

## 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 заведении, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.
- а) наличие денежных средств?
- б) является хороший аппетит;
  - в) является этическое поведение;
  - г) является здоровый образ жизни.

11. Что является самым надежным средством сохранения и укрепления здоровья человека?

## 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 желёз.
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.