

## Раздел 1. «Здоровье и здоровый образ жизни»

### 1. Утомление – это:

- а) долговременное снижение работоспособности;
- б) систематическое ухудшение производственных показателей;
- в) временное снижение работоспособности;
- г) регулярное нарушение функций организма.

### 2. Недомогание, повышенная температура, боли в нижней части живота, жидкий стул с примесью крови могут являться симптомами:

- а) гепатита;
- б) ботулизма;
- в) дизентерии;
- г) дифтерии;
- д) краснухи;
- е) свинки.

### 3. Возбудитель какого заболевания обладает исключительно высокой устойчивостью во внешней среде и развивается даже при полном отсутствии кислорода?

- а) гриппа;
- б) дизентерии;
- в) гепатита;
- г) дифтерии;
- д) краснухи;
- е) ботулизма.

### 4. Особенно пагубно, приводя к развитию хронического гепатита и цирроза, алкоголь влияет на:

- а) печень;
- б) железы внутренней секреции;
- в) сердце;
- г) головной мозг.

**5. Наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает сильный яд:**

- а) аммиак;
- б) углекислота;
- в) никотин;
- г) табачный деготь.

**6. Электротравма – это:**

- а) повреждение, возникающее при воздействии молнии или электрического тока высокого напряжения;
- б) повреждение, возникающее при воздействии электрического тока низкого напряжения;
- в) повреждение, возникающее при воздействии на организм потока электронов.

**7. Назовите среди перечисленных ниже факторов тот, от которого в наибольшей степени зависит уровень здоровья конкретного человека:**

- а) социально-экономические условия;
- б) его образ жизни;
- в) биологические особенности конкретного человека;
- г) состояние окружающей среды.

**8. Как называется состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий?**

- а) стрессом;
- б) расслаблением;
- в) смелостью;
- г) уверенностью.

**9. К стоматологу для поддержания в хорошем состоянии своих зубов рекомендуется обращаться не реже:**

- а) одного раза в неделю;
- б) двух раз в год;
- в) одного раза в месяц;
- г) одного раза в квартал.

**10. Какой из перечисленных видов активного отдыха на природе является самым популярным:**

- а) активный туризм;
- б) прогулки по городскому парку;
- в) поход в лес за грибами и ягодами.

**Раздел 2. «Основы медицинских знаний. Первая медицинская помощь (ПМП), правила оказания ПМП»**

**1. Что представляет собой первая медицинская помощь:**

- а) срочный вызов скорой помощи к месту происшествия;
- б) остановка кровотечения;
- в) комплекс мероприятий по оказанию помощи пострадавшему на месте происшествия.

**2. Максимальное время наложения кровоостанавливающего жгута в летнее время не должно превышать:**

- а) 1,5 часов;
- б) 1 часа;
- в) 30 минут;
- г) 2-х часов.

**3. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?**

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута;
- б) получения ранения и дату наложения жгута;
- в) точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего этот жгут.

**4. При ожоге необходимо:**

- а) смазать место ожога маслом и присыпать порошком;
- б) обработать место ожога марганцовкой;
- в) проколоть образовавшиеся пузыри;
- г) охладить обожжённое место под струёй холодной воды

**5. Если во время купания у тебя свело ногу, как ты поступишь?**

- а) возьму ногу за носок и потяну на себя;
- б) приму положение «поплавок» и разотру мышцу;
- в) уколую сведённую мышцу булавкой.

**6. Как правильно надеть на пострадавшего куртку (рубашку) при ранении руки?**

- а) одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую;
- б) одежду надевают на обе руки одновременно;
- в) одежду надевают сначала на здоровую руку, а затем на больную;
- г) не имеет значение как, главное осторожно.

**7. Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания это:**

- а) шок;
- б) обморок;
- в) мигрень.

**Раздел 3. «Обеспечение безопасности при угрозе и в ходе чрезвычайных ситуаций»**

**1. От чьего имени начинается речевая информация о чрезвычайных ситуациях?**

- а) президента России;
- б) главы администрации города или района;
- в) штаба гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций (ГОЧС) города или района.

**2. Как называется закон, определяющий права и обязанности граждан в области защиты от ЧС:**

- а) Федеральный закон «О безопасности»;
- б) Федеральный закон «О Гражданской обороне»;
- в) Федеральный закон «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

**3. Выберите правильное направление выхода из зоны химического заражения:**

- а) перпендикулярно направлению ветра;
- б) по направлению ветра;
- в) навстречу потоку ветра.

**4. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Ваша квартира на 1-м этаже, как вы поступите:**

- а) укроетесь в подвале дома;
- б) поднимитесь на верхний этаж;
- в) останетесь в квартире.

**5. Важнейшей характеристикой опасности химических веществ является**

- а) токсичность;
- б) агрессивность;
- в) стойкость;
- г) летучесть.

**6. Пути проникновения опасных химических веществ:**

- а) органы дыхания;
- б) кожные покровы и ранения;
- в) желудочно-кишечный тракт;
- г) слизистые оболочки.

**7. Отравляющее действие химического оружия на организм человека основано на:**

- а) токсикологическом действии;
- б) заражающем действии;
- в) физическом действии;
- г) биологическом действии.

**8. Поражающее воздействие ионизирующего излучения на человека характеризуется**

- а) дозой облучения;
- б) мощностью дозы облучения;
- в) мощностью лучистой энергии;
- г) площадью радиоактивных загрязнений.

**9. Зона чрезвычайно опасного радиоактивного заражения условно обозначается**

- а) Зона Г;
- б) Зона А;
- в) Зона В;
- г) Зона Б.

**10. Концентрация отравляющих веществ, вызывающая начальные симптомы поражения является:**

- а) пороговой;
- б) смертельной;
- в) предельно допустимой;
- г) экологически безопасной.

**11. К биологическим средствам поражения относятся:**

- а) бактерии, вирусы, грибки;
- б) животные;
- в) насекомые;
- г) птицы.

**12. Радиация – это:**

- а) радиоволновое излучение;
- б) тепловое излучение;
- в) ионизирующее излучение;
- д) световое излучение.

**13. Какой из перечисленных видов излучения является наиболее опасным для человека?**

- 1) альфа-излучение;
- 2) бета-излучение;

3) гамма-излучение.

#### **Раздел 4. «Вредные привычки и их профилактика»**

**1. Укажите среди названных ниже факторов тот, от которого в наибольшей степени зависит уровень здоровья конкретного человека:**

- а) социально-экономические условия;
- б) образ жизни конкретного человека;
- в) биологические особенности конкретного человека;
- г) состояние природной окружающей среды.

**2. Найдите из приведённых ниже названий привычку, которая положительно влияет на здоровье человека:**

- а) курение;
- б) систематическое употребление наркотиков;
- в) активный отдых, насыщенный разнообразными физическими упражнениями;
- г) употребление шоколадных конфет и других продуктов, содержащих большое количество жиров и углеводов;
- д) систематическое употребление пива в умеренных дозах (не более двух бутылок в день).

**3. Последствие употребления алкоголя:**

- а) цирроз печени;
- б) сифилис;
- в) насморк.

**4. Самая курящая в мире страна:**

- а) Россия;
- б) Уругвай;

- в) Швейцария;
- г) Португалия.

**5. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:**

- а) никотин;
- б) эфирные масла;
- в) радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке.

**6. Начинаящий курильщик быстро привыкает к веществу, содержащемуся в табаке. Признаками острого отравления им являются: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту, слабость, недомогание, бледность лица. О каком веществе идет речь:**

- а) никотин;
- б) угарный газ;
- в) фенол;
- г) мышьяк.

**7. Пассивный курильщик, это человек:**

- а) выкуривающий до двух сигарет в день;
- б) выкуривающий одну сигарету натошак;
- в) находящийся в одном помещении с курильщиком.

**8. Как влияет курение на органы пищеварения:**

- а) повышает аппетит;
- б) способствует возникновению аппендицита;
- в) вызывает перерождение клеток печени.

**9. Основной признак наркомании и токсикомании – это:**

- а) психическая и физическая зависимости, изменение чувствительности к наркотику;

- б) вкусовая и биологическая зависимость;
- в) изменение материального положения.

**10. Из перечисленных ниже лекарственных средств выберите наркотический препарат:**

- а) аспирин;
- б) кодеин;
- в) кокаин.

**11. Назовите фактор, связанный с риском заболевания алкоголизмом:**

- а) нерегулярное питание;
- б) плохая успеваемость в школе;
- в) доступность потребления алкоголя.

**12. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:**

- а) гнетение функции, нарушение равновесия;
- б) разрастание эпителия внутри полукружных каналов;
- в) нарушение слуха.

