

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-

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

ние, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.

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 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;

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 падении 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;

9. Куда необходимо обратиться человеку, попавшему под влияние наркотиков?

10. Какова главная причина ожирения?

11. Каким образом отрицательные эмоции воздействуют на состояние человека?

г) наблюдается полная деградация личности.

а) следует обратиться к гадалке;

б) следует обратиться к стоматологу;

в) следует обратиться в наркологический диспансер;

г) следует обратиться в подростковый кабинет.

а) нарушение режима питания;

б) сокращение приемов пищи до 1-2 раза в день;

в) переедание, особенно обильная еда перед сном;

г) недостаточная мышечная активность.

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;

7. Что предусматривает обязательная подготовка гражданина к военной службе?

г) мера общественно необходимого поведения, устанавливаемая законами в интересах общества и государства в целом.

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 и освидетельствование, 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 приведения воинов к военной присяге?

а) в наши дни;

б) в древние времена

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