**ТЕСТ 1**

1. **К факторам, способствующим формированию высокого уровня здоровья человека, относятся:**
2. отягощенная алкоголизмом наследственность
3. проведение плановых прививок
4. перенесённая родовая травма
5. систематическое закаливание
6. **Мероприятия, проводимые в рамках первичной профилактики должны охватывать:**
7. лиц, пожилого и старческого возраста
8. только взрослых
9. только детей и подростков
10. весь контингент детей и взрослых
11. **Здоровый образ жизни не зависит от:**
12. экологических условий
13. социально-экономических условий
14. мотивов деятельности человека
15. состояния здоровья и функциональных возможностей человека
16. **Медицинский аспект в проведении профориентационной работы в школе направлен на:**
17. изучение психофизиологических особенностей личности учащегося
18. установление соотношения потребностей общества и профессиональных устремлений школьников
19. формирование контингента учащихся по профильному обучению
20. выявление необратимых аномалий и дефектов развития у школьника
21. **К природным факторам оздоровления и укрепления здоровья относится:**
22. личная гигиена и рациональное питание
23. исключение из пищевого рациона солёной и жирной пищи
24. двигательная активность и полноценный сон
25. положительные эмоции
26. закаливание воздушными и водными процедурами
27. **Занятия по физической культуре в школе проводятся совместно для детей из \_\_\_\_\_\_ групп по физическому воспитанию в школе.**
28. всех
29. основной и подготовительной
30. подготовительной и специальной
31. основной и специальной
32. **Уровень смертности в Российской Федерации в конце XX столетия соответствовал количеству умерших, приходящемуся на 1000 душ населения**
33. от 1 до 5 от 16 до 20
34. от б до 10 от 11 до 15
35. **Показателем постарения населения является доля лиц, старше, чем:**
36. 80 70
37. 60 50
38. **Для равномерности освещения рабочей поверхности источник света рекомендуется располагать:**

1) Снизу 2) сзади

1. Сверху 4) на уровне глаз
2. **Одним из основных принципов здорового питания является:**
3. удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах
4. получение удовольствия
5. обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности
6. удовлетворение аппетита
7. **Развитие гипокинезии у школьников как стадии предболезни связано с:**
8. еженедельным посещением спортивной секции
9. выполнением комплекса утренней зарядки
10. профессиональным занятием спортом
11. общим дефицитом активных движений
12. **Целевой установкой первичной профилактики является:**
13. предупреждение рецидивов заболеваний
14. разработка и внедрение рекомендаций по здоровому образу жизни
15. диагностика предрасположенности к определенному заболеванию
16. предупреждение распространения заболевания среди населения
17. **Наиболее значимым для оценки популяционного здоровья является:**
18. младенческая смертность
19. смертность
20. заболеваемость детей
21. болезненность детей
22. **Детям и подросткам \_\_\_\_\_\_\_ группы здоровья необходим комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение резистентности организма неспецифическими средствами, включая закаливание, оптимальную двигательную активность, дополнительную витаминизацию рациона**
23. четвертой
24. третьей
25. второй
26. первой
27. **В России женщина имеет право на оплату дородового и послеродового отпуска в размере \_\_\_\_\_ % от заработной платы**
28. 50
29. 30
30. 75
31. 100
32. **При закаливании дошкольников начальная температура воды должна быть:**
33. 34
34. 26
35. 18
36. 10
37. **Хорошо подобранный рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма, учитывая характер труда, половые и возрастные особенности отдельных групп населения в основных пищевых веществах и энергии называется:**
38. видовое питание
39. рациональное питание
40. диетическое питание
41. адекватное питание
42. **Ускоренный темп физического развития детей и подростков называют:**
43. нормальным развитием
44. акселерацией
45. половым созреванием
46. ретардацией
47. **Биологическими факторам риска развития патологии у детей являются:**
48. проживание в мегаполисе
49. групповая принадлежность крови
50. проживание в коммунальной квартире
51. отягощенная наследственность
52. **Во время курения в составе табачного дыма обнаруживается \_\_\_\_\_\_ опасных для организма веществ**
53. до 30
54. от 50 до 60
55. более 80
56. от 35 до 45
57. **Кфакторам защиты от риска употребления психоактивных веществ относят:**
58. высокий уровень преступности в регионе
59. стабильность, сплоченность, адекватное воспитание и теплые отношения в семье
60. проблемы межличностного общения в семье, школе, среде сверстников

употребление родителями психоактивных веществ

1. **Последовательность формирования наркотической зависимости включает стадии:**
2. физическая, психологическая, биологическая
3. психологическую, биологическую, физическую
4. психологическая, физическая, биологическая,
5. биологическая, психологическая, физическая
6. **Эффективность лечения наркомании в первую очередь зависит от:**
7. профессионализма врача
8. желания родственников
9. длительности пребывания в лечебном учреждении
10. степени физической зависимости
11. **Интегральное состояние населения, длительно проживающего на определенной территории, сложившееся под влиянием совокупности длительно действующих природно-климатических, социально-экономических и других факторов, принято называть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ здоровьем**
12. индивидуальным
13. социальным
14. популяционным
15. психическим.
16. **Система мер, направленных на предупреждение возникновения и развития заболеваний, называется:**
17. профилактикой;
18. карантином;
19. дезинфекцией;
20. стерилизацией.
21. **Боковое искривление позвоночника называют:**
22. лордозом;
23. кифозом;
24. сколиозом;
25. остеохондрозом.
26. **К физиометрическим показателям физического развития человека относят:**
27. массу тела;
28. рост стоя;
29. окружность грудной клетки;
30. жизненную емкость легких.
31. **Первое место среди причин инвалидности в России занимают:**
32. болезни органов кровообращения;
33. злокачественные новообразования;
34. травмы;
35. болезни нервной системы.
36. **Повышению риска формирования заболеваний желудочно-кишечного тракта способствует:**
37. неспешная еда;
38. бесконтрольная еда;
39. диетическое питание;
40. недостаток движения.
41. **Пребывание на воздухе тренирует приспособительные реакции организма только в том случае, если «тренировочная нагрузка»:**
42. постоянно меняется;
43. остается постоянной;
44. постепенно убывает;
45. постепенно возрастает
46. **Психоактивноые вещества, влияющие на высшие психические функции и часто используемые в медицине для лечения психических заболеваний, называются:**
47. психотропными;
48. нейротропными;
49. тиреотропными;
50. соматотропными.
51. **Феномен, являющийся составной частью синдрома наркотического опьянения, включающий измененное состояние психики и различные соматические ощущения человека, находящегося в наркотическом опьянении, называется:**
52. эйфорией;
53. ремиссией;
54. интоксикацией;
55. ассимиляцией.
56. **К начальной стадии наркомании не относится:**
57. возникновение психических изменений
58. переход к систематическому приему
59. формирование зависимости
60. присутствие приподнятого настроения («кайфа»)
61. **Выраженное в процентах отношение освещенности (в люксах) внутри помещения к освещенности на том же уровне под открытым небом является коэффициентом:**

|  |
| --- |
| 1. естественной освещенности |
| 1. искусственной освещенности |
| 1. световым |
| 1. инсоляции |
|  |

1. **Технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности составляют основу \_\_ здоровьесберегающих образовательных технологий.**

|  |
| --- |
| 1. социально адаптирующих и личностно-развивающих |
| 1. лечебно-оздоровительных |
| 1. организационно-психологических |
| 1. лечебно-педагогических |

1. **Для развития ВИЧ-инфекции у детей не характерно то, что**:

|  |
| --- |
| 1. стадия вторичных проявлений отсутствует |
| 1. период первичных проявлений укорочен |
| 1. чаще возникает повторное бактериальное поражение легких |
| 1. заболевание быстро прогрессирует |

1. **Государственному нормированию и обеспечению не подлежат те факторы, оказывающие влияние на формирование здоровья, которые направлены на:**

|  |
| --- |
| 1. укрепление индивидуального здоровья |
| 1. охрану окружающей среды |
| 1. охрану здоровья населения в целом |
| 1. организацию режимов труда и отдыха |
|  |

1. **Способность генотипа формировать в онтогенезе, в зависимости от условий среды, разные фенотипы называется:**

|  |
| --- |
| 1. нормой реакции |
| 1. наследственностью |
| 1. мутацией |
| 1. кроссинговером |
|  |

1. **К внутренним факторам, влияющим на здоровье человека, относит(-ят)ся:**

|  |
| --- |
| 1. психические особенности организма |
| 1. качество продуктов питания |
| 1. природные катаклизмы, техногенные катастрофы |
| 1. привычки, традиции, образ жизни |

1. **Механическое движение населения оказывает большое влияние на:**

|  |
| --- |
| 1. санитарное состояние общества |
| 1. показатели постарения населения |
| 1. среднюю продолжительность предстоящей жизни |
| 1. естественный прирост населения |

1. **Заболеваемость, смертность (общая и новорожденных детей), физическое развитие, инвалидность относятся к показателям:**

|  |
| --- |
| 1. медицинским |
| 1. социального благополучия |
| 1. психического благополучия |
| 1. социально-экономическим |
|  |

1. **Часть населения, объединенную единым сроком наступления определенного события (рождения, приезда в данный населенный пункт, начала трудовой деятельности, вступления в брак и т.п.), используемую для оценки популяционного здоровья, называют:**

|  |
| --- |
| 1. когортой |
| 1. популяцией |
| 1. постоянным населением |
| 1. юридическим населением |
|  |

1. **К особенностям женского алкоголизма не относится:**

|  |
| --- |
| 1. изначально высокая толерантность |
| 1. большая длительность запоев |
| 1. наследственная отягощенность |
| 1. социальная обусловленность |
|  |

1. **В ходе употребления наркотического препарата развивается:**

|  |
| --- |
| 1. сначала психическая зависимость, а затем физическая |
| 1. сначала физическая зависимость, а затем психическая |
| 1. только психическая зависимость |
| 1. только физическая зависимость |

1. **Наиболее тяжелым следствием женского алкоголизма является**:

|  |
| --- |
| 1. угасание инстинкта материнства |
| 1. быстрое развитие заболевания |
| 1. преждевременное старение |
| 1. склонность к асоциальному поведению |
|  |

1. **Одной из самых действенных мер борьбы с наркоманией и ее профилактики является:**

|  |
| --- |
| 1. санитарное просвещение |
| 1. улучшение социально-экономических условий |
| 1. повышение уровня жизни |
| 1. деятельность средств массовой информации |
|  |

1. **Недостаток витаминов в организме называется:**

|  |
| --- |
| 1. гиповитаминозом |
| 1. авитаминозом |
| 1. гипервитаминозом |
| 1. витаминизацией |
|  |

1. **Раздел гигиены, изучающий проблемы полноценного и рационального питания здорового человека, называется:**

|  |
| --- |
| 1. гигиеной питания |
| 1. диетологией |
| 1. школьной гигиеной |
| 1. лечебным питанием |
|  |

1. **Суточная калорийность пищи для детей от 7 до 11 лет должна составлять \_\_\_\_\_\_\_\_\_ калорий.**

|  |
| --- |
| 1. 2000–2300 |
| 1. 1000–1200 |
| 1. 500–600 |
| 1. 3000–3500 |
|  |

1. **В интересах охраны здоровья несовершеннолетние до 15 лет не имеют право на:**

|  |
| --- |
| 1. добровольное информированное согласие на медицинское вмешательство или отказ от него |
| 1. медико-социальную помощь и питание на льготных условиях, устанавливаемых Правительством РФ, за счет средств бюджетов всех уровней |
| 1. санитарно-гигиеническое образование, на обучение и труд, в условиях, отвечающих их физиологическим особенностям и состоянию здоровья |
| 1. бесплатную медицинскую консультацию за счет средств бюджетов всех уровней при определении профессиональной пригодности |

1. **Программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек составляют основу \_\_\_ здоровьесберегающих образовательных технологий.**

|  |
| --- |
| 1. учебно-воспитательных |
| 1. организационно-педагогических |
| 1. психолого-педагогических |
| 1. лечебно-оздоровительных |
|  |

1. **Медицинская стерилизация как метод контрацепции не используется:**

|  |
| --- |
| 1. по желанию гражданина независимо от возраста и наличия детей |
| 1. по письменному заявлению гражданина не моложе 35 лет |
| 1. по письменному заявлению гражданина, имеющего не менее двух детей |
| 1. при наличии медицинских показаний и согласия гражданина |

1. **Механизм действия оральных контрацептивов основан на**:

|  |
| --- |
| 1. способности гормональных препаратов подавлять овуляцию |
| 1. вымывании семенной жидкости после полового акта |
| 1. применении химических веществ, убивающих сперматозоиды |
| 1. выделении в полость матки гормональных средств |
|  |

1. **К факторам, увеличивающим риск наступления нежелательной беременности, приводящим к росту числа искусственных абортов, не относится**:

|  |
| --- |
| 1. массовое сексуальное образование |
| 1. раннее начало половой жизни |
| 1. плохая осведомленность о методах контрацепции |
| 1. незнание заболеваний, передаваемых половым путем |
|  |

1. **Состояние, при котором возможно развитие патологического процесса без изменения силы действующего фактора вследствие снижения резервов адаптации, называется:**
2. срывом адаптации
3. донозологическим состоянием
4. болезнью
5. предболезнью
6. **К факторам самосохранительного поведения относятся:**

*Укажите* ***не менее двух*** *вариантов ответа*

1. сбалансированное питание
2. здравоохранение
3. социальное обеспечение
4. физическая активность
5. **Доля лиц 60 лет и старше является показателем:**
6. уровня смертности населения
7. средней продолжительности жизни
8. постарения населения
9. уровня постнатальной смертности
10. **В понятие «здоровый образ жизни» НЕ входит:**
11. рациональное питание
12. прием лекарственных средств
13. правильный режим труда и отдыха
14. оптимальный двигательный режим
15. **К укрепляющим здоровье генетическим факторам относятся:**
16. хорошие бытовые и производственные условия, экологически благоприятная среда обитания
17. медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь
18. рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность
19. здоровая наследственность,
20. **К социальным причинам алкоголизма относится:**
21. продажа алкогольных напитков
22. наследственная отягощенность
23. тип личности
24. низкий культурный уровень
25. **К последствиям употребления алкоголя во время беременности относится:**
26. рождение ребенка с синдромом зависимости
27. формирование наследственной отягощенности к алкоголизму
28. развитие алкогольного синдрома у новорожденных
29. рождение ребенка с врожденными физическими дефектами
30. **Ухудшению нервно-психического здоровья в выпускном классе способствует:**
31. эколого-гигиеническая обстановка
32. ухудшение питания
33. общая высокая учебная нагрузка
34. сокращение объема двигательной активности
35. **К внутренним условиям, способствующим развитию болезни, относят:**
36. наследственные, расовые и конституциональные факторы, например, видовой иммунитет человека к некоторым инфекционным заболеваниям животных
37. рациональное питание, правильную организацию режима рабочего дня, физическую тренировку, а в случае заболевания – соответствующий уход за больным
38. наследственное предрасположение к заболеванию, патологическую конституцию (диатез), ранний детский или старческий возраст
39. **К субъективным показателям индивидуального здоровья относит(-ят)ся:**
40. частота и ритмичность пульса
41. масса тела
42. температура тела
43. полноценность сна
44. **Разность между рождаемостью и смертностью населения из расчета на 1000 человек составляет:**
45. естественный прирост населения
46. коэффициент общей смертности
47. коэффициент рождаемости
48. показатель младенческой смертности
49. **Характеристика образа жизни, которая определяет количественную сторону условий жизни, размер и структуру материальных и духовных потребностей населения, доходы населения, обеспеченность жильем, медицинской помощью, уровень образования, продолжительность рабочего и свободного времени, называется:**
50. стилем жизни
51. уровнем жизни
52. потенциалом здоровья
53. качеством жизни
54. **Структура здорового образа жизни (ЗОЖ) не включает:**
55. валеологическое самообразование
56. психосексуальную и половую культуру
57. тренировку иммунитета и закаливание
58. наличие вредных привычек
59. **Самым распространенным проявлением наркотизма является:**
60. алкоголизм
61. токсикомания
62. табакокурение
63. наркомания
64. **Наркоманический синдром, являющийся первым синдромом формирующегося заболевания, включающий изменение формы потребления наркотика, исчезновение защитных реакций при передозировке, изменение толерантности и изменение формы опьянения, называется синдромом:**
65. физической зависимости
66. измененной реактивности
67. последствий хронической наркотизации
68. психической зависимости
69. **Отношение остекленной площади окон (площадь окон за вычетом оконных переплетов) к площади пола составляет:**
70. угол отверстия
71. угол падения света
72. световой коэффициент
73. коэффициент заслонения
74. **Коллективное здоровье, здоровье групп населения – это \_\_\_\_\_\_\_\_ здоровье.**
75. общебиологическое
76. популяционное
77. личностное
78. индивидуальное
79. **К ведущим факторам риска развития основных неинфекционных заболеваний относятся:**

*Укажите* ***не менее двух*** *вариантов ответа*

1. холодовое закаливание
2. умеренная физическая работа
3. избыточный вес
4. психоэмоциональное напряжение
5. **Система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию, называется:**
6. акклиматизацией
7. интродукцией
8. реинтродукцией
9. закаливанием
10. **Выработка способности организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой – это цель:**
11. массажа
12. терапии
13. закаливания
14. гимнастики
15. **Опиум, героин, кодеин относятся к группе:**
16. психостимуляторов
17. седативно-снотворных средств
18. опиатов
19. галлюциногенов
20. **Ухудшению нервно-психического здоровья в выпускном классе способствует …**
21. общая высокая учебная нагрузка
22. эколого-гигиеническая обстановка
23. ухудшение питания
24. сокращение объема двигательной активности
25. **Система мер, обеспечивающая появление здорового потомства, профилактика и лечение репродуктивных органов, защита от болезней, передаваемых половым путем, планирование семьи, предупреждение материнской и младенческой смертности называются:**
26. профилактикой
27. охраной репродуктивного здоровья
28. репродуктивным здоровьем
29. планированием семьи
30. **В сохранении здоровья школьников большую роль играет возможность учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать  \_\_\_\_\_\_\_  подход к школьникам в процессе учебно-воспитательной работы.**
31. **Процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного (чрезвычайного) раздражителя внешней или внутренней среды, характеризующийся понижением приспособляемости живого организма к внешней среде при одновременной мобилизации его защитных сил, называется:**
32. адаптацией
33. болезнью
34. преморбидным состоянием
35. донозологическим состоянием
36. **К эндогенным факторам, определяющим здоровье, относят:**

*Укажите* ***не менее двух*** *вариантов ответа*

1. условия жизни
2. медицинское обслуживание
3. этническую принадлежность
4. генетические свойства индивидуума
5. **О степени сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям судят:**
6. по клиническим методам с использованием в необходимых случаях функциональных проб
7. при врачебном осмотре с участием специалистов
8. путем сравнения со средними показателями биологического развития для данного возраста
9. по количеству и длительности перенесенных заболеваний за предыдущий год
10. **Главным элементом аутогенной тренировки является (– ются):**
11. произвольное расслабление мышц (мышечная релаксация)
12. повторяющееся или длительное воздействие на организм того или иного физического фактора
13. индивидуально подобранная физическая тренировка в сочетании с диетой
14. еженедельные занятия физической культурой
15. **Такие факторы риска, способствующие формированию аддиктивного поведения, как наследственная отягощенность в отношении психических заболеваний и алкоголизма, родовые травмы, нейроинфекции, тяжелые заболевания в раннем детстве, умственное недоразвитие, объединяются в группу факторов, характеризующих:**
16. психопатические черты характера
17. нарушение микросоциальной среды
18. нравственную незрелость личности
19. индивидуально-биологические особенности личности
20. **Уменьшение проявлений «ломки» (абстинентного синдрома) лежит в основе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – одного из методов лечения наркомании.**
21. гемосорбции
22. фармакологической детоксикации
23. кодирования
24. применения опийных антогонистов