

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека

1. **Основоположник отечественной гигиены в России:**

- а) Доброславин А.П.;
- б) Семашко Н.А.;
- в) Соловьев З.П.;
- г) Чарльз Дарвин.

2. **Термин «Экология»:**

- а) биогеография;
- б) наука о жилище;
- в) наука о земле;
- г) наука о поведении животных.

3. **Абиотический фактор:**

- а) паразитизм;
- б) строительство платины на реке;
- в) опыление растений насекомыми;
- г) солнечный свет.

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

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

5. **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.

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

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

Раздел 2. Гигиена окружающей среды

7. **Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:**

- а) окислы серы; б) озон;
- в) кислород;
- б) азот.

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

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

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

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

10. **Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:**

- а) барограф;
- б) термограф;
- в) психрометр;
- г) гигрограф.

11. **Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:**

- а) видимый свет;
- б) инфракрасные лучи;
- в) ультрафиолетовые лучи;
- г) все части спектра.

12. **Источником оксида углерода в воздухе является:**

- а) транспорт;
- б) уличная пыль;
- в) дыхание;
- г) промышленное предприятие, выбрасывающее с дымом сернистый газ.

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

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

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

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

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

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

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

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

17. **К метеотропным заболеваниям относятся:**

- а) бронхиальная астма;
- б) гипертоническая болезнь;
- в) ревматизм;
- г) все перечисленное верно.

18. **Цифровой показатель концентрации кислорода в атмосфере:**

- а) 78%;
- б) 21%;
- в) 0,93 %;
- г) 0,04%.

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

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

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

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

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

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

22. **Антирахитическим действием обладают:**

- а) инфракрасные лучи;
- б) синие лучи;
- в) ультрафиолетовые лучи;
- г) красные лучи.

23. **Барометр – anerоид применяют для оценки:**

- а) температуры;
- б) влажности;
- в) скорости движения воздуха;
- г) атмосферного давления.

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

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

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

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

26. **Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:**

- а) азота;
- б) оксида углерода;
- в) соединения серы;
- г) кислорода.

27. **Фактор, влияющий на интенсивность естественного УФО являются:**

- а) полярная ночь;
- б) солнечная активность;
- в) низкое стояние солнца над горизонтом;
- г) пасмурная погода.

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

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

29. **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.

30. **Для оценки влажности используют:**

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

31. **Для оценки температурного режима используют:**

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

32. **Заболевания и состояния человека, при которых применяется лечение в барокамере:**

- а) заболевания ССС;
- б) кессонная болезнь;
- в) бронхиальная астма;
- г) все перечисленное верно.

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

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

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

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

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

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

36. **Показатель санитарного состояния почвы:**

- а) гигроскопичность;
- б) воздухопроницаемость;
- в) химический состав почвы;
- г) количество яиц гельминтов в грамме почвы.

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

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

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

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

39. **Первый этап самоочищения почвы:**

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

40. **Заболевания жителей эндемическим зобом связано:**

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

41. **Наличие метгемоглобина в крови связано:**

- а) с наличием кислорода в воздухе;
- б) с наличием нитратов в пище и воде;
- в) с наличием диоксида углерода в воздухе;
- г) с наличием углекислого газа в воздухе.

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

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

43. **Показатель санитарного состояния почвы:**

- а) количество яиц и куколок мух в 0,25 м²;
- б) гигроскопичность;
- в) воздухопроницаемость;
- г) химический состав почвы.

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

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

45. **Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы происходит:**

- а) через пищевые продукты;
- б) через поврежденную кожу;
- в) через укус клеща;
- г) воздушно-капельным путем.

46. ***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.

47. ***Заключительная стадия самоочищения почвы:***

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

48. ***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.

49. ***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.

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

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

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

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

52. ***Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:***

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

53. ***Химическое соединение, используемое в качестве коагулянта при обработке воды:***

- а) CuSO_4 ;
- б) KMnO_4 ;
- в) $\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$;
- г) HOCl .

54. ***Допустимое микробное число питьевой воды:***

- а) 50;
- б) 120;
- в) 150;
- г) 200.

55. **Употребление воды с высоким содержанием хлоридов вызывает:**

- а) снижение секреции желудка;
- б) повышение температуры тела;
- в) метгемоглобинемию;
- г) кариес.

56. **Для питания хозяйственно питьевых водопроводов используют:**

- а) атмосферные воды;
- б) воды морей;
- в) воды болот;
- г) открытые водоемы.

57. **Летальный исход вызывает потеря организмом количества воды (в %):**

- а) 3 – 5 %;
- б) 7 – 10 %;
- в) 15 – 20 %;
- г) 25 – 30 %.

58. **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.

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

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

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

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

61. **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.

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

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

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

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

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

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

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

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

66. **Метод осветления воды:**

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

67. **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.

68. **Основной источник фтора для человека:**

- а) пища;
- б) вода;
- в) воздух.

Раздел 3. Экологические и гигиенические проблемы питания.

69. **Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:**

- а) 15 – 20;
- б) 30 – 40;
- в) 50 – 70;
- г) 80 – 100.

70. **Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:**

- а) 50 – 80;
- б) 150 – 200;
- в) 350 – 400;
- г) 500 – 700.

71. **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.

72. **Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:**

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

73. **Витамина «С» больше всего содержится:**

- а) в капусте;
- б) в моркови;
- в) в черной смородине;
- г) в шиповнике.

74. **Болезнь «бери – бери» возникает при недостатке в организме витамина:**

- а) В1 (тиамин);
- б) РР (никотиновая кислота);
- в) D (кальциферол);
- г) К (филлохинон).

75. **Пищевые вещества содержащие витамины А, D, E, K:**

- а) жиры;
- б) белки;
- в) витамины;
- г) минеральные соли.

76. **продукт, являющийся основным источником фосфора:**

- а) курага, урюк;
- б) горох, фасоль;
- в) рыба;
- г) печень говяжья, яйца.

77. **Основная биологическая роль углеводов:**

- а) являются источником энергии;
- б) являются структурными элементами клеток и тканей;
- в) играют защитную роль;
- г) являются источником витаминов.

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

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

79. **Витамин «С» сохраняется лучше:**

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

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

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

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

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

82. **Возбудитель пищевых токсикоинфекций:**

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

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

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

84. **Отметьте правильное утверждение:**

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

85. **Отметьте правильное утверждение:**

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

86. **Суточная потребность человека в жире (в г) в сутки составляет:**

- а) 30–40;
- б) 50–70;
- в) 80–100;
- г) 100–120.

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

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

88. **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.

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

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

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

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

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

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

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

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

93. **Основная биологическая роль жиров:**

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

94. **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.

95. **Потеря витамина «С» при кулинарной обработке составляет (в %):**

- а) 10–15 %;
- б) 30 %;
- в) 40 %;
- г) 50 %.

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

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

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

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

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

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

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

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

100. *Продукт, содержащий полноценный белок:*

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

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

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

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

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

103. *Стафилококковое отравление чаще протекает:*

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

104. *Количество и качество питания зависит:*

- а) от возраста;
- б) пола;
- в) климатических условий;
- г) все перечисленное верно.

105. *Потребность людей в витамине «С» значительно увеличивается при:*

- а) инфекционных заболеваний;
- б) туберкулезе;
- в) болезнях ЖКТ;
- г) все перечисленное верно.

Раздел 4. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека.

106. *Средство индивидуальной профилактики пневмокониозов:*

- а) респираторы;
- б) очки;
- в) рукавицы;
- г) вытяжные устройства на рабочем месте.

107. *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.

108. **Вид излучения, обладающий самой высокой проникающей способностью:**

- а) α -излучение;
- б) β -излучение;
- в) рентгеновское излучение;
- г) все перечисленное верно.

109. **Принцип защиты при работе с радиоактивными веществами в закрытой зоне:**

- а) защита количеством и временем;
- б) использование индивидуальных средств защиты;
- в) все перечисленное верно.

110. **К общим мерам по профилактике шума на производстве относятся:**

- а) изменение технологии производств;
- б) вентиляция;
- в) герметизация;
- г) все перечисленное верно.

111. **Производственные источники вибрации:**

- а) погружение на большие глубины;
- б) работа при высоких температурах;
- в) формы для виброуплотнения бетона;
- г) работа с химическими веществами.

112. **При вибрационной болезни в первую очередь поражаются:**

- а) капилляры кончиков пальцев;
- б) сосуды мозга;
- в) центральная нервная система;
- г) сердечно – сосудистая система.

113. **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.

114. **Наиболее опасный путь поступления ядов в организм на производстве является**

- а) желудочно-кишечный тракт;
- б) дыхательные пути;
- в) кожные покровы;
- г) слизистые оболочки рта, глаз.

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

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

116. **Орган, имеющий важное значение, в детоксикации и трансформации химических соединений в организм**

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

117. Индивидуальные средства защиты от шума:

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

118. Производственный шум воздействует:

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

119. Общие меры профилактики вибрационной болезни:

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

120. При поражении дыхательной системы производственной пылью имеют значение:

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

121. Влияние производственной пыли на организм проявляется в возникновении:

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

122. 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.

123. Стохастические, или вероятностные эффекты возникают при воздействии:

- а) пороговых доз;
- б) малых доз;
- в) все перечисленное верно.

Раздел 5. Урбоэкология. Гигиенические требования к окружающей среде в жилых и общественных зданиях.

124. Строительные материалы должны обладать:

- а) низкой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью;
- б) высокой теплопроводимостью и низкой воздухопроводимостью;
- в) высокой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью.

125. 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.

126. **Рекомендуемая ориентация жилых помещений Зауралья:**

- а) северная;
- б) юго-восточная;
- в) северо-западная;
- г) северо-восточная.

127. **В палатах ЛПУ целесообразны системы отопления типа:**

- а) водяного;
- б) парового;
- в) панельного;
- г) воздушного.

128. **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.

129. **С гигиенической точки зрения, оптимальной системой отопления жилых помещений, являются:**

- а) воздушное;
- б) панельное;
- в) водяное;
- г) паровое.

130. **Микроклимат помещений характеризуется следующим показателем:**

- а) температурой воздуха;
- б) атмосферным давлением;
- в) химическим составом воздуха;
- г) освещенностью.

131. **Рекомендуемая ориентация окон операционных:**

- а) южная;
- б) северная;
- в) восточная;
- г) западная.

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

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

133. **Отрицательная сторона урбанизации:**

- 1) коммунальное благоустройство
- 2) высокий уровень культуры
- 3) интенсивное загрязнение воздушной среды
- 4) высокий экономический потенциал

134. **Положительная сторона урбанизации:**

- 1) интенсивное загрязнение окружающей среды
- 2) изменение микроклиматических условий
- 3) высокий уровень культуры
- 4) уменьшение интенсивности солнечной радиации

135. **135. Основные принципы градостроительства:**

- 1) зонирование территорий населенного пункта
- 2) оптимальный выбор территории
- 3) учет розы ветров
- 4) все перечисленное

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

- 1) природное
- 2) физическое
- 3) биологическое
- 4) химическое

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

- 1) тепловое
- 2) шумовое
- 3) электромагнитное
- 4) все перечисленное

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

- 1) создание санитарно-защитной зоны
- 2) создание малоотходных технологий
- 3) замену вредных веществ менее вредными
- 4) природоохранительное законодательство

139. **Неотносится к функциям, выполняющим зелеными насаждениями:**

- 1) улучшают микроклимат
- 2) поглощают углекислый газ и другие токсины
- 3) усиливают солнечную радиацию
- 4) придают эстетичность

140. **Промышленную зону размещают:**

- 1) с подветренной стороны по отношению к жилой зоне
- 2) на расстоянии от жилой зоны
- 3) ниже жилой зоны по течению реки
- 4) все перечисленное

141. **Предельно-допустимое содержание CO₂ в жилом помещении не должно превышать:**

- 1) 0,1 %
- 2) 1%
- 3) 2%
- 4) 0,5 %

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

- 1) влажности
- 2) разницы давлений
- 3) ветрового напора
- 4) разницы температур наружного и комнатного воздуха

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

- 1) вида осветительной арматуры
- 2) устройства окон
- 3) вида штор
- 4) окраски стен и мебели

144. Световой коэффициент- это:

- 1) отношение не застекленной поверхности окон к площади пола в помещении
- 2) отношение застекленной поверхности окон к площади пола
- 3) отношение не застекленной поверхности окон к земле
- 4) отношение площади пола помещений к застекленной поверхности окон

145. 145. Гигиеническая норма КЕО в жилых помещениях

- 1) не менее 1,5 %
- 2) не более 2%
- 3) не менее 0,5 %
- 4) не более 5%

146. Глубина жилой комнаты не должна превышать

- 1) 10м
- 2) 6м
- 3) 3м
- 4) 15м

Раздел 6. Здоровый образ жизни и личная гигиена.

147. Элементы здорового образа жизни:

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

148. Доля значения образа жизни в формировании здоровья населения:

- а) 49 – 53%
- б) 10%
- в) 20%

149. Понятие «Гигиеническое воспитание» – это:

- а) теория и практика оформления, сохранения и укрепления здоровья индивида
- б) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей

150. Объект гигиенического воспитания – это:

- а) внешняя среда
- б) здоровый человек

151. Факторы, влияющие на здоровье:

- а) генетические предпосылки
- б) особенности питания
- в) личная гигиена
- г) адекватная самооценка
- д) все перечисленное

152. 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

153. Фактор, оказывающий наибольшее влияние на формирование здоровья населения:

- а) образ жизни
- б) уровень и качество медицинской помощи
- в) наследственность
- г) окружающая среда

154. Первичная медико-социальная помощь (ПМСП) ориентирует личность в вопросах здоровья:

- а) на пассивное воспитание
- б) на личную ответственность

155. Здоровье человека зависит от его образа жизни на:

- а) 50%
- б) 20%
- в) 10%

156. 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

157. 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

158. Принцип систематичности:

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

159. Принцип стимулирования сознательности и активности:

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

160. Принцип актуальности:

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

161. Принцип последовательности:

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

162. Цель гигиенического воспитания – восполнить:

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

163. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья – цель гигиенического воспитания:

- а) ближайшая
- б) долгосрочная

164. Медицинская сестра в своей профессиональной деятельности занимается обучением:

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

165. **Медицинский работник по гигиеническому воспитанию проводит:**

- а) лекции
- б) беседы
- в) кружковую работу

166. **Гигиеническое воспитание проводится:**

- а) в поликлинике
- б) на участке
- в) в инфекционном очаге на дому
- г) все перечисленное

Раздел 7. Гигиена детей и подростков.

167. **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.

168. **Не относится к гигиеническим требованиям в одежде:**

- а) сохранение теплового комфорта;
- б) не затруднять движений человека;
- в) быть модной;
- г) легко очищаться от загрязнений.

169. **Основные принципы закаливания:**

- а) учет состояния здоровья и степени закаленности;
- б) постепенность;
- в) комплексность;
- г) все перечисленное верно.

170. **Состав помещений групповой ячейки детского сада:**

- а) игровая – столовая;
- б) групповая с буфетной;
- в) раздевалка;
- г) все перечисленное верно.

171. **Особенность построения урока в начальной школе:**

- а) разнообразие видов деятельности;
- б) наглядность;
- в) проведение физкультминутки;
- г) все перечисленное верно.

172. **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.

173. **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.

174. **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.

175. **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.

176. **176. Общие требования, предъявляемые к школьной мебели:**

- а) соответствие росту учащихся;
- б) окраска в светлых тонах;
- в) легкость;
- г) все перечисленное верно.

177. **Основные гигиенические требования к мастерским:**

- а) достаточная площадь;
- б) изолированное размещение;
- в) достаточное освещение;
- г) правильная вентиляция;
- д) все перечисленное верно.

178. **Составные элементы участка детского сада:**

- а) групповые площадки;
- б) сад – огород – ягодник;
- в) зона отдыха;
- г) все перечисленное верно.

179. **179. 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.

180. **Ускорение темпов роста и развития детей называется:**

- б) дистрофия;
- в) ожирение;
- г) акселерация.