **7. Что предусматривает обязательная подготовка гражданина к военной**  **службе?** | а) предусматривает получение высшего образования;  б) предусматривает получение необходимых знаний об обороне государства, о воинской обязанности граждан, приобретение навыков по гражданской обороне;  в) предусматривает получение необходимых знаний в объеме общеобразовательной школы;  г) предусматривает медицинское обследование иосвидетельствование, а при необходимости и с согласия гражданина лечебно-оздоровительные мероприятия. |
| **8. В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?** | а) от 16 до 18 лет;  б) от 18 до 27 лет;  в) от 28 до 32 лет;  г) от 33 до 35 лет. |
| **9. Кто из граждан России освобождается от призыва на военную службу?** | а) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;  б) по личному желанию граждан;  в) прошедшие военную службу в вооруженных силах другого государства;  г) имеющие неснятую судимость |
| **10. В каком возрасте заключается первый контракт на военную службу с мужчинами в нашей стране?** | а) от 18 до 20 лет;  б) от 21 до 30 лет;  в) от 31 до 40 лет;  г) от 41 до 45 лет. |
| **11. Когда зародился обычай** а) в наши дни;  **приведения воинов к военной** б) в древние времена  **присяге?** в) после победы России в Гражданской войне;  г) после победы советского народа в  Великой Отечественной войне. | |
| **12. Где изложены должностные обязанности солдат и сержантов Вооруженных Сил Российской Федерации?** | а) в Уставе Вооруженных Сил;  б) в Уставе караульной службы;  в) в Уставе внутренней службы;  г) в Уставе внутренних войск Российской Федерации. |
| **13. Что такое воинская дисциплина?** | а) понятие из военных мемуаров;  б) базируется на страхе наказания;  в) строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами и приказами командиров (начальников);  г) призвана регулировать воинский порядок, взаимоотношения между военнослужащими с целью обеспечения высокой организованности и боеспособности |