

Вариант-1

1. **Основоположник отечественной гигиены в России:**
  - а) Доброславин А.П.;
  - б) Семашко Н.А.;
  - в) Соловьев З.П.;
  - г) Чарльз Дарвин.
2. **Абиотический фактор:**
  - а) паразитизм;
  - б) строительство платины на реке;
  - в) опыление растений насекомыми;
  - г) солнечный свет.
3. **Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:**
  - а) окислы серы; б) озон;
  - в) кислород;
  - г) азот.
4. **Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:**
  - а) барограф;
  - б) термограф;
  - в) психрометр;
  - г) гигрограф.
5. **Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:**
  - а) видимый свет;
  - б) инфракрасные лучи;
  - в) ультрафиолетовые лучи;
  - г) все части спектра.
6. **Источником оксида углерода в воздухе является:**
  - а) транспорт;
  - б) уличная пыль;
  - в) дыхание;
  - г) промышленное предприятие, выбрасывающее с дымом сернистый газ.
7. **К метеотропным заболеваниям относятся:**
  - а) бронхиальная астма;
  - б) гипертоническая болезнь;
  - в) ревматизм;
  - г) все перечисленное верно.
8. **Барометр – aneroid применяют для оценки:**
  - а) температуры;
  - б) влажности;
  - г) атмосферного давления.
9. Термин «Экология»:
  - а) биогеография;
  - б) наука о жилище;
  - в) наука о земле; г) наука о поведении животных.

1. **Соединения серы, находящиеся в воздухе способствуют:**

- а) раздражению дыхательных путей;
- б) образованию метгемоглобина;
- в) образованию карбоксигемоглобина;
- г) заболеванию кариесом.

2. **Имя ученого, первым предложившего термин «экология»:**

- а) Гумбольдт;
- б) Дарвин;
- в) Геккель;
- г) Энглер.

3. **Термин «гигиена»:**

- а) наука о жилище;
- б) наука о форме и строении человека;
- в) наука о правильном и рациональном образе жизни;
- г) наука о жизнедеятельности живого организма.

4. **Раздел экологии, изучающий факторы среды:**

- а) популяционная;
- б) учение об экосистемах;
- в) факториальная экология;
- г) экология организмов.

5. **Химическое соединение, в высоких концентрациях вызывающее образование злокачественных опухолей:**

- а) окись углерода;
- б) окислы серы;
- в) бенз(а)пирен;
- г) двуокись углерода.

6. **Противопоказания к искусственному облучению УФЛ:**

- а) активная форма туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) все перечисленное верно.

7. **Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:**

- а) окислов серы;
- б) окислов азота;
- в) углекислого газа;
- г) озона.

8. **Фактор, не влияющий на микроклимат:**

- а) освещенность;
- б) температура воздуха;
- в) влажность воздуха;
- г) скорость движения воздуха.

9. **Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:**

- а) автотранспорт.
- б) промышленные предприятия;
- в) несанкционированные свалки.
- г)

1. **Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %:**

- а) 15 – 20 %;
- б) 20 – 30 %;
- в) 40 – 60 %;
- г) 80 – 90 %.

2. **Биологическим действием УФО солнечного спектра является:**

- а) угнетающее действие;
- б) витаминообразующее;
- в) снижение остроты зрения;
- г) образование метгемоглобина.

3. **Цифровой показатель кислорода в барокамере:**

- а) 16%;
- б) 21%;
- в) 40–60%;
- г) 78%.

4. **Химическое соединение в высоких концентрациях вызывающее отек легких:**

- а) сероводород;
- б) окислы азота;
- в) фотооксиданты;
- г) углекислый газ.

5. **Условия, при которых человек подвергается воздействию повышенного атмосферного давления:**

- а) работы при высоких температурах;
- б) водолазные работы;
- в) восхождение в горы;
- г) полеты на летательных аппаратах.

6. **Для оценки влажности используют:**

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) психрометр.

7. **Причиной развития у человека метгемоглобинемии может быть внесение в почву:**

- а) калийных удобрений;
- б) фосфорных удобрений;
- в) азотных удобрений;
- г) пестицидов.

8. **Микроорганизм не образует в почве споры:**

- а) возбудитель сибирской язвы;
- б) возбудитель столбняка;
- в) возбудитель дизентерии;
- г) возбудитель ботулизма.

9. **Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва** а) сыпной тиф;  
б) грипп в) чесотка;  
г) сибирская язва.

1. **Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:**

- а) оксиды серы;
- б) фреоны;
- в) оксиды углерода;
- г) оксиды железа.

2. **Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:**

- а) оксиды серы;
- б) фреоны;
- в) оксиды углерода;
- г) оксиды железа.

3. **Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:**

- а) автотранспорт;
- б) отопительные приборы;
- в) промышленные предприятия;
- г) несанкционированные свалки.

4. **Показания для искусственного УФО с профилактической целью:**

- а) активной формы туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) гиповитаминоз «Д»

5. **Цифровой показатель концентрации азота в атмосфере:**

- а) 4 %;
- б) 16 %;
- в) 78 %;
- г) 0,93 %.

6. **Виды действия соединений серы, находящихся в воздухе городов, на организм человека:**

- а) канцерогенное;
- б) раздражающее дыхательные пути;
- в) силикоз;
- г) гонадотропное.

7. **Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва:**

- а) сыпной тиф;
- б) грипп;
- в) чесотка;
- г) сибирская язва.

8. **Первый этап самоочищения почвы:**

- а) образование гумуса;
- б) нитрификация;
- в) минерализация;
- г) оксигенация.

9. **Попадание в рану человека загрязненной почвы, может явиться причиной развития:**

- а) холеры;
- б) сальмонеллеза; в) ботулизма;
- г) газовой гангрены.

**Вариант-1**

**1. Попадание в рану человека загрязненной почвы, может явиться причиной развития:**

- а) холеры;
- б) сальмонеллеза;
- в) ботулизма;
- г) газовой гангрены.

**2. Показатель санитарного состояния почвы:**

- а) количество яиц и куколок мух в 0,25 м<sup>2</sup>;
- б) гигроскопичность;
- в) воздухопроницаемость;
- г) химический состав почвы.

**3. Микроорганизм, образующий в почве споры:**

- а) возбудитель брюшного тифа;
- б) возбудитель дифтерии;
- в) возбудитель ботулизма;
- г) возбудитель малярии.

**4. Заболевания жителей кариесом связаны:**

- а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;
- б) с пониженным содержанием йода в почве и почве;
- в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;
- г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

**5. Заключительная стадия самоочищения почвы:**

- а) образование гумуса;
- б) нитрификация;
- в) минерализация;
- г) оксигенация.

**6. Заболевания жителей флюорозом связаны:**

- а) с повышением содержания фтора в почве и воде;
- б) с понижением содержания йода в воде и почве;
- в) с повышением содержания йода в почве и воде;
- г) с понижением содержания фтора в почве и воде.

**7. Недостаток или избыток микроэлементов в почве приводит:**

- а) к недостатку или избытку их в организме человека;
- б) нарушению промежуточного обмена веществ;
- в) возникновению заболеваний;
- г) все перечисленное верно.

**8. Химическое соединение, входящее в состав питьевой воды, вызывающее диспепсию:**

- а) фториды;
- б) сульфаты;
- в) нитраты;
- г) хлориды.

**9. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает кариес зубов:**

- а) свинца; в) цинка б) селена; г) фтора

**Вариант-2**

1. **1. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:**
  - а) меди;
  - б) мышьяка;
  - в) фтора;
  - г) йода.
2. **Химическое соединение, используемое в качестве коагулянта при обработке воды:**
  - а)  $\text{CuSO}_4$ ;
  - б)  $\text{KMnO}_4$ ;
  - в)  $\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$ ;
  - г)  $\text{HOCl}$ .
3. **Допустимое микробное число питьевой воды:**
  - а) 50;
  - б) 120;
  - в) 150;
  - г) 200.
4. **Употребление воды с высоким содержанием хлоридов вызывает:**
  - а) снижение секреции желудка;
  - б) повышение температуры тела;
  - в) метгемоглобинемию;
  - г) кариес.
5. **Для питания хозяйственно питьевых водопроводов используют:**
  - а) атмосферные воды;
  - б) воды морей;
  - в) воды болот;
  - г) открытые водоемы.
6. **Летальный исход вызывает потеря организмом количества воды (в %):**
  - а) 3 – 5 %;
  - б) 7 – 10 %;
  - в) 15 – 20 %;
  - г) 25 – 30 %.
7. **Норма водопотребления в полностью канализованных крупных населенных пунктах:**
  - а) 250 – 350 л/сутки;
  - б) 40 – 60 л/сутки;
  - в) 170 л/сутки;
  - г) 10 л/сутки.
8. **Основной источник йода для человека:**
  - а) пища;
  - б) вода;
  - в) воздух;
  - г) все перечисленное верно.
9. **Ионы, обуславливающие жесткость воды:** а) железо, хлор;  
б) кальций, магний; в) натрий, кальций; г) медь, магний.

**1. Основной источник йода для человека:**

- а) пища;
- б) вода;
- в) воздух;
- г) все перечисленное верно.

**2. Ионы, обуславливающие жесткость воды:**

- а) железо, хлор;
- б) кальций, магний;
- в) натрий, кальций;
- г) медь, магний.

**3. Какова оптимальная жесткость воды:**

- а) 3,5 мг экв/л;
- б) 7,0 мг экв/л;
- в) 10 мг экв/л;
- г) 14 мг экв/л.

**4. Химические соединения, вызывающие метгемоглобинемию:**

- а) хлориды;
- б) нитраты;
- в) сульфаты;
- г) фториды.

**5. Микроэлемент, недостаток которого приводит к возникновению эндемического зоба:**

- а) цинка;
- б) меди;
- в) мышьяка;
- г) йода.

**6. Жесткая вода имеет следующие свойства:**

- а) может привести к отекам;
- б) повышает аппетит;
- в) ускоряет приготовление пищи;
- г) влияет на сердечную деятельность.

**7. Вещества, характеризующие загрязнение воды белковыми органическими соединениями:**

- а) хлориды;
- б) фтор;
- в) нитриты;
- г) селен.

**8. Метод осветления воды:**

- а) озонирование;
- б) кипячение;
- в) фильтрация;
- г) хлорирование.

**9. Преимущество озона перед хлором при обеззараживании воды:**

- а) осветляет воду;
- б) охлаждает воду;
- в) более эффективен по отношению к патогенным простейшим;
- г) более дешевый способ.

**Тема: «Экологические и гигиенические проблемы питания».**

**Вариант-1**

1. **. Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:**
  - а) 15 – 20;
  - б) 30 – 40;
  - в) 50 – 70;
  - г) 80 – 100.
2. **Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:**
  - а) 50 – 80;
  - б) 150 – 200;
  - в) 350 – 400;
  - г) 500 – 700.
3. **Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом:**
  - а) 1 – 0,8 – 3;
  - б) 1 – 1,3 – 6;
  - в) 1 – 1 – 4;
  - г) 1 – 1 – 5.
4. **Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:**
  - а) калорическая;
  - б) каталитическая;
  - в) пластическая;
  - г) энергетическая.
5. **Витамина «С» больше всего содержится:**
  - а) в капусте;
  - б) в моркови;
  - в) в черной смородине;
  - г) в шиповнике.
6. **Болезнь «бери – бери» возникает при недостатке в организме витамина:**
  - а) В1 (тиамин);
  - б) РР (никотиновая кислота);
  - в) D (кальциферол);
  - г) К (филлохинон).
7. **Пищевые вещества содержащие витамины А, D, E, K:**
  - а) жиры;
  - б) белки;
  - в) витамины;
  - г) минеральные соли.
8. **продукт, являющийся основным источником фосфора:**
  - а) курага, урюк;
  - б) горох, фасоль;
  - в) рыба;
  - г) печень говяжья, яйца.
9. **Основная биологическая роль углеводов :**
  - а) являются источником энергии;
  - б) являются структурными элементами клеток и тканей;
  - в) играют защитную роль

1. **Условия, способствующие разрушению витамина «С» в продуктах:**

- а) естественный продукт;
- б) кислая среда;
- в) кислород;
- г) хранение в герметичной таре.

2. **Витамин «С» сохраняется лучше:**

- а) при приготовлении пюре;
- б) жарение в жире;
- в) при варке в «кожуре»;
- г) закладка при варке в холодную воду.

3. **Симптом «холероподобный понос», относится к группе болезней питания:**

- а) алиментарные токсикозы (отравление грибами);
- б) болезни пищевой неадекватности;
- в) энзимопатии;
- г) болезни избыточного веса.

4. **Продукт, вызывающий отравление соланином:**

- а) мухомор;
- б) белена черная;
- в) проросший, позеленевший картофель;
- г) «пьяный хлеб».

5. **Возбудитель пищевых токсикоинфекций:**

- а) возбудитель дизентерии;
- б) возбудитель туберкулеза;
- в) кишечная палочка;
- г) возбудитель дифтерии.

6. **Продукт являющийся источником витамина В1:**

- а) квашеная капуста;
- б) рыба;
- в) сливочное масло;
- г) хлеб.

7. **Отметьте правильное утверждение:**

- а) ботулизм возникает при употреблении жареных грибов;
- б) ботулизм возникает при употреблении консервированных грибов.

8. **Отметьте правильное утверждение:**

- а) токсикоинфекции чаще возникают при массивном обсеменении продуктов микроорганизмами;
- б) токсикоинфекции чаще возникают при попадании в продукты и блюда единичных микроорганизмов.

9. **Суточная потребность человека в жире (в г) в сутки составляет:** а) 30–40; б) 50–70; в) 80-100; г) 100-120

**Тема: «Экологические и гигиенические проблемы питания».**

Вариант-3

**1. Основная, функциональная роль белков как питательных веществ:**

- а) энергетическая;
- б) пластическая;
- в) литическая;
- г) каталитическая.

**2. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом:**

- а) 1–1–5;
- б) 1–1–4;
- в) 1–0,8–3;
- г) 1–1,3–6.

**3. Появление на коже и слизистых трещин, является признаком гиповитаминоза:**

- а) тиамин (В1);
- б) рибофлавин (В2);
- в) никотиновой кислоты (РР);
- г) токоферол (Е).

**4. Недостаток витамина «А» в организме вызывает:**

- а) снижение прочности костей;
- б) «куриную слепоту»;
- в) порозность капилляров;
- г) снижает свертываемость крови.

**5. Продукт, являющийся источником витамина «А»:**

- а) рыба;
- б) сыр;
- в) сливочное масло;
- г) все перечисленное.

**6. Источником кальция в пище является:**

- а) творог;
- б) печень говяжья;
- в) картофель;
- г) изюм.

**7. Основная биологическая роль жиров:**

- а) источник энергии;
- б) источник фосфатов и жирных кислот;
- в) источник жирорастворимых витаминов;
- г) источник витаминов группы «В».

**8. Оптимальное распределение калорийности пищи в % (при 3 – х разовом питании):**

- а) 30–45–25;
- б) 15–50–35;
- в) 20–60–20;
- г) 25–50–25

**Тема: «Экологические и гигиенические проблемы питания».**

**Вариант-4**

**1.. Какое заболевание возникает при употреблении перезимовавшего под снегом зерна:**

- а) алиментарно-токсическая алейкия;
- б) эрготизм;
- в) ботулизм;
- г) афлатоксикоз.

**2. Корень растения (сладкого вкуса, ароматный) содержащий ядовитое вещество цикутотоксин:**

- а) белена черная;
- б) белладонна;
- в) вех ядовитый;
- г) болиголов пятнистый.

**3. Продукт чаще всего являющийся причиной ботулизма:**

- а) молоко;
- б) овощные консервы;
- в) сухофрукты;
- г) сливочный крем.

**4. Продукты, являющиеся источниками железа:**

- а) творог;
- б) печень;
- в) рыба;
- г) изюм.

**5. Продукт, содержащий полноценный белок:**

- а) квашеная капуста;
- б) гранат;
- в) сливочное масло;
- г) мясо.

**6. Температура, необходимая для хранения молочных продуктов:**

- а) – 2° С;
- б) – 20° С;
- в) + 4° С - + 6° С;
- г) 0° С.

**7. Продукты и блюда, при неправильном хранении которых, может возникнуть стафилококковое отравление:**

- а) консервированные огурцы;
- б) орехи;
- в) творог;
- г) ядовитые грибы.

**8. Стафилококковое отравление чаще протекает:**

- а) с понижением артериального давления и температуры;
- б) с субфебрильной температур.

**9. . Количество и качество питания зависит:** а) от возраста;  
б) пола; в) климатических условий ; г) всё перечисленное верно.

**Тема: «. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека».**

**Вариант-1**

1. **Средство индивидуальной профилактики пневмокониозов:**
  - а) респираторы;
  - б) очки;
  - в) рукавицы;
  - г) вытяжные устройства на рабочем месте.
2. **Меры профилактики профессиональных отравлений:**
  - а) контроль, над состоянием воздушной среды в воздухе рабочей зоны;
  - б) автоматизация и герметизация вредных производственных процессов;
  - в) гигиеническая стандартизация сырья и готовых материалов;
  - г) все перечисленное верно.
3. **Вид излучения, обладающий самой высокой проникающей способностью:**
  - а)  $\alpha$ -излучение;
  - б)  $\beta$ -излучение;
  - в) рентгеновское излучение;
  - г) все перечисленное верно.
4. **Принцип защиты при работе с радиоактивными веществами в закрытой зоне:**
  - а) защита количеством и временем;
  - б) использование индивидуальных средств защиты;
  - в) все перечисленное верно.
5. **К общим мерам по профилактике шума на производстве относятся:**
  - а) изменение технологии производств;
  - б) вентиляция;
  - в) герметизация;
  - г) все перечисленное верно.
6. **Производственные источники вибрации:**
  - а) погружение на большие глубины;
  - б) работа при высоких температурах;
  - в) формы для виброуплотнения бетона;
  - г) работа с химическими веществами.
7. **При вибрационной болезни в первую очередь поражаются:**
  - а) капилляры кончиков пальцев;
  - б) сосуды мозга;
  - в) центральная нервная система;
  - г) сердечно – сосудистая система.
8. **Общие меры профилактики пневмокониозов:**
  - а) механизация и автоматизация;
  - б) контроль за ПДК окиси углерода в воздухе помещения для работы;
  - в) сухое бурение;
  - г) нормальное освещение на рабочем месте.
9. **Наиболее опасный путь поступления ядов в организм на производстве является :** а) желудочно-кишечный тракт; б) дыхательные пути; в) кожные покровы; г) слизистые оболочки рта.

**Тема: «. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека».**

Вариант-2

**1. Выведение из организма токсических веществ, хорошо растворимых в воде, осуществляется через:**

- а) ЖКТ;
- б) почки;
- в) органы дыхания.

**2. Орган, имеющий важное значение, в дезинтоксикации и трансформации химических соединений в организм**

- а) кишечник;
- б) печень;
- в) железы внутренней секреции;
- г) костная ткань.

**3. Индивидуальные средства защиты от шума:**

- а) противогаз;
- б) защитные очки;
- в) наушники.

**4. Производственный шум воздействует:**

- а) на слуховой аппарат;
- б) на ЖКТ;
- в) на кожные покровы;
- г) костно-мышечную систему.

**5. Общие меры профилактики вибрационной болезни:**

- а) технический контроль вентиляции;
- б) установка ПДК загазованности;
- в) влажная уборка;
- г) применение пультов.

**6. При поражении дыхательной системы производственной пылью имеют значение:**

- а) размер пылевых частиц;
- б) растворимость пылевых частиц;
- в) химическая структура;
- г) все перечисленное верно.

**7. Влияние производственной пыли на организм проявляется в возникновении:**

- а) бронхитов;
- б) пневмокониозов;
- в) аллергических проявлениях;
- г) все перечисленное верно.

**8. Вредное влияние производственной пыли зависит:**

- а) от концентрации пыли в воздухе;
- б) длительности действия в течение смены;
- в) длительности действия профессионального стажа;
- г) все перечисленное верно.

1. **1. Строительные материалы должны обладать:**
  - а) низкой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью;
  - б) высокой теплопроводимостью и низкой воздухопроводимостью;
  - в) высокой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью.
2. **Для обеспечения теплового комфорта жилища для человека имеют важное значение следующие показатели:**
  - а) температура воздуха и величина перепадов температуры по горизонтали и высоте помещения, температура внутренних поверхностей стен;
  - б) температура воздуха и величина перепадов температуры по высоте;
  - в) влажность воздуха жилого помещения.
3. **Рекомендуемая ориентация жилых помещений Зауралья:**
  - а) северная;
  - б) юго-восточная;
  - в) северо-западная;
  - г) северо-восточная.
4. **В палатах ЛПУ целесообразны системы отопления типа:**
  - а) водяного;
  - б) парового;
  - в) панельного;
  - г) воздушного.
5. **Оптимальные нормативы микроклимата жилищ:**
  - а) не зависят от возраста и климатического района;
  - б) не зависят от возраста и зависят от климатического района;
  - в) зависят от возраста и не зависят от климатического района.
6. **С гигиенической точки зрения, оптимальной системой отопления жилых помещений, являются:**
  - а) воздушное;
  - б) панельное;
  - в) водяное;
  - г) паровое.
7. **Микроклимат помещений характеризуется следующим показателем:**
  - а) температурой воздуха;
  - б) атмосферным давлением;
  - в) химическим составом воздуха;
  - г) освещенностью.
8. **Рекомендуемая ориентация окон операционных:**
  - а) южная;
  - б) северная;
  - в) восточная;
  - г) западная.
9. **Требования, предъявляемые к искусственному освещению: а) соответствовать назначению помещения; б) быть достаточным и безопасным;**

. Тема: « Гигиенические требования к окружающей среде в жилых и общественных зданиях».

Вариант-2

1. . **Требования, предъявляемые к искусственному освещению:**

- а) соответствовать назначению помещения;
- б) быть достаточным, регулируемым и безопасным;
- в) не оказывать слепящего действия;
- г) все перечисленное верно.

2 . **Отрицательная сторона урбанизации:**

- а) коммунальное благоустройство
- б) высокий уровень культуры
- в) интенсивное загрязнение воздушной среды
- г) высокий экономический потенциал

3 **Положительная сторона урбанизации:**

- а) интенсивное загрязнение окружающей среды
- б) изменение микроклиматических условий
- в) высокий уровень культуры
- г) уменьшение интенсивности солнечной радиации

4. . **Основные принципы градостроительства:**

- а) зонирование территорий населенного пункта
- б) оптимальный выбор территории
- в) учет розы ветров
- г) все перечисленное

5 .**Не относят к видам загрязнения окружающей среды:**

- а) природное
- б) физическое
- в) биологическое
- г) химическое

6. **К физическому загрязнению окружающей среды относятся:**

- а) тепловое
- б) шумовое
- в) электромагнитное
- г) все перечисленное

7. **Планировочные мероприятия по охране окружающей среды включают в себя:**

- а) создание санитарно-защитной зоны
- б) создание малоотходных технологий
- в) замену вредных веществ менее вредными
- г) природоохрнительное законодательство

8. **Не относится к функциям, выполняющим зелеными насаждениями:**

- а) улучшают микроклимат
- б) поглощают углекислый газ и другие токсины
- в) усиливают солнечную радиацию
- г) придают эстетичность

9. **Промышленную зону размещают:** а) с подветренной стороны по отношению к жилой зоне; б) на расстоянии от жилой зоны; в) ниже жилой зоны по течению реки; г) всё верно

1. **Предельно-допустимое содержание CO<sub>2</sub> в жилом помещении не должно превышать:**

- а) 0,1 %
- б) 1%
- в) 2%
- г) 0,5 %

2. **Естественная вентиляция- это воздухообмен, происходящий под влиянием:**

- а) влажности
- б) разницы давлений
- в) ветрового напора
- г) разницы температур наружного и комнатного воздуха

3. **Естественное освещение в помещении не зависит от:**

- а) вида осветительной арматуры
- б) устройства окон
- в) вида штор
- г) окраски стен и мебели

4. **Световой коэффициент- это:**

- а) отношение не застекленной поверхности окон к площади пола в помещении
- б) отношение застекленной поверхности окон к площади пола
- в) отношение не застекленной поверхности окон к земле
- г) отношение площади пола помещений к застекленной поверхности окон

5. **Гигиеническая норма КЕО в жилых помещениях**

- а) не менее 1,5 %
- б) не более 2%
- в) не менее 0,5 %
- г) не более 5%

6. **Глубина жилой комнаты не должна превышать**

- а) 10м
- б) 6м
- в) 3м
- г) 15м

7. **Элементы здорового образа жизни:**

- а) рациональное питание;
- б) отсутствие вредных привычек;
- в) занятия физической культурой;
- г) все перечисленное верно.

8. **Доля значения образа жизни в формировании здоровья населения:**

- а) 49 – 53%
- б) 10%
- в) 20%

9. **Понятие «Гигиеническое воспитание» – это:** а) теория и практика оформления, сохранения и укрепления здоровья индивида; б) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей

**Тема: «. Здоровый образ жизни и личная гигиена».**

**Вариант-1.**

1. **. Элементы здорового образа жизни:**
  - а) рациональное питание;
  - б) отсутствие вредных привычек;
  - в) занятия физической культурой;
  - г) все перечисленное верно.
2. **Доля значения образа жизни в формировании здоровья населения:**
  - а) 49 – 53%
  - б) 10%
  - в) 20%
3. **Понятие «Гигиеническое воспитание» – это:**
  - а) теория и практика оформления, сохранения и укрепления здоровья индивида
  - б) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей
4. **Объект гигиенического воспитания – это:**
  - а) внешняя среда
  - б) здоровый человек
5. **Факторы, влияющие на здоровье:**
  - а) генетические предпосылки
  - б) особенности питания
  - в) личная гигиена
  - г) адекватная самооценка
  - д) все перечисленное
6. **По определению ВОЗ здоровье – это:**
  - а) отсутствие болезней
  - б) нормальное функционирование систем организма
  - в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития
  - г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения
7. **Фактор, оказывающий наибольшее влияние на формирование здоровья населения:**
  - а) образ жизни
  - б) уровень и качество медицинской помощи
  - в) наследственность
  - г) окружающая среда
8. **Первичная медико-социальная помощь (ПМСП) ориентирует личность в вопросах здоровья:**
  - а) на пассивное воспитание
  - б) на личную ответственность
9. **Здоровье человека зависит от его образа жизни на: а) 50% б) 20% в) 10%**

**Тема: «. Здоровый образ жизни и личная гигиена».**

Вариант-2.

**1. . Пути улучшения качества оказания медицинской помощи населению:**

- а) создание крупных больниц, диагностических центров
- б) увеличение сроков обучения медицинских работников
- в) обеспечение условий для здорового образа жизни

**2. Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:**

- а) отказ от занятий спортом
- б) занятия в группах здоровья
- в) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

**3. Принцип систематичности:**

- а) предусматривает постоянный, регулярный характер его осуществления
- б) выражает его направленность на повышение активности личности, группы лиц

**4. Принцип стимулирования сознательности и активности:**

- а) предусматривает постоянный, регулярный характер его осуществления
- б) выражает его направленность на повышение активности личности, группы лиц

**5. Принцип актуальности:**

- а) ориентирует на наиболее важную и своевременную гигиеническую информацию
- б) предусматривает выделение основных этапов и их логической преемственности

**6. Принцип последовательности:**

- а) ориентирует на наиболее важную и своевременную гигиеническую информацию
- б) предусматривает выделение основных этапов и их логической преемственности

**7. Цель гигиенического воспитания – восполнить:**

- а) отсутствующие умения и навыки здорового безопасного образа жизни
- б) социальную политику по увеличению потенциала здоровья

**8. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья – цель гигиенического воспитания:**

- а) ближайшая
- б) долгосрочная

**9. Медицинская сестра в своей профессиональной деятельности занимается обучением:**

- а) пациентов и их семей
- б) студентов-практикантов
- в) младшего медперсонала
- г) коллег
- д) все перечисленное

тема: « Гигиена детей и подростков».

Вариант-1

1. **. Особенность построения урока в начальной школе:**
  - а) разнообразие видов деятельности;
  - б) наглядность;
  - в) проведение физкультминутки;
  - г) все перечисленное верно.
2. **Условие, способствующее развитию близорукости у детей и подростков:**
  - а) недостаточность освещения рабочего места;
  - б) правильная ориентация окон;
  - в) наличие арматуры на лампах;
  - г) достаточное освещение.
3. **Основные гигиенические требования в классной комнате к освещенности:**
  - а) ориентация: юг, юго-восток, восток;
  - б) ориентация запад, юго-запад;
  - в) ориентация на север;
  - г) установка цветных стекол.
4. **Санитарно – эпидемиологический надзор за условиями обучения детей включает:**
  - а) гигиеническую оценку состояния школьных зданий (достаточность площадей, степень благоустройства);
  - б) оценку соблюдения норм учебной нагрузки;
  - в) оценку режима учебного дня;
  - г) контроль организации медицинского обеспечения школ;
  - д) все перечисленное верно.
5. **Элемент, не являющийся основным в гигиенической рациональности организации урока в старших классах:**
  - а) плотность урока;
  - б) количество продолжительности и чередования видов деятельности;
  - в) применение ТСО;
  - г) наличие физкультурных минуток.
6. **176. Общие требования, предъявляемые к школьной мебели:**
  - а) соответствие росту учащихся;
  - б) окраска в светлых тонах;
  - в) легкость;
  - г) все перечисленное верно.
7. **Основные гигиенические требования к мастерским:**
  - а) достаточная площадь;
  - б) изолированное размещение;
  - в) достаточное освещение;
  - г) правильная вентиляция;
  - д) все перечисленное верно.
8. **Составные элементы участка детского сада:**
  - а) групповые площадки;
  - б) сад – огород – ягодник;
  - в) зона отдыха;
  - г) все перечисленное верно.

тема: « Гигиена детей и подростков».

Вариант-2

1. **1. Медицинская сестра в своей профессиональной деятельности занимается обучением:**
  - а) пациентов и их семей
  - б) студентов-практикантов
  - в) младшего медперсонала
  - г) коллег
  - д) все перечисленное
2. **2. Медицинский работник по гигиеническому воспитанию проводит:**
  - а) лекции
  - б) беседы
  - в) кружковую работу
3. **3. Гигиеническое воспитание проводится:**
  - а) в поликлинике
  - б) на участке
  - в) в инфекционном очаге на дому
  - г) все перечисленное
4. **4. Для гигиенической оценки физкультурных занятий с детьми используются следующие показатели:**
  - а) общая продолжительность и структура занятия;
  - б) общая и моторная плотность занятия;
  - в) показатели реакции организма на физическую нагрузку;
  - г) все перечисленное верно.
5. **5. Не относится к гигиеническим требованиям в одежде:**
  - а) сохранение теплового комфорта;
  - б) не затруднять движений человека;
  - в) быть модной;
  - г) легко очищаться от загрязнений.
6. **6. Основные принципы закаливания:**
  - а) учет состояния здоровья и степени закаленности;
  - б) постепенность;
  - в) комплексность;
  - г) все перечисленное верно.
7. **7. Состав помещений групповой ячейки детского сада:**
  - а) игровая – столовая;
  - б) групповая с буфетной;
  - в) раздевалка;
  - г) все перечисленное верно.
8. **8. Режим дня и учебных занятий должен соответствовать гигиеническим нормам:**
  - а) длительности сна;
  - б) бодрствования разных возрастных групп;
  - в) проведение занятий и оздоровительных мероприятий;
  - г) все перечисленное верно.
9. **9. Ускорение темпов роста и развития детей называется: а) дистрофия; б) акселерация.**

