

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

1. Задачи гигиены детей и подростков:

- а) изучение закономерностей роста и развития детей;
- б) разработка гигиенических основ различных видов деятельности детей;
- в) изучение влияния факторов окружающей среды на детский организм;
- г) изучение рационов питания детей;
- д) изучение влияния условий труда на продолжительность жизни.

2. Группы здоровья детей:

- а) I группа – здоровые;
- б) V группа – дети-инвалиды;
- в) III группа – больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации;
- г) IV группа – больные хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации;
- д) II группа – больные с морфофункциональными отклонениями без хронических заболеваний.

3. К какой группе здоровья относят детей имеющих хронические заболевания в стадии декомпенсации:

- а) первой;
- б) второй;
- в) третьей;
- г) четвертой;
- д) пятой.

4. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков основывается на изучении:

- а) физического развития;
- б) нервно-психического развития;
- в) демографических показателей;
- г) резистентности организма;
- д) травматизма.

5. Критерии оценки уровня здоровья детей:

- а) наличие или отсутствие хронических заболеваний;

- б) степень резистентности организма;
- в) функциональное состояние систем;
- г) уровень физического и нервно-психического развития;
- д) наличие травм.

6. Основные закономерности роста и развития ребенка:

- а) неравномерность темпа роста и развития;
- б) неодновременность роста и развития отдельных органов и систем;
- в) обусловленность роста и развития полом;
- г) генетическая обусловленность роста и развития;
- д) рост и развитие разных систем идет пропорционально друг другу.

7. Наиболее интенсивны процессы роста и развития в возрасте:

- а) грудном;
- б) дошкольном;
- в) младшем школьном;
- г) подростковом;
- д) юношеском.

8. Какие показатели положены в основу комплексной оценки физического развития детей и подростков:

- а) морфологические;
- б) функциональные;
- в) уровень биологического развития;
- г) хронологический возраст;
- д) двигательная активность ребёнка.

9. Для характеристики физического развития используют:

- а) соматометрические признаки;
- б) физиометрические признаки;
- в) соматоскопические признаки;
- г) корректурные пробы;
- д) органолептические признаки.

10. К соматометрическим признакам физического развития относятся:

- а) рост;
- б) масса тела;
- в) жизненная емкость легких;
- г) степень жировотложения;
- д) половое развитие.

11. К стоматоскопическим признакам физического развития относятся:

- а) окружность грудной клетки;
- б) форма грудной клетки;
- в) форма стопы;
- г) степень полового развития;
- д) пульс.

12. К физиометрическим признакам физического развития относятся:

- а) рост;
- б) масса тела;
- в) мышечная сила;
- г) артериальное давление;
- д) состояние кожных покровов.

13. Для измерения мышечной силы рук используется:

- а) ручной динамометр;
- б) становой динамометр;
- в) толстотный циркуль;
- г) антропометр;
- д) спирометр.

14. Индивидуальная оценка физического развития проводится:

- а) по центильным таблицам;
- б) по относительным показателям;
- в) по сигмальным отклонениям;
- г) по шкалам регрессии;
- д) по экстенсивным показателям.

15. Гармоничным является развитие, при котором масса тела и окружность грудной клетки:

- а) отличаются от должных в пределах одной сигмы;

- б) соответствуют должным;
- в) отличаются от должных в пределах двух сигм;
- г) отличаются от должных в пределах трех сигм;
- д) отличаются от должных в пределах четырех сигм.

16. *Возрастная периодизация:*

- а) период новорожденности;
- б) грудной период;
- в) раннее детство;
- г) начальный возраст;
- д) средний возраст.

17. *Возрастная периодизация школьного возраста:*

- а) второе детство;
- б) подростковый возраст;
- в) старшеклассники;
- г) начальная школа;
- д) раннее детство.

18. *Анатомо-физиологические особенности растущего организма:*

- а) развитие костной системы;
- б) развитие мышечной системы;
- в) уменьшение массы тела;
- г) развитие моторики;
- д) развитие глазодвигательных мышц.

19. *При определении биологического возраста учитываются:*

- а) длина тела;
- б) характер годовых приростов;
- в) развитие зубочелюстной системы;
- г) степень полового созревания;
- д) масса тела.

20. *Показатели уровня биологического развития:*

- а) форма грудной клетки;
- б) годовые прибавки длины тела;
- в) длина тела;
- г) оссификация костей скелета;
- д) степень жировотложения.

21. При определении биологического возраста у школьников учитывают:

- а) количество постоянных зубов;
- б) длину тела;
- в) развитие вторичных половых признаков;
- г) вес тела;
- д) пропорции тела.

22. Уровень биологического развития бывает:

- а) соответствует хронологическому возрасту;
- б) опережает возраст;
- в) отстает от возраста;
- г) гармоничным;
- д) дисгармоничным.

23. Ускорение процессов роста и развития называется:

- а) стагнация;
- б) децелерация;
- в) акселерация;
- г) грацилизация;
- д) секулярный тренд.

24. Виды акселерации:

- а) эпохальная;
- б) внутригрупповая;
- в) по возрасту;
- г) по полу;
- д) по месту жительства.

25. Акселерация физического развития характеризуется:

- а) ускорением роста;
- б) наступлением половой зрелости в более раннем возрасте;
- в) повышением иммунитета;
- г) изменением формулы крови;
- д) ускорением моторики.

26. Проявление акселерации в следующем:

- а) более позднее обучение детей;

- б) более ранний возраст смены молочных зубов на постоянные;
- в) ускорение окостенения скелета;
- г) увеличение длины и массы тела;
- д) изменение программ обучения.

27. Гигиенические проблемы акселерации:

- а) изменения структуры заболеваемости;
- б) пересмотр границы подросткового возраста;
- в) более позднее обучение детей;
- г) пересмотр стандартов школьной мебели;
- д) изменение программ обучения.

28. Гигиеническая донозологическая диагностика нацелена на раннее выявление:

- а) напряжения или нарушения адаптационных механизмов;
- б) изменения иммунологического статуса организма;
- в) нарушений со стороны антиоксидантных систем и перекисного окисления липидов;
- г) нарушений со стороны регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы;
- д) источников загрязнения атмосферного воздуха.

29. Гигиеническая донозологическая диагностика включает изучение:

- а) жилищно-бытовых условий населения;
- б) охрану труда на производстве;
- в) иммунологического статуса организма;
- г) состояние регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы;
- д) психофизиологическое состояние организма с помощью тестирования.

30. К группе риска относятся дети:

- а) часто болеющие;
- б) с дисгармоничным физическим развитием;
- в) с избыточной массой тела;
- г) с хроническими заболеваниями;
- д) с нарушением осанки.

31. Благоприятные санитарно-гигиенические факторы, влияющие на формирование здоровья детей:

- а) рациональный суточный режим;
- б) сбалансированное рациональное питание;
- в) оптимальный двигательный режим;
- г) гиподинамия;
- д) закаливание.

32. Неблагоприятные санитарно-гигиенические факторы, влияющие на формирование здоровья детей:

- а) вредные привычки;
- б) несбалансированное питание;
- в) нарушение режима дня;
- г) гиподинамия;
- д) закаливание.

33. Выберите основные неблагоприятные факторы, оказывающие влияние на организм учащихся:

- а) высокий уровень психоэмоциональной нагрузки;
- б) занятия спортом;
- в) несвоевременное обращение за медицинской помощью;
- г) нарушение режима дня;
- д) вредные привычки.

34. Согласны ли Вы с тем, что отмечается четкая зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебных нагрузок:

- а) да;
- б) нет, зависит лишь от объема домашнего задания;
- в) нет, зависит от числа уроков каждый день;
- г) нет, зависит от школьной программы;
- д) нет такой зависимости.

35. Согласны ли Вы с тем, что около 50% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье:

- а) да;
- б) нет, менее 10%;
- в) нет, 30-35%;
- г) нет, 60-65%;

д) нет, 70-75%.

36. *Согласны ли Вы с тем, что у школьников, за годы учебы в 2 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья:*

- а) да;
- б) нарушений психического здоровья не происходит;
- в) нет, в 3 раза;
- г) нет, в 4 раза;
- д) нет, в 10 раз.

37. *Верно ли утверждение, что у 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата:*

- а) да;
- б) отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата нет;
- в) нет, у 35%;
- г) нет, у 55%;
- д) нет, у 75%.

38. *Верно ли утверждение, что у детей за годы обучения в школе в 3 раза возрастает число нарушений зрения и осанки:*

- а) да;
- б) нарушений зрения и осанки не происходит;
- в) нет, в 3 раза;
- г) нет, в 5 раз;
- д) нет, в 10 раз.

39. *Верно ли утверждение, что у детей за годы обучения в школе в 5 раз увеличивается число заболеваний органов пищеварения:*

- а) да;
- б) увеличения числа заболеваний органов пищеварения не происходит;
- в) нет, в 3 раза;
- г) нет, в 4 раза;
- д) нет, в 5 раз.

40. *Какой процент детей, поступающих в школу, уже имеет хронические заболевания:*

- а) менее 10%;
- б) 10-20%;
- в) 20-40%;
- г) 30-35%;
- д) 50-60%.

41. Какой процент детей, поступающих в школу, страдает от гипокинезии:

- а) 10%;
- б) 40%;
- в) 75%;
- г) 20%;
- д) 30%.

42. Перечислите, что происходит в результате того, что основная масса учащихся большую часть времени проводит в помещениях:

- а) улучшается успеваемость;
- б) повышается аппетит;
- в) накапливается усталость;
- г) понижается физическая и умственная работоспособность;
- д) ухудшение самочувствия и состояния здоровья учащихся.

43. При построении режима дня детей необходимо учитывать:

- а) различные виды деятельности;
- б) рациональное их чередование;
- в) регулярность;
- г) возраст детей;
- д) пол ребёнка.

44. Рациональный режим дня предусматривает:

- а) правильную организацию урока;
- б) нормирование количества уроков в день и неделю;
- в) развитие переутомления;
- г) режим питания;
- д) число и продолжительность каникул.

45. В режиме дня детей 3-4 лет предусматривается сон продолжительностью:

- а) 10 часов;
- б) 9 часов;
- в) 8 часов;
- г) 11 часов;
- д) 12 часов.

46. В режиме дня детей 5-6 лет предусматривается сон продолжительностью:

- а) 8 часов;
- б) 9 часов;
- в) 10 часов;
- г) 10,5 часов;
- д) 11,5 часов.

47. Для учащихся 1-4 классов продолжительность сна:

- а) 8-9 часов;
- б) 9-10 часов;
- в) 10-11 часов;
- г) 7 часов;
- д) 12 часов.

48. Основным гигиеническим принципом проектирования учреждений дошкольного образования является:

- а) принцип максимальной централизации;
- б) принцип групповой изоляции;
- в) принцип возрастной изоляции;
- г) принцип индивидуальной изоляции;
- д) принцип персонализации.

49. Основу планировки зданий учреждений дошкольного образования составляет:

- а) принцип индивидуальной застройки;
- б) принцип групповой изоляции;
- в) расположение групп;
- г) этажность здания;
- д) наполняемость групп.

50. Оценка проекта учреждений дошкольного образования включает:

- а) оценка ситуационного плана;
- б) оценка генерального плана;
- в) размещение зданий на участке;
- г) медико-санитарное обслуживание детей;
- д) организация питания.

51. Ситуационный план учреждений дошкольного образования включает:

- а) размещение дошкольного учреждения на территории населенного пункта;
- б) размещение дошкольного учреждения с учетом розы ветров;
- в) наличие подъездных путей;
- г) наличие зоны озеленения;
- д) этажность зданий.

52. На земельном участке учреждений дошкольного образования предусматриваются:

- а) групповые площадки для каждой группы;
- б) групповая площадка для всех групп;
- в) физкультурные площадки;
- г) хозяйственная зона;
- д) зона зеленых насаждений.

53. Площадь озеленения земельного участка учреждений дошкольного образования (%):

- а) 20;
- б) 70;
- в) 45;
- г) 30;
- д) 50.

54. В зданиях учреждений дошкольного образования предусматриваются входы:

- а) центральный;
- б) в групповые ячейки;
- в) служебный;
- г) хозяйственный;
- д) в спортзал.

55. Понятие групповой изоляции детей включает:

- а) набор помещений для каждой группы детей;
- б) разделение территории участка на зоны;
- в) наличие отдельных входов для каждой группы детей детского дошкольного учреждения;
- г) этажность здания;
- д) площадь участка.

56. Групповые ячейки учреждений дошкольного образования включают следующие помещения:

- а) приемные, раздевальные;
- б) игральные;
- в) спальни;
- г) комната персонала;
- д) буфетные.

57. Групповая ячейка для детей от 2 до 3 лет включает:

- а) приемную;
- б) игральную, групповую;
- в) спальню;
- г) актовый зал;
- д) физкультурный зал.

58. На 2 этаже в учреждениях дошкольного образования рекомендуется размещать:

- а) групповые ячейки для детей ясельного возраста;
- б) групповые ячейки для детей старшего дошкольного возраста;
- в) пищеблок;
- г) медицинский пункт;
- д) прачечную.

59. Наполняемость групп детей от 2 до 3 лет:

- а) 15 детей;
- б) 20 детей;
- в) 25 детей;
- г) 30 детей;
- д) 35 детей.

60. Наполняемость групп детей от 3 до 6 лет:

- а) 15 детей;

- б) 20 детей;
- в) 25 детей;
- г) 30 детей;
- д) 35 детей.

61. В состав медицинских помещений учреждений дошкольного образования входят:

- а) медицинская комната;
- б) комната для заболевших детей;
- в) изолятор;
- г) комната дневного пребывания;
- д) буфетная.

62. Врачебный контроль в учреждениях дошкольного образования включает:

- а) контроль за здоровьем родителей;
- б) контроль за организацией и режимом питания;
- в) контроль за учебно-воспитательной работой;
- г) контроль за физическим развитием детей;
- д) контроль за здоровьем детей.

63. Гигиеническая оценка воспитательно-образовательного режима в дошкольных учреждениях включает:

- а) соблюдение режима дня;
- б) соблюдение воздушно-теплого режима;
- в) обеспечение достаточного естественного освещения;
- г) создание условий для организации рационального питания;
- д) организацию медицинского обслуживания.

64. Микроклимат в групповой учреждений дошкольного образования включает показатели:

- а) температура воздуха;
- б) относительная влажность воздуха;
- в) подвижность воздуха;
- г) площадь помещений;
- д) естественная освещенность.

65. Освещенность в учреждениях дошкольного образования оценивается:

- а) по световому коэффициенту;
- б) по коэффициенту заложения;
- в) по углу падения света;
- г) по удельной мощности ламп;
- д) по коэффициенту естественной освещенности.

66. Ориентация окон групповой ячейки учреждений дошкольного образования:

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

67. Глубина помещений групповых при одностороннем освещении:

- а) 7 м;
- б) 8 м;
- в) 9 м;
- г) 6 м;
- д) 10 м.

68. КЕО в групповой учреждения дошкольного образования (%):

- а) 1,5;
- б) 2;
- в) 0,3;
- г) 0,1;
- д) 3.

69. В групповых учреждениях дошкольного образования освещенность люминесцентными лампами составляет:

- а) 150 лк;
- б) 200 лк;
- в) 250 лк;
- г) 300 лк;
- д) 100 лк.

70. Температура воздуха в групповой для детей от 2 до 3 лет:

- а) +18°C;
- б) +19°C;

- в) $+20^{\circ}\text{C}$;
- г) $+21^{\circ}\text{C}$;
- д) $+22^{\circ}\text{C}$.

71. Оптимальная относительная влажность воздуха в помещениях для детей учреждений дошкольного образования (%):

- а) 20;
- б) 30;
- в) 40;
- г) 50;
- д) 60.

72. Отношение площади фрамуг к площади пола должно соответствовать:

- а) 1:30;
- б) 1:40;
- в) 1:50;
- г) 1:60;
- д) 1:70.

73. Сколько групп мебели в учреждениях дошкольного образования:

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 6;
- д) 7.

74. Цвета маркировки столов и стульев для воспитанников учреждений дошкольного образования:

- а) чёрный;
- б) белый;
- в) оранжевый;
- г) жёлтый;
- д) синий.

75. Определение готовности к систематическому обучению должно проводиться:

- а) однократно перед поступлением в школу;
- б) однократно за год до поступления в школу;
- в) двукратно - за год до поступления и перед поступлением в школу;
- г) двукратно - за 2 года до поступления и перед поступлением в школу;
- д) трёхкратно - за 2 года, за год до поступления и перед поступлением в школу.

76. При определении готовности к систематическому обучению необходимо оценивать:

- а) состояние здоровья на момент обследования;
- б) социальный анамнез;
- в) психофизиологическую зрелость;
- г) перенесенные заболевания;
- д) биологический возраст.

77. Медицинские критерии оценки "школьной зрелости" включают:

- а) уровень биологического развития;
- б) состояние здоровья на момент осмотра;
- в) острую заболеваемость за предшествующий год;
- г) уровень развития воображения;
- д) уровень развития памяти.

78. Психофизиологические критерии школьной зрелости:

- а) результат выполнения теста Керна-Ирасека;
- б) качество звукопроизношения;
- в) монометрический тест;
- г) буквенные таблицы;
- д) состояние здоровья.

79. Морфофункциональная готовность ребенка к школе определяется по следующим показателям:

- а) состояние здоровья;
- б) развитие анализаторов;
- в) развитие речевого аппарата;
- г) развитие мышечного аппарата;
- д) желание идти в школу.

80. В группу риска неготовности к обучению в школе по состоянию здоровья входят дети:

- а) с отставанием биологического развития;
- б) часто болеющие;
- в) длительно болеющие;
- г) страдающие хроническими заболеваниями;
- д) не достигшие 7-летнего возраста.

81. Показаниями к отсрочке начала систематического обучения ребенка 6 лет являются перенесенные за последний год жизни:

- а) ветряная оспа, краснуха;
- б) 2-3 ОРЗ;
- в) 4-5 ОРЗ;
- г) острый гломерулонефрит;
- д) вирусный гепатит А.

82. Медицинскими показаниями к отсрочке начала систематического обучения ребенка 6 лет являются:

- а) детский церебральный паралич;
- б) аденоидные вегетации второй степени;
- в) врождённый порок сердца;
- г) сахарный диабет первого типа;
- д) гипертрофия небных миндалин второй степени.

83. Показанием к отсрочке начала систематического обучения детей 6 лет являются следующие отклонения в физическом развитии:

- а) низкий рост (отклонение более чем на 1 сигму по региональным стандартам);
- б) прибавка в росте менее 4 см за год;
- в) отсутствие постоянных зубов;
- г) избыток массы тела (отклонение менее чем на 1 сигму по региональным стандартам);
- д) прибавка в весе менее 1 кг за год.

84. Какой процент детей 6-7 лет не готов к обучению в школе:

- а) 10%;
- б) 20%;

- в) 30%;
- г) 40%;
- д) 50%.

85. К особенностям организации учебного процесса для детей 6 лет в школе относятся:

- а) сокращение длительности уроков;
- б) занятия могут проходить во вторую смену;
- в) дневной сон;
- г) отсутствие заданий на дом и оценок в баллах;
- д) дополнительные каникулы продолжительностью в одну неделю.

86. В составе секции для учащихся 1 классов с гигиенических позиций целесообразно предусматривать:

- а) классы;
- б) санитарные узлы;
- в) рекреации;
- г) гардероб;
- д) столовую.

87. Основные гигиенические принципы проектирования общеобразовательных учреждений:

- а) обеспечение групповой изоляции;
- б) создание условий для учебного процесса;
- в) создание условий для физического воспитания и двигательной активности;
- г) создание условий для профессионального обучения;
- д) создание условий для отдыха детей.

88. Санитарно-гигиеническое обследование школы включает:

- а) оценка земельного участка;
- б) оценка помещений школы;
- в) организации медицинского обслуживания;
- г) оздоровительные мероприятия;
- д) оценка состояния здоровья учителей.

89. Санитарно-гигиеническая экспертиза проекта школ включает:

- а) требование к ситуационному плану;

- б) требование к генеральному плану;
- в) требование к строительным материалам;
- г) требование к зонированию участка;
- д) расположение здания школы на участке.

90. Генеральный план школьных учреждений учитывает:

- а) размещение земельного участка на территории населённого пункта;
- б) разрывы между земельным участком и окружающими строениями;
- в) розу ветров;
- г) конфигурация участка;
- д) зонирование участка.

91. Генеральный план школы включает:

- а) зонирование участка;
- б) процент застройки;
- в) выбор участка под застройку;
- г) расстояние между корпусами;
- д) количество подъездных путей.

92. Система строительства школьного здания:

- а) централизованная;
- б) блочная;
- в) внутриквартальная;
- г) павильонная;
- д) деревянная.

93. На участках общеобразовательных учреждений проектируется:

- а) учебно-опытная зона;
- б) зона производственного обучения;
- в) зона отдыха;
- г) физкультурно-спортивная зона;
- д) хозяйственная зона.

94. Основные помещения школы:

- а) классные комнаты;
- б) лаборатории;

- в) актовЫЙ зал;
- г) столовая;
- д) помещения для организации продлённого дня.

95. Площадь на одно ученическое место в классе (m^2):

- а) 1,0;
- б) 1,25;
- в) 3,3;
- г) 2,5;
- д) 3,0.

96. Минимальная норма жилой площади в общежитии на 1 студента составляет (m^2):

- а) 7;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6;
- д) 4,5.

97. При гигиенической оценке естественной освещенности класса школы учитывают:

- а) световой коэффициент;
- б) коэффициент естественной освещенности;
- в) коэффициент заложения;
- г) удельная мощность ламп;
- д) температурный режим.

98. Коэффициент естественной освещенности в учебных помещениях школ должен быть не менее (%):

- а) 0,7;
- б) 1,0;
- в) 1,5;
- г) 2,0;
- д) 2,5.

99. Нормируемые уровни освещенности учебных классов не менее:

- а) 500 лк;
- б) 300 лк;
- в) 150 лк;

- г) 100 лк;
- д) 400 лк.

100. Предельно-допустимое содержание CO_2 в воздухе класса (%):

- а) 0,03;
- б) 0,07;
- в) 0,1;
- г) 0,2;
- д) 0,3.

101. Оптимальные для класса школы показатели микроклимата:

- а) температура воздуха $18^{\circ}C$, относительная влажность 50%, скорость движения воздуха 0,2 м/с;
- б) температура воздуха $21^{\circ}C$, относительная влажность 70%, скорость движения воздуха 0,6 м/с;
- в) температура воздуха $23^{\circ}C$, относительная влажность 80%, скорость движения воздуха 0,7 м/с;
- г) температура воздуха $17^{\circ}C$, относительная влажность 40%, скорость движения воздуха 0,7 м/с;
- д) температура воздуха $24^{\circ}C$, относительная влажность 85%, скорость движения воздуха 0,2 м/с.

102. Температура воздуха в производственных мастерских:

- а) оптимальная $18^{\circ}C$;
- б) оптимальная $22^{\circ}C$;
- в) допустимая $15^{\circ}C$;
- г) допустимая $17^{\circ}C$;
- д) допустимая $23^{\circ}C$.

103. Относительная влажность в помещении школы измеряется:

- а) кататермометром;
- б) психрометром;
- в) анемометром;
- г) термометром;
- д) барометром.

104. Гигиена учебной деятельности включает:

- а) правильную организацию урока;

- б) организацию медицинского обслуживания;
- в) продолжительность и время проведения каникул;
- г) рациональное построение занятий в течение учебного дня;
- д) рациональное построение режима дня.

105. Высокое нервно-эмоциональное напряжение труда студентов и учащихся связано с:

- а) большим количеством информации для восприятия и запоминания;
- б) необходимостью долговременного сосредоточения внимания;
- в) длительностью учебных занятий;
- г) достаточным временем для сна и отдыха;
- д) стрессовыми ситуациями во время итоговых занятий, зачетов и экзаменов.

106. Оценка работоспособности ЦНС проводится:

- а) с помощью дозированных заданий;
- б) решением арифметических примеров;
- в) корректурными пробами;
- г) измерением артериального давления;
- д) измерением частоты пульса.

107. Методики для оценки работоспособности:

- а) кривая работоспособности в течение дня;
- б) таблицы Платонова;
- в) корректурные пробы;
- г) хронорефлексометрия;
- д) монометрический тест.

108. Для оценки функционального состояния нервной системы подростка используются:

- а) хронорефлексометрия;
- б) эргография;
- в) корректурные таблицы по Иванову-Смоленскому;
- г) корректурные таблицы В.Я. Анфимова;
- д) таблицы Платонова.

109. Гигиеническая оценка учебных занятий включает:

- а) исследование функционального состояния организма ребенка;

- б) исследование зрительно-моторной реакции;
- в) исследование слухомоторной реакции;
- г) исследование устойчивого ясного видения;
- д) хронорефлексометрию.

110. Особенности протекания основных нервных процессов у детей младшего школьного возраста:

- а) преобладание торможения над возбуждением;
- б) преобладание возбуждения над торможением;
- в) слабость тормозных реакций;
- г) легкость возникновения новых очагов возбуждения;
- д) преобладание иррадиации над концентрацией.

111. Переутомление у детей характеризуют следующие признаки:

- а) снижение продуктивности труда;
- б) астено-невротические расстройства;
- в) снижение сопротивляемости организма;
- г) появление чувства усталости;
- д) быстрое исчезновение признаков утомления после отдыха.

112. Наивысшая работоспособность у младших школьников отмечается:

- а) на первом уроке;
- б) на втором уроке;
- в) на третьем уроке;
- г) на четвертом уроке;
- д) после уроков.

113. Предельная учебная нагрузка в начальной школе:

- а) 28 часов;
- б) 26 часов;
- в) 20 часов;
- г) 24 часа;
- д) 22 часа.

114. Гигиеническая норма продолжительности выполнения домашних заданий в 8-10 классах:

- а) 3 часа;
- б) 4 часа;

- в) 5 часов;
- г) 6 часов;
- д) 4,5 часа.

115. Облегченным днем недели для учащихся средних и старших классов школы должен быть:

- а) понедельник;
- б) вторник;
- в) среда;
- г) четверг;
- д) пятница.

116. К школьно-значимой патологии относятся:

- а) сколиоз;
- б) гепатит;
- в) близорукость;
- г) нефропатия;
- д) бронхит.

117. Мероприятия по профилактике сколиоза у школьников:

- а) контроль за правильной посадкой школьников;
- б) соответствие учебной мебели ростовой группе;
- в) планировка помещения;
- г) проведение медицинских осмотров;
- д) местное освещение на партах.

118. Основные требования, предъявляемые к школьной мебели:

- а) соответствие росту учащихся;
- б) окраска в светлые тона;
- в) легкость;
- г) окраска в темные тона;
- д) гигиеническое покрытие, легко поддающееся очистке.

119. При подборе ребенку школьной мебели учитывают:

- а) рост ребенка;
- б) дистанция спинки;
- в) дистанция сидения;
- г) высота спинки скамьи;
- д) возраст ребёнка.

120. Какой показатель учитывается при подборе парты для учащегося:

- а) возраст;
- б) длина голени;
- в) длина тела;
- г) переднезадний диаметр туловища;
- д) длины верхней и нижней конечностей и их сегментов.

121. При расстановке школьной мебели в классе основной световой поток должен падать на рабочее место:

- а) справа;
- б) слева;
- в) спереди;
- г) сзади;
- д) направление светового потока значения не имеет.

122. Наибольшая удаленность последнего места учащегося от учебной доски (см):

- а) 1200;
- б) 1120;
- в) 920;
- г) 860;
- д) 640.

123. Рост детей в классе колеблется от 140 см. до 155 см. назовите номера мебели, которые должны быть в нем:

- а) 1;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 2;
- д) 5.

124. Наклон крышки парты, обеспечивающий рациональное положение тела (градусов):

- а) 5;
- б) 5-10;
- в) 14-15;
- г) 15-20;

д) 25.

125. Высота сидения определяется:

- а) ростом учащихся;
- б) длиной голени учащихся;
- в) длиной голени вместе со стопой с добавлением 1,5-2 см на высоту каблука;
- г) ростом сидя;
- д) длиной бедра.

126. Сколько раз в году проводят корректировку рассаживания школьников:

- а) не менее 1 раза;
- б) не менее 2 раз;
- в) не менее 3 раз;
- г) не менее 4 раз;
- д) не менее 5 раз.

127. Выполнение гигиенических требований к шрифтовому оформлению учебных изданий способствует профилактике:

- а) нарушений органа зрения;
- б) нарушений опорно-двигательного аппарата;
- в) нарушений сердечно-сосудистой системы;
- г) патологии дыхательной системы;
- д) нарушений мочеполовой системы.

128. Какие гигиенические параметры нормируют в учебных изданиях:

- а) вес издания;
- б) шрифтовое оформление издания;
- в) качество полиграфических материалов;
- г) качество изложения материала;
- д) качество печати.

129. Какие параметры шрифтового оформления нормируют в учебных изданиях:

- а) миграция химических веществ;
- б) длина строки;
- в) увеличение интерлиньяжа;

- г) качество бумаги;
- д) кегль шрифта.

130. При оценке школьного учебника апрош - это:

- а) расстояние между буквами;
- б) расстояние между строками;
- в) величина шрифта;
- г) расстояние между словами;
- д) ширина полей.

131. Масса издания для учащихся 1-3 класса должна составлять не более:

- а) 200 г;
- б) 300 г;
- в) 500 г;
- г) 1000 г;
- д) 1,2 кг.

132. Масса издания для учащихся 4-6 класса должна составлять не более:

- а) 200 г;
- б) 300 г;
- в) 400 г;
- г) 500 г;
- д) 700 г.

133. Масса издания для учащихся 7-9 класса должна составлять не более:

- а) 200 г;
- б) 300 г;
- в) 500 г;
- г) 1000 г;
- д) 1,2 кг.

134. Общий вес учебников для 1-2 классов (без учета ранца и канцелярских принадлежностей) должен составлять не более:

- а) 1,5 кг;
- б) 2,2 кг;
- в) 3,2 кг;

- г) 3,7 кг;
- д) 2,5 кг.

135. Общий вес учебников для 3-4 классов (без учета ранца и канцелярских принадлежностей) должен составлять не более:

- а) 1,5 кг;
- б) 2,2 кг;
- в) 3,2 кг;
- г) 3,7 кг;
- д) 2,5 кг.

136. Общий вес учебников для 5-6 классов (без учета ранца и канцелярских принадлежностей) должен составлять не более:

- а) 1,5 кг;
- б) 2,2 кг;
- в) 3,0 кг;
- г) 3,7 кг;
- д) 2,5 кг.

137. Принципы физического воспитания:

- а) постепенность;
- б) систематичность;
- в) комплексность;
- г) тренированность;
- д) снижение нагрузки.

138. Гигиенические нормы двигательной активности старшеклассников составляют:

- а) 10 тыс. шагов;
- б) 12 тыс. шагов;
- в) 15 тыс. шагов;
- г) 21 тыс. шагов;
- д) 25 тыс. шагов.

139. Оздоровительная физкультура учитывает:

- а) адекватность нагрузки;
- б) регулярность проведения;
- в) контроль за проведением;
- г) вес ребенка;

д) питание.

140. *Формы физического воспитания:*

- а) уроки физической культуры;
- б) занятия ритмикой;
- в) утренняя гимнастика;
- г) физкультминутки;
- д) физические упражнения.

141. *Целесообразно проведение занятий физической культурой при:*

- а) $t=10^{\circ}\text{C}$ скорость движения воздуха 4 м/сек.;
- б) $t=15^{\circ}\text{C}$ скорость движения воздуха 2 м/сек.;
- в) $t=18^{\circ}\text{C}$ скорость движения воздуха 3 м/сек.;
- г) $t=19^{\circ}\text{C}$ скорость движения воздуха 1 м/сек.;
- д) $t=13^{\circ}\text{C}$ скорость движения воздуха 5 м/сек.

142. *Контроль за физическим воспитанием в дошкольном учреждении включает:*

- а) проводить динамическое наблюдение за физическим развитием;
- б) контролировать методику проведения занятий по физкультуре;
- в) следить за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий;
- г) оценивать воздействие средств физического воспитания;
- д) оценивать биологическое развитие.

143. *Труд или физкультуру в расписании младших классов целесообразно поставить:*

- а) на первом уроке;
- б) на втором уроке;
- в) на третьем уроке;
- г) на четвертом уроке;
- д) не должны проводиться у младших школьников.

144. *Виды терморегуляции у детей:*

- а) химическая терморегуляция;
- б) физическая терморегуляция;
- в) теплообразование;
- г) теплоотдача;

д) обмен веществ.

145. Принципы закаливания организма:

- а) избирательность;
- б) массовость;
- в) постепенность;
- г) систематичность;
- д) комплексность.

146. Ультрафиолетовое облучение способствует:

- а) образованию витамина В;
- б) оказывает бактерицидное действие;
- в) образованию меланина в коже;
- г) усиливает обмен веществ;
- д) повышает неспецифическую резистентность.

147. Ультрафиолетовое облучение противопоказано:

- а) при активной форме туберкулеза;
- б) при сниженной резистентности организма;
- в) при заболеваниях печени;
- г) при заболеваниях почек;
- д) при заболеваниях щитовидной железы.

148. Профессиональная ориентация предусматривает:

- а) определение потребностей общества в специальностях;
- б) выявление ключевых функций профессии;
- в) определение оптимального соответствия психофизиологических качеств требованиям профессии;
- г) определение физического развития;
- д) группы здоровья.

149. При проведении профконсультаций врачу необходимо:

- а) знать жилищно-бытовые условия;
- б) влияние условий труда на растущий организм;
- в) перечень медицинских противопоказаний к обучению профессии;
- г) критерии оценки уровня развития психофизиологических функций;
- д) знать законы и инструкции по охране труда детей и подростков.

150. Гигиенически значимыми факторами окружающей среды в кабинетах информатики и электронно-вычислительной техники являются:

- а) электростатическое поле;
- б) электромагнитное поле 50 Гц;
- в) электромагнитное поле радиочастот;
- г) мягкое рентгеновское излучение;
- д) постоянное магнитное поле.

151. Основные требования к школьным компьютерам:

- а) размер экрана дисплея по диагонали не менее 31 см;
- б) размер экрана дисплея по диагонали не менее 52 см;
- в) оптимальное расстояние от глаз до экрана должно быть в пределах 60-70 см;
- г) оптимальное расстояние от глаз до экрана должно быть в пределах 30-40 см;
- д) оптимальное расстояние от глаз до экрана должно быть в пределах 10-20 см.

152. Работа на компьютере влияет:

- а) на нервно-эмоциональный статус;
- б) на зрительный анализатор;
- в) на состояние здоровья;
- г) на биологическое развитие;
- д) на акселерацию физического развития.

153. Факторы, оказывающие влияние на здоровье школьников при работе на компьютере:

- а) продолжительность работы за дисплеем;
- б) качество изображения;
- в) эргономика рабочего места;
- г) состояние окружающей среды (освещённость, микроклимат);
- д) длительность занятия информатики.

154. Непрерывная длительность работы на компьютере во время занятия:

- а) в IV классе – 15 мин;
- б) в V классе – 20 мин;
- в) в VIII - IX классах – 25 мин;

- г) в VIII - IX классах – 30 мин;
- д) в VI классе – 20 мин.

155. Непрерывная длительность работы на компьютере во время занятия в IV классе:

- а) 15 мин;
- б) 25 мин;
- в) 35 мин;
- г) 30 мин;
- д) 20 мин.

156. Непрерывная длительность работы на компьютере во время занятия в VI классе:

- а) 15 мин;
- б) 35 мин;
- в) 25 мин;
- г) 30 мин;
- д) 20 мин.

157. Непрерывная длительность работы на компьютере во время занятия в VIII классе:

- а) 15 мин;
- б) 35 мин;
- в) 25 мин;
- г) 30 мин;
- д) 20 мин.

158. Санитарными правилами помещения с ВДТ и ПЭВМ для детей и подростков запрещается размещать:

- а) в подвальных помещениях;
- б) в помещениях без естественного освещения;
- в) в помещениях, ориентированных на северные румбы;
- г) на первых этажах школ;
- д) в помещения с естественной вентиляцией.

159. Физиологические нормы питания - это:

- а) научно-обоснованные нормы, полностью покрывающие энерготраты организма;
- б) нормы, необходимые как научная база при планировании производства и потребления продуктов питания;

- в) нормы, обеспечивающие организм всеми веществами в необходимых количествах и в наиболее выгодных (оптимальных) соотношениях;
- г) нормы, отражающие оптимальные потребности населения;
- д) нормы, соответствующие финансовым возможностям граждан.

160. Качественная сторона физиологических норм питания указывает:

- а) сколько должно содержаться в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ;
- б) с какими продуктами должны поступать те или иные компоненты пищи;
- в) какую долю энергозатрат организма составляет специфическое динамическое действие пищи;
- г) какую долю энергозатрат организма составляет расход энергии в процессе трудовой деятельности;
- д) оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в рационе, так как от этого может зависеть степень их усвоения.

161. Какие особенности должны учитываться при организации питания детей:

- а) животные белки в период от 1 до 3 лет должны составлять 70%, от 3 до 6 лет - 65% и после 7 лет - 60% суммарного белка;
- б) животные белки во всех возрастных группах должны составлять не менее 30% суммарного белка;
- в) овощи и фрукты предпочтительно давать в сыром виде;
- г) необходимо учитывать вкусы ребёнка;
- д) учитывать более высокую потребность детей в пластических материалах.

162. Для расчета потребности в энергии и пищевых веществах у детей учитывается:

- а) масса тела;
- б) возраст;
- в) пол;
- г) основной обмен;
- д) категория труда.

163. Сбалансированное питание детей подразумевает:

- а) доброкачественность продуктов питания;
- б) режим питания;
- в) соответствие энергозатрат энергетической ценности суточного рациона;
- г) оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов;
- д) учет основного обмена.

164. Пищеблок дошкольного учреждения состоит из:

- а) производственных помещений;
- б) складских помещений;
- в) помещение для хранения овощей;
- г) помещение для хранения сыпучих продуктов;
- д) групповой ячейки.

165. Какие продукты запрещены для кормления детей в дошкольном учреждении:

- а) кровяные колбасы;
- б) ливерные колбасы;
- в) творог и творожные изделия;
- г) фляжное молоко;
- д) употребление грибов.

166. Какие блюда запрещено готовить в дошкольном учреждении:

- а) блинчики с мясом;
- б) макароны по-флотски;
- в) кондитерские изделия с кремом;
- г) омлет;
- д) паштет.

167. Мероприятия по профилактике пищевых отравлений в детских коллективах включают:

- а) соблюдение условий хранения продуктов;
- б) соблюдение сроков реализации;
- в) соблюдение правил личной гигиены персоналом пищеблока;
- г) правильную кулинарную обработку;
- д) длительное хранение готовых блюд.

168. Перечислите требования к реализации игрушек:

- а) индивидуальная упаковка для каждого изделия;
- б) наличие санитарно-эпидемиологического заключения;
- в) отсутствие санитарно-эпидемиологического заключения;
- г) отсутствие индивидуальной упаковки;
- д) наличие демонстрационного образца для игрушек, предназначенных для контакта со ртом ребенка.

169. Правила эксплуатации игрушек в дошкольных учреждениях:

- а) не допускается использование мягконабивных игрушек для детей до 3 лет;
- б) обработка игрушек осуществляется 1 раз в неделю;
- в) обработка игрушек осуществляется ежедневно;
- г) дезсредства для обработки игрушек применяют ежедневно;
- д) дезсредства для обработки игрушек применяют только в период карантина.

170. Анатомо-физиологические особенности детского организма, имеющие значение при выборе одежды:

- а) кожа ребенка легкоранима;
- б) кожное дыхание имеет больший, чем у взрослых, удельный вес в обменных процессах;
- в) во время двигательной активности уровень теплопродукции возрастает в 2-4 раза;
- г) кожное дыхание имеет меньший, чем у взрослых, удельный вес в обменных процессах;
- д) механизмы терморегуляции у детей несовершенны, очень быстро возникает как перегревание, так и переохлаждение.

171. Основные элементы гигиенической классификации одежды:

- а) состав ткани;
- б) площадь контакта с кожей;
- в) возраст пользователя;
- г) продолжительность непрерывной носки;
- д) страна-изготовитель.

172. Гигиеническое исследование тканей включает:

- а) исследование воздухопроницаемости;

- б) исследование влагопроницаемости;
- в) исследование тепловых свойств;
- г) исследование проницаемости ультрафиолетовых лучей;
- д) исследование теплового обмена.

173. Недостатки одежды из синтетических тканей:

- а) накопление статистического электричества;
- б) низкая гигроскопичность;
- в) низкие теплоизоляционные свойства;
- г) повышенная водоемкость;
- д) выделение вредных низкомолекулярных продуктов.

174. Требования к одежде для новорожденных детей (до 28 дней), в том числе недоношенных:

- а) отсутствие швов и узлов на изделиях в местах возможного соприкосновения с головой и телом ребенка;
- б) отсутствие пуговиц и кнопок в местах, прилегающих к телу;
- в) наличие аппликаций с героями детских мультфильмов;
- г) ползунки должны иметь дополнительную внутреннюю подкладку в области стоп из 100%-ной шерсти;
- д) ползунки должны иметь дополнительную внутреннюю подкладку в области стоп из 100%-ной синтетики.

175. При производстве детской обуви нормируются:

- а) гибкость подошвы;
- б) толщина задника;
- в) высота каблука;
- г) толщина стельки;
- д) масса обуви.

176. Нагрузка на передний и задний отделы стопы распределяется равномерно при высоте каблука:

- а) 10 см;
- б) 8 см;
- в) 5 см;
- г) 2 см;
- д) без каблука.

177. Метод, позволяющий получить отпечаток стопы для определения её формы, называется:

- а) соматометрия;
- б) плантография;
- в) физиометрия;
- г) центильный метод;
- д) антропометрия.

178. В каких случаях отпечаток стопы свидетельствует об её уплощении:

- а) перешеек свода стопы составляет до 50% длины перпендикуляра;
- б) перешеек свода стопы составляет 50-60% длины перпендикуляра;
- в) перешеек свода стопы составляет свыше 60% длины перпендикуляра;
- г) перешеек свода стопы составляет до 40% длины перпендикуляра;
- д) перешеек свода стопы составляет 40-50% длины перпендикуляра;

179. В каких случаях отпечаток свидетельствует о плоской стопе:

- а) перешеек свода стопы составляет до 50% длины перпендикуляра;
- б) перешеек свода стопы составляет 50-60% длины перпендикуляра;
- в) перешеек свода стопы составляет свыше 60% длины перпендикуляра;
- г) перешеек свода стопы составляет до 40% длины перпендикуляра;
- д) перешеек свода стопы составляет 40-50% длины перпендикуляра.

180. Экологически зависимая патология у детей включает:

- а) синдром экологической дезадаптации;
- б) синдром гиперчувствительности;
- в) хроническая ксеногенная интоксикация;
- г) хронические соматические болезни;

д) гипервитаминоз.

181. Синдром экологической дезадаптации характеризуется:

- а) синдромом напряжения-устомления;
- б) нейровегетативными нарушениями;
- в) невротическими реакциями;
- г) инвалидностью;
- д) инфекционными заболеваниями.

182. Лабораторные показатели синдрома экологической дезадаптации:

- а) повышенная концентрация эндотоксикантов в биосубстратах;
- б) повышение лейкоцитов в крови;
- в) повышение гемоглобина крови;
- г) снижение гормонального уровня симпатoadренальной системы;
- д) признаки умеренно-выраженного вторичного иммунодефицита.

183. Клинические проявления синдрома экологической дезадаптации:

- а) нейровегетативные нарушения;
- б) формирование группы часто болеющих детей;
- в) рост числа аллергических заболеваний;
- г) рост числа нервных заболеваний;
- д) увеличение антропометрических показателей.

184. Методы коррекции синдрома экологической дезадаптации:

- а) рациональное питание;
- б) адекватная физическая нагрузка;
- в) физиопроцедуры;
- г) устранение дефицита витаминов;
- д) исключение из рациона продуктов содержащих клетчатку.

185. Особенности организации питания с учетом синдрома экологической дезадаптации включает:

- а) устранение дефицита витаминов;
- б) использование продуктов содержащих клетчатку;
- в) дополнительное введение жидкости в объеме 0,5-1,5 л в сутки;
- г) регулярное назначение кисломолочных продуктов;
- д) исключение продуктов обогащенных пектином.

186. Содержание работы врача детского учреждения:

- а) проведение медицинских осмотров;
- б) проведение противоэпидемических мероприятий;
- в) контроль за питанием;
- г) контроль за обучением;
- д) санитарно-гигиеническое обследование.

187. Задачи медицинского персонала:

- а) проведение углубленных медицинских осмотров;
- б) проведение профилактических осмотров;
- в) проведение противоэпидемических мероприятий;
- г) плановая ревакцинация;
- д) определение бактериальной обсемененности воздуха.

188. Медицинская профилактика:

- а) комплекс государственных, социальных и медицинских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание здорового молодого поколения, увеличение трудового долголетия;
- б) комплекс мероприятий, направленных на благоустройство лечебно-профилактических организаций;
- в) комплекс мероприятий, направленных на благоустройство населённых мест;
- г) комплекс мероприятий, направленных на устранение причин и условий, порождающих заболевания;
- д) комплекс мероприятий, направленных на борьбу с пьянством и алкоголизмом.

189. Первичная профилактика направлена на:

- а) оздоровление окружающей среды;
- б) непосредственную причину болезни путём организации здорового образа жизни;
- в) социальные факторы, порождающие болезни;
- г) предупреждение рецидивов и осложнений заболеваний;
- д) гигиеническое нормирование действующих факторов.

190. Периодические медицинские осмотры предусматривают:

- а) определение физического развития;

- б) определение группы здоровья;
- в) определение медицинских групп для занятий физической культурой;
- г) подбор номера мебели;
- д) проведение профессиональных консультаций.

191. Цели и задачи периодических медицинских осмотров детей:

- а) определение физического развития;
- б) определение группы физического воспитания;
- в) определение группы здоровья;
- г) оценка степени полового созревания;
- д) гигиеническое нормирование факторов среды.

192. Социально-гигиенический мониторинг включает:

- а) систему специальных наблюдений, оценки и прогнозирования состояния здоровья населения в зависимости от состояния среды обитания человека и условий жизнедеятельности;
- б) разработку комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий по предотвращению и устранению неблагоприятного воздействия на организм человека среды его обитания;
- в) проведение профилактических медицинских осмотров;
- г) проведение противоэпидемических мероприятий;
- д) гигиеническое нормирование факторов окружающей среды.

193. Задачи социально-гигиенического мониторинга:

- а) организация наблюдения, получение достоверной и объективной информации о состоянии здоровья населения и среды его обитания;
- б) ведение баз данных республиканского информационного фонда;
- в) выявление причинно-следственных связей между состоянием здоровья населения и воздействием факторов среды обитания человека на основе системного анализа, идентификации и оценки риска здоровью;
- г) прогнозирование состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;
- д) предупреждение рецидивов и осложнений заболеваний.

194. Задачи социально-гигиенического мониторинга:

- а) обоснование, разработка и организация выполнения целевых, научно-технических и местных программ по вопросам обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и охраны здоровья населения, профилактики заболеваний и оздоровления среды обитания человека;
- б) программное и инженерно-техническое обеспечение функционирования мониторинга на основе современных научных решений и внедрения современных информационных технологий;
- в) обеспечение координации межведомственной деятельности по ведению мониторинга в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, выработки предложений для принятия решений исполнительными и распорядительными органами по предупреждению, устранению или уменьшению воздействия неблагоприятных факторов среды обитания на здоровье населения;
- г) прогнозирование состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;
- д) проведение профессиональных консультаций.

195. Общая схема проведения социально-гигиенического мониторинга включает в себя:

- а) организацию информационного обеспечения;
- б) оценку и анализ поступающей информации;
- в) организацию и методы гигиенического воспитания и обучения здоровому образу жизни;
- г) подготовку и принятие решений, направленных на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия;
- д) обеспечение здоровьесберегающих технологий.

196. Укажите, какой из факторов определяет здоровье на 50%:

- а) здоровый образ жизни;
- б) состояние окружающей среды;
- в) наследственность;
- г) состояние медицинского обслуживания;
- д) наличие хронических заболеваний.

197. Основные компоненты здорового образа жизни:

- а) регулярное, сбалансированное, рациональное питание;
- б) соблюдение оптимального двигательного режима с учетом

- возрастных и физиологических особенностей;
- в) отказ от саморазрушающего поведения;
 - г) соблюдение правил личной и общественной гигиены;
 - д) проведение профилактических медицинских осмотров.

198. Методы и средства гигиенического обучения и воспитания по способу воздействия можно разделить на:

- а) методы индивидуального воздействия;
- б) методы воздействия на группу лиц;
- в) методы массовой коммуникации;
- г) метод устной пропаганды;
- д) метод печатной пропаганды.

199. Методы и средства гигиенического обучения и воспитания по виду воздействия можно разделить на:

- а) метод устной пропаганды;
- б) метод печатной пропаганды;
- в) метод изобразительной пропаганды;
- г) методы индивидуального воздействия;
- д) методы массовой коммуникации.

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

1 - а, в	41 - в	81 - в, г, д	121 - б	161 - а, в, д
2 - а, в, г, д	42 - в, г, д	82 - а, в, г	122 - г	162 - а, б, в
3 - г	43 - а, б, в, г	83 - а, б, в	123 - б, в	163 - г
4 - а, б, г	44 - а, б, г, д	84 - г	124 - в	164 - а, б, в, г
5 - а, б, в, г	45 - д	85 - а, в, г, д	125 - в	165 - а, б, г, д
6 - а, б, в, г	46 - д	86 - а, б, в, г	126 - б	166 - а, б, в, д
7 - а	47 - в	87 - б, в, д	127 - а, б	167 - а, б, в, г
8 - а, б, в	48 - б	88 - а, б, в, г	128 - а, б, в, д	168 - а, б, д
9 - а, б, в	49 - б	89 - а, б, г, д	129 - б, в, д	169 - а, в, д
10 - а, б	50 - а, б, в	90 - а, б, г, д	130 - г	170 - а, б, в, д
11 - б, в, г	51 - а, б, в, г	91 - а, б, г	131 - б	171 - б, в, г
12 - в, г	52 - а, в, г, д	92 - а, б, г	132 - в	172 - а, б, в, г
13 - а	53 - д	93 - а, в, г, д	133 - в	173 - а, б, в, д
14 - а, в, г	54 - а, б, в, г	94 - а, б, д	134 - а	174 - а, б, г
15 - а, б	55 - а, б, в	95 - б	135 - д	175 - а, в, д
16 - а, б, в	56 - а, б, в, д	96 - г	136 - в	176 - г
17 - а, б, д	57 - а, б, в	97 - а, б, в	137 - а, б, в	177 - б
18 - а, б, г, д	58 - б	98 - в	138 - г, д	178 - б
19 - а, б, в, г	59 - а	99 - б	139 - а, б, в	179 - в
20 - б, в, г	60 - б	100 - в	140 - а, б, в, г	180 - а, б, в, г
21 - а, б, в	61 - а, б, в	101 - а	141 - б, в, г	181 - а, б, в
22 - а, б, в	62 - б, в, г, д	102 - а, г	142 - а, б, в	182 - а, г, д
23 - в	63 - а	103 - б	143 - в	183 - б, в, г
24 - а, б	64 - а, б, в	104 - а, в, г, д	144 - а, б	184 - а, б, в, г
25 - а, б	65 - а, б, г, д	105 - а, б, в, д	145 - в, г, д	185 - а, б, в, г
26 - б, в, г	66 - а, б	106 - а, б, в	146 - б, в, г, д	186 - а, б, в, г
27 - а, б, г, д	67 - г	107 - а, б, в, г	147 - а, в, г, д	187 - а, б, в, г
28 - а, б, в, г	68 - а	108 - а, в, г, д	148 - а, б, в	188 - а, г
29 - в, г, д	69 - г	109 - а, б, в, д	149 - б, в, г, д	189 - а, б, в, д
30 - а, б, в, д	70 - г, д	110 - б, в, г, д	150 - а, б, в	190 - а, б, в, д
31 - а, б, в, д	71 - в, г, д	111 - а, б, в, г	151 - б, в	191 - а, б, в, г
32 - а, б, в, г	72 - в	112 - б	152 - а, б, в, г	192 - а, б
33 - а, в, г, д	73 - а	113 - г	153 - а, б, в, г	193 - а, б, в, г
34 - а	74 - а, б, в, г	114 - а, б	154 - а, в, д	194 - а, б, в, г
35 - а	75 - в	115 - г	155 - а	195 - а, б, г
36 - г	76 - а, в, г, д	116 - а, в	156 - д	196 - а
37 - а	77 - а, б, в	117 - а, б, в, г	157 - в	197 - а, б, в, г
38 - г	78 - а, б, в	118 - а, б, д	158 - б	198 - а, б, в
39 - в	79 - а, в, г	119 - а, б, в, г	159 - а, б, в, г	199 - а, б, в
40 - г	80 - а, б, в, г	120 - в	160 - а, д	