**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  |