**09. 11. 20. 5-6ч. ОБЖ ( 1к. СПО юр.). Самостоятельная работа. Задание: Выполнить тест по вариантам ( как сидите в группе) и выслать на** эл. почту: vad.schelockov@yandex.ru

**Тест по**

**1 разделу: «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья».**

**1 вариант**

1. ***Здоровый образ жизни – это …***

а) Способ существования разумных существ;

б) Государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;

в) Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

1. ***Наименьший удельный вес в формировании здоровья человека приходится на такой фактор, как …***

а) Окружающая среда;

б) Здравоохранение;

в) Наследственность;

г) Индивидуальный образ жизни.

3. ***Назовите основные двигательные качества человека:***

 а) Умение играть в спортивные игры, бегать, выполнять гимнастические упражнения;

 б) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;

 в) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества;

 г) Состояние мышц, выражающих готовность к выполнению движений.

1. ***Что такое рациональное питание?***

а) Питание, распределенное по времени приема пищи;

б) Питание, обеспечивающее равновесие получаемой и расходуемой энергии;

в) Питание с определенным набором продуктов питания.

1. ***Режим дня – это …***

а) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон;

б) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения;

в) Строгое соблюдение порядка и правил выполнения повседневных дел.

6. ***К основным загрязнителям водной среды относятся:***

а) Предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт;

б) Нефть и нефтепродукты, отходы промышленных предприятий;

в) Тяжелые металлы и их соединения, предприятия ЖКХ.

7. ***Каковы основные признаки отравления человека никотином?***

 а) Покраснение лица, повышение температуры тела;

 б) Галлюцинации, потеря памяти;

 в) Головокружение, кашель, тошнота.

8. ***Что не относится к основным признакам токсикомании и наркомании:***

а) Изменение чувствительности к наркотику;

б) Хорошее настроение;

в) Психологическая зависимость;

г) Физическая зависимость.

9. ***Признаками алкогольного отравления являются:***

 а) Головокружение;

 б) Тошнота, рвота, головная боль;

 в) Нарушение слуха и речи;

 г) Повышение температуры тела.

10. ***Участниками дорожного движения являются:***

 а) Водители, пассажиры, пешеходы;

 б) Рабочие, производящие ремонт дороги;

 в) Только водители транспортных средств.

11. ***Как нужно переходить проезжую часть при отсутствии перехода?***

а) По кратчайшему пути к нужному месту;

б) Убедившись в отсутствии транспортных средств, перпендикулярно проезжей части;

в) Убедившись в отсутствии транспортных средств, под углом к проезжей части.

12. ***Что не относится к задачам планирования семьи в современном обществе?***

 а) Рождение желанных здоровых людей;

 б) Осуществление жизненных планов;

 в) Сохранение здоровья женщины;

 г) Ограничение рождаемости.

13. ***Ребенок может самостоятельно обращаться за защитой своих прав в суд по***

 ***достижении возраста:***

 а) 14 лет;

 б) 12 лет;

в) 16 лет;

г) 18 лет.

14. ***Естественное состояние организма, нормальное функционирование всех его***

 ***органов и систем – это …***

 а) Психическое здоровье;

 б) Физическое здоровье;

 в) Нравственное здоровье.

**2 вариант**

1. ***В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье – это …***

а) Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;

б) Состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;

в) Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.

1. ***Наибольшие резервы здоровья человека заложены в таком факторе, как …***

а) Здравоохранение;

б) Наследственность;

в) Окружающая среда;

г) Индивидуальный образ жизни.

1. ***Закаливание организма – это …***

а) Купание в зимнее время;

б) Повышение устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды;

в) Длительное пребывание на холоде с целью привыкания к низким температурам;

г) Перечень процедур для воздействия на организм холодом.

1. ***Что понимается под личной гигиеной?***

а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;

б) Совокупность правил, которые способствуют укреплению здоровья;

в) Правила ухода за телом, кожей, зубами;

г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

1. ***Перечислите основные составляющие тренированности организма человека:***

а) Сердечно-дыхательная выносливость, скоростные качества;

б) Сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила, скоростные качества и гибкость;

в) Сердечная сила, дыхательная выносливость, скоростная выносливость, гибкость.

1. ***К основным загрязнителям атмосферы относятся:***

а) Предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт;

б) Нефть и нефтепродукты, отходы предприятий промышленности;

в) Тяжелые металлы и их соединения, предприятия ЖКХ.

1. ***Губительнее всего алкоголь воздействует на …***

а) Опорно-двигательный аппарат;

б) Сердце и кровеносные сосуды;

в) Клетки головного мозга.

1. ***Кто такой пассивный курильщик?***

а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день;

б) Человек, выкуривающий менее 3 сигарет в неделю;

в) Человек, находящийся в помещении с курильщиком;

г) Человек, выкуривающий менее пачки сигарет в день.

1. ***Признаками наркотического отравления являются:***

а) Покраснение кожи, повышение температуры тела;

б) Кашель и насморк;

в) Головокружение, потеря сознания;

г) Сужение зрачков, боль в суставах, головная боль.

1. ***Правила дорожного движения распространяются:***

а) Только на водителей;

б) На водителей и пассажиров;

в) На водителей, пассажиров и пешеходов.

1. ***Как нужно двигаться по проезжей части при отсутствии тротуара в населенном пункте?***

а) По краю проезжей части по ходу движения транспортных средств;

б) По краю проезжей части навстречу движению транспортных средств;

в) Значения не имеет, главное быть внимательным.

1. ***Репродуктивная система человека должна обеспечивать:***

а) Защитную функцию организма;

б) Функцию воспроизводства;

в) Функцию социального благополучия.

1. ***Какое условие не обязательно для вступления в брак?***

а) Наличие гражданства РФ;

б) Взаимное согласие вступающих в брак;

в) Достижение брачного возраста вступающих в брак.

1. ***Вид здоровья, характеризующийся уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, волевых качеств, это …***

а) Нравственное здоровье;

б) Физическое здоровье;

в) Психическое здоровье.