Часовников- ОБЖ-Гр№

Контрольная работа № 1

Инструкция для учащихся

При выполнении контрольных тестов следует сосредоточиться и вдуматься в смысл каждого вопроса и описанной ситуации. В тестах встречаются вопросы разного типа:

1. Направленные на выбор правильных действий или ответов
2. Направленные на поиск ошибки, неправильных или не эффективных действий
3. Выбор целого комплекта правильных или неправильных действий, из всех перечисленных под буквенными литерами
4. Альтернативные, требующие ответа – «да» или «нет»
5. Требующие найти правильное обоснование некоторых пословиц, поговорок, крылатых слов

На каждый вопрос предлагается 3 ответа, из которых надо выбрать единственно правильный ответ. Другие ответы могут быть очень похожими на правильный, но содержат какую–нибудь ошибку или просто не подходят для описанной ситуации.

*Небольшой совет*: если вы столкнулись со сложным вопросом, на который не можете быстро дать ответ, пропустите его и вернитесь снова после решения остальных. Если этот приём не поможет, доверьтесь своей интуиции, выбирайте ответ, который показался вам лучшим в первый момент. Ведь в реальной жизни вы будете действовать, скорее всего, интуитивно, а значит, тестирование покажет наиболее точный уровень вашей «выживаемости»

Список сокращений

АИ – аптечка индивидуальная

ВС – вооружённые силы

ГО – гражданская оборона

ГП – гражданский противогаз

ЗС – защитное сооружение

ЗФО – защитная фильтрующая одежда

ИПП – индивидуальный противохимический пакет

МВД – министерство внутренних дел

НС – нервная система

ОВ – отравляющие вещества

ОМП – оружие массового поражения

ППИ –пакет перевязочный индивидуальный

ПРУ – противорадиационное укрытие

ПТМ – противопылевая тканевая маска

РСЧС – Российская система предупреждения чрезвычайных ситуаций

СДЯВ – сильно действующие ядовитые вещества

СИЗ – средства индивидуальной защиты

ССП – современные средства поражения

ЦНС – центральная нервная система

ЧС – чрезвычайные ситуации

ЧП – чрезвычайное происшествие

ЭС – экстремальные ситуации

ЭМИ – электромагнитный импульс

Модуль: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

**ТЕСТ:  ЗОЖ**

ЗАДАНИЕ: выбрать правильный ответ

**1** что такое ЗОЖ?

1. когда человек занимается спортом
2. жизнедеятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья

3) образ жизни без алкоголя, табака и наркотиков

**2**  Относится ли гигиена жилых и общественных помещений к компонентам ЗОЖ?

1. да;

 2) нет.

**3**Найдите среди приведённых ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют ЗОЖ:  а – малоподвижный образ жизни,  б – ежедневная утренняя зарядка,  в – ежедневное выполнение гигиенических процедур,  г – употребление в пищу большого количества пироженых, мороженого,  д – систематическое занятие спортивными играми,   е – большое увлечение играми в карты, домино, лото,  ж – систематическое курение,  з – употребление в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

1. а, г, е, ж.

     2) а, б, в, з.

 3) б, в, д, з.

**4** факторы сохраняющие здоровье:  а- физическая активность;  б- закаливание;   в- полноценное питание    г- умеренное потребление алкоголя;  д- температурный комфорт;    е- благоприятная экология;    ж- конфликты тренирующие НС

         1) все        2) все, кроме – г         3) а, б, в, е

**5** что такое гиподинамия?

1. снижение функции гипофиза

           2) пониженное кровяное давление

                   3) ограничение физической активности

**6** что такое активный отдых?

1. отдых в движении

    2) активные поиски места отдыха

              3) активное использование отдыха на солнце

**7** факторы, способствующие быстрому переходу от сонливости к активному бодрствованию:

1. тихая музыка и ограничение резких движений

  2) физзарядка и водные процедуры

              3) спокойная обстановка – полумрак, тепло

**8** механизм воздействия ФУ на активность головного мозга после сна:

            1) угнетающие кору головного мозга импульсы от рецепторов мышц

 2) химические изменения в составе крови, возбуждающие средний мозг

 3) возбуждающие импульсы, поступающие в кору головного мозга от рецепторов мышц

**9** Условия правильного развития и функционирования опорно-двигательного аппарата и организма в целом:   а – ограничение физических нагрузок;   б – регулярный физический покой;       в – регулярное воздействие физических нагрузок;  г – интенсивная спортивная тренировка.

         1) а, б;      2) в, г;    3) в.

**10** влияние ФУ на  ОДА:

         1) способствуют правильному физическому развитию и тормозят рост      2) увеличивают массу мышц и прочность костей, усиливают иммунитет         3) улучшают физическое развитие и снижают память

**11** что такое закаливание холодом?

          1) повышение устойчивости организма путём регулярного прерывистого воздействия холодовых процедур     2) система мер по организации закаливания     3) длительное непрерывное воздействие холода с последующим кратковременным нагреванием

**12** что такое гигиена?

           1) наука изучающая строение и функции организма и дающая рекомендации по сохранению здоровья        2) наука об окружающей среде и взаимоотношениях между человеком и атмосферой           3) наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на организм человека и разрабатывающая мероприятия, предотвращающие вредное влияние их на здоровье

**13** условия способствующие возникновению умственного утомления:

            1) недостаточная освещённость, не соответствующее росту рабочее место, переодическое отвлечение на физическую работу      2) непроветренное помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы

**14** что такое осанка?

           1) правильное положение тела в пространстве       2) правильное положение частей тела при сидении, стоянии и ходьбе       3) правильные пропорции частей тела и внешний вид формы позвоночника

**15** основные причины искривления позвоночника:    а- несоответствие высоты парты росту ребёнка;   б- ношение тяжёлого портфеля;    в- использование вместо портфеля ранца;    г- привычка ходить наклонив голову и туловище вперёд

             1) все       2) все, кроме – в       3) а, б

**16**Здоровье – это: а – способности организма противостоять эмоциональным и физическим стрессам,  б – гармоничное существование души и тела человека,  в – нахождение соматического и психического состояний в норме,  г – когда каждый день болит в другом месте,  д – термин, который обозначает состояние человека, возникающее как ответ на разнообразные экстремальные воздействия,  е – способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации, ж – когда ничего не болит.

         1) всё перечисленное,   2) е, ж.    3) а, б.

**17** Сегодня ведётся широкая пропаганда борьбы со СПИД-ом, ответьте, это верно, что:  а- СПИД одно из самых тяжёлых, пока неизлечимых заболеваний,  б – СПИД излечим, просто в нашей стране лекарств пока нет,  в – СПИД можно получить любым путём,  г – СПИД передаётся так же, как и любое ЗППП,  д – им болеют наркоманы, проститутки, бомжи. Мне это не угрожает,  е – СПИД-ом можно заразиться только при незащищённом половом контакте и через кровь,  ж – у больной матери обязательно родится больной ребёнок.

           1) б, в, г, д.    2) а, е, ж.       3) а, е.

**18** Какие заболевания относятся к заболеваниям передающимися половым путём?

   а – гонорея,  б – сифилис,  в – СПИД,   г – молочница

          1) все перечисленные и ещё другие,  2) а, б, в;     3) а, б, г.

**19** дополните фразу: « многократное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур называется \_\_\_\_\_\_\_»

           1) закаливанием        2) акклиматизацией        3) адаптацией

**20** закаливание воздухом это:

              1) длительные прогулки на холоде         2) занятие зимними видами спорта

                       3) сон с открытым окном зимой

**21** основные причины плоскостопия:

              1) переноска тяжестей, ношение тесной обуви        2) лазание по канату и дефекты походки

                          3) ношение не по размеру большой обуви и раннее курение

**ТЕСТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

ЗАДАНИЕ: выберите правильный ответ

**1** к чему приводят курение и злоупотребление алкоголем:   а- к психологической зависимости;    б- к психической зависимости;   в- к физической зависимости

              1) б, в        2) а        3) все

**2** какие средства массовой информации влияют на выбор образа жизни?

а – телевидение;   б – журналы, газеты;  в – радио;   г – рекламные проспекты;

                    1) а, в;                 2) все;                3) б, г.

**3** кто способствовал широкому распространению табакокурения?

           1) Магеллан          2) Колумб        3) Васко да Гама

**4** кто способствовал распространению табакокурения в России?

                 1) Пётр 1;            2) Елизавета;               3) Екатерина 2

**5** влияние никотина на кровеносные сосуды:

               1) резко суживает мелкие артерии           2) увеличивает проницаемость капилляров                    3) расширяет мелкие артерии и может вызвать кровотечения

**6** наиболее частые заболевания, связанные с сосудосуживающим действием никотина:   а- инфаркт миокарда,       б- гангрена конечности,      в- кровоточивость из носа и ушей,       г- расширение вен нижних конечностей,      д- гипотония

           1) а, б          2) в, г         3) г, д

**7** влияние курения на органы дыхания:   а- хроническое заболевание плевры;   б- предрасположенность к туберкулёзу лёгких;   в- злокачественное перерождение тканей гортани и бронхов;   г- предрасположенность к дифтерии

           1) а, б        2) б, в       3) в, г

**8** как влияет курение на органы пищеварения?

             1) снижает аппетит, способствует развитию гастрита и язвы        2) способствует возникновению аппендицита       3) угнетает перестальтику желудка и кишечника, вызывает перерождение клеток печени

**9** что такое пассивное курение?

1) когда курят, но мало            2) вдыхание загрязнённого табачным дымом воздуха            3) когда держишь во рту курительную трубку, не зажигая табак

**10** влияние алкоголя на органы пищеварения:

           1) способствует развитию гастрита, язвы, рака желудка        2) резко угнетает функции поджелудочной железы       3) способствует возникновению туберкулёза толстого кишечника

**11** влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:

            1) угнетают обмен белков и углеводов          2) «внедряются» в нормальный обмен и , оставаясь ядами, становятся необходимыми организму -  возникает зависимость от них        3) отравляют организм не вмешиваясь в обмен веществ

**12** влияние алкоголя на зрение:

             1) снижается острота зрения        2) нарушается цветоощущение       3) возможно воспаление зрительного нерва

**13** влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:

             1) угнетение функции нарушения равновесия        2) разрастание эпителия внутри полукружных каналов         3) нарушение слуха

**14** какие существуют виды наркоманий:  а- опийная,  б- героиновая,  в- кокаиновая,  г- гашишная,  д- обусловленная приёмом галлюциногенов,   е- вызванная приёмом снотворных препаратов

            1) все        2) все, кроме – б         3) а, б, в, г

**15** каковы виды токсикоманий:   а- вызванные корректорами ЦНС,   б- вдыхание паров органических растворителей и других средств бытовой химии,    в- связанные со злоупотреблением успокоительных и снотворных средств

        1) все        2) б, в       3) а, б

**16** какой мировой опыт накоплен в борьбе с вредными привычками, связанными с употреблением алкоголя, табака, наркотиков:  а- законодательные и ограничительные меры в области торговли этими веществами;     б- пропаганда ЗОЖ;    в- предупредительные в отношении здоровья меры

                   1) а, б        2) все        3) а, в

**17** влияние курения на половую систему:

                1) нарушение функций матки      2) повреждение тканей семенников и яичников

                            3) повреждение митохондрий яйцеклеток

**18** влияние алкоголя на половую систему:

                 1) нарушение функции семенных пузырьков         2) повреждение генетического аппарата сперматозоидов и нарушение функций яичников          3) повреждение структуры мошонки

**19** факторы, повреждающие голосовые связки и нарушающие звукообразование:   а- курение и физические нагрузки,  б- курение и спиртные напитки,   в- простудные и некоторые инфекционные заболевания,  г- громкая речь,   д- частое и глубокое дыхание

               1) все         2) все, кроме – д           3) б, в, г

**20** когда проходит всемирный день борьбы с наркоманией?

              1) 1 июня        2) 26 июня         3) 1 сентября

 **ТЕСТ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

ЗАДАНИЕ: выбрать правильный ответ

**1** регулярное облучение кожи солнечными лучами необходимо для предупреждения:

               1) гигантизма         2) цинги      3) рахита

**2** что такое питательные вещества:   а- белки, жиры, углеводы;    б- минеральные соли, вода, витамины;    в- хлеб, мясо, молоко;    г- кисель, компот, суп.

               1) а, б       2) б, в         3) в, г

**3** значение витаминов:

              1) высвобождают необходимую энергию при окислении       2) входят в состав гормонов, регулирующих обмен веществ        3) являются катализаторами биохимических процессов и составной частью ряда ферментов

**4** признаки недостатка в организме витамина С:

             1) кровоточивость дёсен, цинга, подкожные кровоизлияния        2) куриная слепота, рахит, боли в мышцах и суставах         3) нарушение обмена кальция, плохое зрение в сумерках

**5** признаки недостатка в организме витамина А:

           1) поражение кожи и роговицы глаз, резкое похудание       2) рахит         3) плохое зрение в сумерки, куриная слепота, задержка роста детей

**6** сохранность витаминов в продуктах питания зависит от:

           1) сроков хранения и грамотной кулинарной обработки          2) содержания в продуктах минеральных солей       3) своевременной обработки продуктов солнечными лучами

**7** избыточное потребление соли, жёсткой воды и малоподвижный образ жизни способствуют:

            1) возникновению инфарктов миокарда         2) образованию рака

                      3) образованию почечных камней

**8**объясните слова Сократа: «лучшая приправа к жизни – голод»:

             1) голод стимулирует активность человека       2) речь идёт о вреде переедания

                      3) голодание сохраняет хорошую стройную фигуру

**9** объясните пословицу: «когда я ем, я глух и нем»

                1) во время еды у человека снижается чуткость слуха      2) трудно говорить с набитым ртом

                          3) отвлекаться от еды вредно, это снижает качество пищеварения

**10** что вредно для зубов:   а- кислая пища,    б- холодная пища,    в- чередование холодной и горячей пищи,     г- чистка зубов жёсткой щёткой,     д- разгрызание твёрдых продуктов питания

                1) а, б, д         2) б, в, г         3) в, д

 **ТЕСТ БРАК И СЕМЬЯ УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

ЗАДАНИЕ: выбрать правильный ответ

**1** Законодательством РФ брачный возраст устанавливается:

              1) с 14 лет         2) с 18 лет в исключительных случаях  с 16 лет      3) с 18 лет

**2** брак заключается при следующих условиях:  а- по истечении 1 месяца со дня подачи заявления;   б- по истечении 3 месяцев со дня подачи заявления;  в- через 3 дня после подачи заявления;  г- в день подачи заявления при наличии особых обстоятельств.

              1) б         2) а, г         3) в

**3** зарегистрированным считается брак:

              1) заключённый в ЗАГСе     2) заключённый в церкви      3) заключённый в ЗАГСе и церкви одновременно

**4** какая пара условий необходима для юридического заключения брака:

             1) наличие беременности и чувства долга      2) взаимное согласие и достижение брачного возраста обоими партнёрами      3) равенство социального статуса и достижение возраста 18 лет

**5** юридическими условиями прекращения брака являются:  а- смерть одного из супругов;  б- заявление одного или обоих супругов поданное в ЗАГС;   в- охлаждение в отношениях супругов;   г- не выполнение супружеских и родительских обязанностей одним из супругов.

             1) а, в       2) б, г      3) а, б

**6** брачный договор это:

             1) соглашение лиц, вступающих в брак ,определяющее имущественные права и обязанности супругов       2) соглашение лиц, вступающих в брак, определяющее личные права и обязанности супругов       3) соглашение лиц, вступающих в брак, определяющее имущественные и личные права и обязанности супругов

**7** супруги отвечают своим имуществом перед законом в следующих случаях:   а- при возмещении вреда, причинённого их несовершеннолетними детьми;   б- по долговым обязательствам одного из супругов;    в- если установлено, что общее имущество было приобретено или увеличено за xc`n средств, полученных одним из супругов преступным путём

           1) а        2) б      3) во всех этих случаях

**8** родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей до достижения ими:   а- 18 лет;     б- 16 лет;    в- 14 лет;    г- до тех пор, пока дети не вступят в брак;   д- до тех пор, пока несовершеннолетние дети не вступят в брак

          1) а, д         2) г          3) а

**9** как вы думаете, какие ситуации алиментных обязательств закреплены Законом о семье:    а- родители содержат своих несовершеннолетних детей;   б- родители постарели и не в состоянии обеспечивать себя, дети обязаны содержать родителей;    в- приёмный отец, нуждающийся в дополнительном уходе, вправе подать на своих детей в суд, если они добровольно не заботятся и не обеспечивают его;    г- муж обязан обеспечивать супругу;   д- жена содержит мужа, оставшегося без работы;    е- выплата алиментов бывшей жене на содержание ребёнка до достижения им 18 лет;   ж- супруги в разводе 10 месяцев, в связи с несчастным случаем жена утрачивает трудоспособность, она требует алиментное содержание от бывшего мужа, обладающего для этого необходимыми средствами;   з- супружеская пара после 25 лет совместной жизни развелась, через 4 года жена достигла пенсионного возраста, оказавшись в ситуации крайне нуждающегося человека, жена потребовала алиментное обеспечение от бывшего супруга, обладающего для этого необходимыми средствами

            1) а, б        2) а, б, в, г     3) всё

**10** Перечислите функции семьи: а- функция духовного общения,  б- первичного социального контроля,  в- хозяйственно-бытовая,  г- эмоциональная,  д- репродуктивная,  е- воспитательная,    ж – сексуально-эротическая.

         1) все перечисленные,   2) д, е, ж.    3) в, д, е, ж.

**11** Уголовная ответственность несовершеннолетних наступает с:

         1) 14 лет,    2) 15 лет,     3) 16 лет.