**ДИСЦИПЛИНА: «Безопасность жизнедеятельности»**

Тест

Вариант 4

ФИО студента

Дата выполнения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проверки «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1 .... – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.**

**2. Основными принципами закаливания являются:**

а) закаливание в течение недели; б) бессистемность;

в) систематичность;

г) разнообразие закаливающих процедур;

д) использование одной закаливающей процедуры.

**3. Закаливающие процедуры необходимо начинать с воздействия**:

а) воздуха;

б) солнца;

в) воды;

г) бани;

д) купания в проруби.

**4. Наилучшее время для принятия солнечной ванны составляет ... часов:**

а) 6–8;

б) 8–10;

в) 10–12;

г) 12–14;

д) 14–16.

**5. Абсолютными противопоказаниями к закаливанию являются заболевания:**

а) желудочно-кишечного тракта;

б) сердечно-сосудистой системы;

в) бронхо-легочной системы;

г) позвоночника;

д) абсолютных противопоказаний нет.

**6. Закаливание водными процедурами необходимо начинать с:**

а) обтирания;

б) душа;

в) обливания;

г) полоскания горла;

д) приема ванны.

**7. Индифферентной является температура воды ... градусов:**

а) ниже 20;

б) 20–33;

в) 34–35;

г) 36–37;

д) 38 и выше.

**8. Заболевание органа зрения, при котором человек плохо видит вдаль.**

**9. Симптомами зрительного утомления являются:**

а) тошнота;

б) снижение зрения;

в) рвота;

г) боли в глазных яблоках и вокруг глаз;

д) боли в сердце.

**10. Основным симптомом близорукости является**:

а) покраснение глаз;

б) плохое зрение вдали;

в) боли в глазу;

г) слезотечение;

д) головная боль.

**11. Пути профилактики близорукости:**

а) соблюдение режима питания;

б) соблюдение режима зрительной нагрузки;

в) гимнастика для глаз;

г) закаливание;

д) борьба с гиподинамией.

**12. ... – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

**13. Совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом:**

а) общественное здоровье;

б) индивидуальное здоровье;

в) личное здоровье;

г) психическое здоровье;

д) физическое здоровье.

**14. Здоровье человека на 60 % зависит от:**

а) уровня здравоохранения;

б) характера питания;

в) генетических факторов;

г) самого человека;

д) погодных условий.

**15. Скрытый период болезни – это:**

а) недомогание;

б) предболезнь;

в) реконвалесценция;

г) инкубационный период;

д) симптом.

**16. Способ жизнедеятельности, направленный на формирование, сохране- ние и укрепление здоровья, – это:**

а) здоровый образ жизни;

б) закаливание;

в) гиподинамия;

г) режим дня и отдыха;

д) физическая культура.

**17. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни и профессиональной деятельности, – это:**

а) гиподинамия;

б) гипокинезия;

в) гипогликемия;

г) адинамия;

д) гипорефлексия.

**18. Факторы риска здоровья:**

а) гимнастика;

б) закаливание;

в) соблюдение режима дня и отдыха;

г) курение;

д) гиподинамия.

**19. ... – совокупность мероприятий, направленных на рождение желанных и здоровых детей, профилактику абортов, сохранение репродуктивного здоровья.**

**20. Комплекс расстройств организма, затрагивающий двигательный аппарат, ведущий к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, снижающий обмен веществ, иммунную резистентность и работоспособность:**

а) гиподинамия;

б) гипокинезия;

в) гипогликемия;

г) адинамия;

д) гипорефлексия.