Гигиена

Экзаменационный тест

1. ПРИ ДЕФИЦИТЕ ЖЕЛЕЗА В ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКАВОЗНИКАЕТА) анемия
Б) флюороз
В) хрупкость костей
Г) эндемический зоб

2. К ФАКТОРАМ, БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮЩИМ НА ЗДОРОВЬЕЧЕЛОВЕКА ОТНОСИТСЯА) здоровый образ жизни
Б) высококалорийное питание
В) избыточная масса тела
Г) гиподинамия

3. У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА ДРАЗВИВАЕТСЯА) рахит
Б) цинга
В) анемия
Г) остеохондроз

4. ДЕФИЦИТ ЙОДА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИВОДИТ КА) повышению риска заболеваний щитовидной железы
Б) повышению риска заболеваний надпочечников
В) повышенной заболеваемости острыми респираторными заболеваниями
Г) заболеваниям поджелудочной железы

5. ПИТАНИЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПОСТУПЛЕНИЕПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, НАЗЫВАЕТСЯА) рациональном
Б) недостаточным
В) несбалансированным
Г) избыточным

6. РЕЗЕРВОМ ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ ЯВЛЯЮТСЯА) жиры
Б) белки
В) углеводы
Г) витамины

7. ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ УГЛЕВОДОВА) энергетическая
Б) обеспечение деятельности желудочно-кишечного тракта
В) пластическая
Г) растворение витаминов А, К,Е

8. ПРИ ДЕФИЦИТЕ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ ВРАЗВИВАЮТСЯА) заболевания нервной системы
Б) цинга, нарушения зрения
В) анемия, повышенная кровоточивость
Г) рахит, цинга

9. ДЕФИЦИТ ЙОДА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕПРИВОДИТ КА) повышенной утомляемости
Б) задержке физического развития
В) развитию остеопороза
Г) онкологическим заболеваниям

10. ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮА) полиурии
Б) анорексии
В) обезвоживания
Г) ожирению

11. УМЕРЕННЫЙ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ НАЗЫВАЕТСЯА) гиповитаминоз
Б) гипервитаминоз
В) авитаминоз
Г) дисвитаминоз

12. СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ,УЖИН ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМА) за 2-3 часа до сна
Б) за 45 минут до сна
В) за 1 час до сна
Г) за 6 часов до сна

13. СНИЖЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПИЩЕВОГО РАЦИОНАПРИВОДИТА) к истощению
Б) к избыточной массе тела
В) к потере аппетита
Г) к нарушению функций кишечника

14. ПОВЫШЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПИЩЕВОГО РАЦИОНАПРИВОДИТ КА) избыточной массе тела
Б) истощению
В) потере аппетита
Г) изменению настроения

15. ЕСЛИ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ БОЛЬШЕ ЭНЕРГОЕМКОСТИ ПИЩИ, ТОМАССА ТЕЛАА) уменьшается
Б) увеличивается
В) остается постоянной
Г) колеблется

16. ДЕФИЦИТ БЕЛКА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ КА) отекам
Б) авитаминозу
В) повышению работоспособности
Г) снижению общего холестерина в крови

17. ИЗБЫТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ В ПИЩЕВОМРАЦИОНЕ ПРИВОДИТА) к ожирению
Б) к повышению работоспособности
В) к повышенной утомляемости
Г) к анорексии

18. ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯРЕКОМЕНДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ В КОЛИЧЕСТВЕА) 400 г в сутки
Б) 300 г в сутки
В) 250 г в сутки
Г) 150 г в сутки

19. УЛУЧШАЕТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКАУПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУА) овощей и фруктов
Б) пюреобразной пищи
В) острой пищи
Г) хлебобулочных изделий

20. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ УМСТВЕННАЯ РАБОТА МОЖЕТПРИВОДИТ КА) снижению устойчивости внимания
Б) улучшению восприятия информации
В) улучшению запоминания информации
Г) повышению сосредоточения внимания

21. ПРИ ГИПОДИНАМИИ ОТМЕЧАЕТСЯА) снижение работоспособности
Б) повышение эмоциональности
В) изменение социальной роли
Г) снижение частоты сердечных сокращений

22. ПОСЛЕДСТВИЕМ ГИПОДИНАМИИ ЯВЛЯЕТСЯА) снижение силы и выносливости мышц
Б) повышение тонуса и эластичности мышц
В) снижение частоты сердечных сокращений
Г) повышение работоспособности организма

23. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙНАГРУЗКИ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ,СОСТАВЛЯЕТ НЕ МЕНЕЕА) 30 минут
Б) 15 минут
В) 20 минут
Г) 60 минут

24. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ СУПРАЖНЕНИЙА) низкой интенсивности
Б) средней интенсивности
В) высокой интенсивности
Г) умеренной интенсивности

25. САМЫМ ЗДОРОВЫМ СНОМ ЯВЛЯЕТСЯ СОН В ПЕРИОДА) 22.00 – 06.00.
Б) 00.00 – 04.00.
В) 01.00. – 03.00.
Г) 03.00 – 06.00.

26. РЕКОМЕНДУЕМЫМ СПОСОБОМ СНЯТИЯ СТРЕССА ЯВЛЯЕТСЯА) занятие физической культурой
Б) употребление пищи
В) употребление алкоголя
Г) табакокурение

27. ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТОА) метод физиотерапии различными природными факторами: воздухом, водой,
солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и
пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных
резервов организма
Б) кратковременное воздействие на человека тепловых и холодовых стрессов
В) способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям
окружающей среды
Г) устойчивость к воздействию низких температур

28. МЕТОДОМ ПРОФИЛАКТИКИ БЕССОНИЦЫ ЯВЛЯЕТСЯА) прием пищи не менее, чем за 2-3 часа до сна
Б) занятие танцами в вечернее время
В) посещение фитнес-тренировок вечером
Г) отказ от снотворных средств

29. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ НАПРАВЛЕНАНАА) некурящих людей и людей с факторами риска
Б) людей, бросивших курить, для предупреждения рецидива
В) курящих людей для оказания помощи в отказе от курения
Г) людей, которые недавно начали курить

30. ТАБАКОКУРЕНИЕ – ЭТО ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯА) онкологических заболеваний
Б) авитаминоза
В) аллергических реакций
Г) развития ожирения

31. ФАКТОРОМ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИМ УПОТРЕБЛЕНИЕАЛКОГОЛЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ, ЯВЛЯЕТСЯА) употребление алкоголя членами семьи
Б) позитивные коммуникации в семье
В) положительное поведение окружающих сверстников
Г) эмоциональная близость к матери

32. ФАКТОРОМ ЗАЩИТЫ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ВПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ЯВЛЯЕТСЯА) высокий уровень взаимопонимания между всеми членами семьи
Б) слабый мониторинг со стороны родителей
В) низкий уровень ожидания от будущего
Г) предпочтение мнения сверстников мнению семьи

33. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯОТНОСИТСЯ КА) первичной профилактике
Б) вторичной профилактике
В) медицинской профилактике
Г) третичной профилактике

34. ЦЕЛЬЮ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМАЯВЛЯЕТСЯА) отказ от употребления алкоголя
Б) предупреждение рецидивов
В) предупреждение употребления алкоголя
Г) лечение заболеваний

35. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОБСЛЕДОВАНИЯ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯПАЦИЕНТА СОСТАВЛЯЕТСЯА) индивидуальная программа здорового образа жизни
Б) программа борьбы с вредными привычками
В) стандартная программа здорового образа жизни
Г) план лечения пациента

36. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ЭТО:А) состояние полного физического, духовного и социального благополучия
Б) состояние, при котором отсутствуют болезни, ограничивающие трудоспособность
В) состояние активной деятельности при наличии минимальных функциональных
нарушений
Г) состояние его активной трудоспособности

37. ЗАБОТА О СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ ЯВЛЯЕТСЯА) обязанностью граждан
Б) добровольным выбором гражданина
В) личным делом каждого гражданина
Г) ответственностью человека перед обществом

38. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИОБЕСПЕЧИВАЕТСЯА) путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о
факторах риска для их здоровья
Б) путем проведения обязательной иммунопрофилактики
В) путем информирования о новых достижениях в области лечения заболеваний
Г) путем проведения рекламы специализированных видов питания

39. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ГРАЖДАННАЧИНАЯ С ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯА) созданием условий для занятий физической культурой и спортом
Б) путем проведения обязательной иммунопрофилактики
В) путем информирования о новых достижениях в области лечения заболеваний
Г) путем проведения рекламы специализированных видов питания

40. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИОБЕСПЕЧИВАЕТСЯА) созданием условий для ведения здорового образа жизни
Б) путем проведения обязательной иммунопрофилактики
В) путем информирования о новых достижениях в области лечения заболеваний
Г) путем проведения рекламы специализированных видов питания

41. В ПИТАНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕА) холестерин
Б) аскорбиновую кислоту
В) каротин
Г) соли кальция

42. ПОД ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ПОНИМАЮТА) активную жизнедеятельность, направленную на укрепление и сохранение
здоровья
Б) борьбу за чистоту среды обитания
В) творчество, как источник положительных эмоций
Г) регулярные профилактические осмотры

43. СТРОГИЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ПРИВОДИТ КДЕФИЦИТУА) животного белка
Б) углеводов
В) клетчатки
Г) витаминов

44. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНАПИТАНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ(\_\_ККАЛ)А) 1700-1900
Б) 2000-2300
В) 2800-3000
Г) 3000-3200

45. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ В ЖИЛЫХПОМЕЩЕНИЯХ НЕОБХОДИМО С ЦЕЛЬЮА) профилактики травматизма
Б) создания комфортных условий
В) улучшения передвижения
Г) создания уюта

46. К ПРОДУКТАМ, СОДЕРЖАЩИМ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ БЕЛКА,ОТНОСЯТСЯА) сыр, творог
Б) овощи и фрукты
В) крупы, макароны
Г) маргарин, майонез

47. К ПРОДУКТАМ, СОДЕРЖАЩИМ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВОУГЛЕВОДОВ, ОТНОСЯТСЯА) крупы
Б) растительные масла
В) орехи
Г) морепродукты

48. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ЭТО **А) комплексная просветительная, обучающая и воспитательная деятельность
Б) просветительная деятельность
В) обучающая деятельность
Г) воспитательная деятельность**

49. КОНЕЧНОЙ ЦЕЛЬЮ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯЯВЛЯЕТСЯ **А) положительные изменения в состоянии здоровья
Б) расширение кругозора по медико-генетическим вопросам
В) обучение распознаванию признаков заболеваний
Г) выработка динамического стереотипа поведения в жизни**

50. ВЫРАБОТКА СПОСОБНОСТИ ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ
МЕДИЦИНСКИЕ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, НАЗЫВАЕТСЯ
**А) умения
Б) знания
В) навыки
Г) убеждения**

51. САНИТАРНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ В СТАЦИОНАРЕ ЯВЛЯЕТСЯ **А) вторичной профилактикой
Б) первичной профилактикой
В) популяционной профилактикой
Г) социальной профилактикой**

52. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГОВОСПИТАНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ **А) общением между специалистом и пациентом
Б) общение специалиста с группой пациентов
В) общением между специалистом и большим количеством пациентов
Г) общением между группами специалистов**

53. МАССОВЫЕ ФОРМЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯХАРАКТЕРИЗУЮТСЯА) общением между специалистом и большим количеством пациентов
Б) общением между специалистом и пациентом
В) общение специалиста с группой пациентов
Г) общением между группами специалистов

54. ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯХАРАКТЕРИЗУЮТСЯА) общением специалиста с группой пациентов
Б) общением между группами специалистов
В) общением между специалистом и большим количеством пациентов
Г) общением между специалистом и пациентом

55. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПО ПЕРВИЧНОЙПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВКЛЮЧАЕТСВЕДЕНИЯ ОА) факторах риска
Б) лечении
В) симптомах
Г) диагностики

56. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПО ПЕРВИЧНОЙПРОФИЛАКТИКЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВКЛЮЧАЕТ СВЕДЕНИЯОА) биологических особенностях возбудителя
Б) лечении
В) симптомах
Г) диагностики

57. РАБОТА ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ЯВЛЯЕТСЯФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОБЯЗАННОСТЬЮА) всех медицинских работников
Б) только средних медицинских работников
В) только врачей
Г) только врача общей практики

58. РАБОТА ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВСТАЦИОНАРЕ НАПРАВЛЕНА НАА) пациентав, находящихся в стационаре
Б) взрослое население, проживающее на территории обслуживания стационара
В) все население, проживающее на территории обслуживания стационара
Г) работающую часть населения, проживающую на территории обслуживания
стационара

60. ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ ЧАЩЕ ОРГАНИЗУЮТСЯ ПОА) профилю заболевания
Б) составу обратившихся
В) возрасту
Г) половому составу

61. ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬА) врач, медицинская сестра, фельдшер
Б) только медицинская сестра
В) только фельдшер
Г) только врач

62. ОТДАЛЕННЫМ КРИТЕРИЕМ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯА) снижение распространенности хронических неинфекционных заболеваний
Б) повышение информированности населения о мерах профилактики
В) увеличение интереса населения к формированию здорового образа жизни
Г) сохранение здоровья

63. К ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ФОРМАМ ГИГИЕНИЧЕСКОГОВОСПИТАНИЯ ОТНОСИТСЯА) беседа
Б) викторина
В) дискуссия
Г) доклад

64. К СРЕДСТВАМ УСТНОГО МЕТОДА ГИГИЕНИЧЕСКОГОВОСПИТАНИЯ ОТНОСИТСЯА) беседа
Б) муляж
В) видеофильм
Г) листовка

65. К СРЕДСТВАМ НАГЛЯДНОГО МЕТОДА ГИГИЕНИЧЕСКОГОВОСПИТАНИЯ ОТНОСИТСЯА) видеофильм
Б) лекция
В) дискуссия
Г) беседа

66. К СРЕДСТВАМ ПЕЧАТНОГО МЕТОДА ГИГИЕНИЧЕСКОГОВОСПИТАНИЯ ОТНОСИТСЯА) памятка
Б) лекция
В) беседа
Г) фотография

67. К СРЕДСТВАМ УСТНОГО МЕТОДА ГИГИЕНИЧЕСКОГОВОСПИТАНИЯ ОТНОСИТСЯА) лекция
Б) буклет
В) рисунок
Г) фантом

68. К СРЕДСТВАМ АУДИОВИЗУАЛЬНОГО МЕТОДА,ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ГИГИЕНИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, ОТНОСИТСЯА) телепрограмма
Б) санитарный бюллетень
В) брошюра
Г) памятка

69. САНИТАРНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДОЛЖНОНАЧИНАТЬСЯ **А) до рождения ребѐнка
Б) с первого года жизни ребѐнка
В) в детском саду
Г) в школе**

70. ПРИВИВАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ДЕТЯМ В ПЕРВУЮОЧЕРЕДЬ ДОЛЖНЫА) родители
Б) воспитатели
В) учителя
Г) медицинские работники

71. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ВГИГИЕНИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗАЖИЗНИ НЕОБХОДИМО ДЛЯА) формирования общественного мнения
Б) удовлетворения потребности в здоровом образе жизни
В) формирования умений
Г) формирования навыков

72. ЛЕКЦИИ ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МОЖЕТПРОВОДИТЬА) врач, медицинская сестра
Б) только врач
В) только медицинская сестра
Г) младший медицинский персонал

73. ИСТОЧНИКОМ ЖИРНЫХ КИСЛОТ Ω-6 И Ω-3 УЧАСТВУЮЩИХ ВЖИРОВОМ ОБМЕНЕ, ЯВЛЯЕТСЯА) растительное масло
Б) колбаса
В) свиное сало
Г) сметана

74. ДЛЯ ПОКРЫТИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ВМИКРОНУТРИЕНТАХ (ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛАХ) ЦЕЛЕСООБРАЗНОИСПОЛЬЗОВАТЬА) натуральные продукты, сбалансированные по составу
Б) рацион с повышенным содержанием белка животного происхождения
В) рафинированные углеводы
Г) рацион с повышенным содержанием жиров

75. НУТРИЦЕВТИКИ (БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ)ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯА) направленного изменения состава пищи
Б) покрытия потребности в энергии
В) лечения заболеваний
Г) для профилактики рецидива заболевания

76. ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ ПОДЛЕЖАТ РАБОТНИКИОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯА) воспитанием и обучением детей
Б) контролем за транспортировкой питьевой воды
В) утилизацией бытовых отходов
Г) уборкой помещений

77. НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГООБРАЗА ЖИЗНИ ОКАЗЫВАЕТА) мотивация к сохранению здоровья
Б) наследственность
В) трудовое воспитание
Г) художественный образ (герой фильма, литературный герой)

78. К ЧИСЛУ ВАЖНЕЙШИХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХМЕРОПРИЯТИЙ ОТНОСИТСЯА) гигиеническое обучение и воспитание населения для формирования здорового
образа жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья
Б) создание и функционирование сети центров медицинской профилактики
В) участие в хосписном движении, волонтерстве
Г) запрет полового воспитания для детей школьного возраста

79. ПРИ СБАЛАНСИРОВАННОМ ПИТАНИИ В ЕЖЕДНЕВНОМРАЦИОНЕ БЕЛКИ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬА) 10-15% от суточного рациона
Б) не менее 25% от суточного рациона
В) 30-40% от суточного рациона
Г) 40-50 % от суточного рациона

80. НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СООТВЕТСТВУЕТА) состоянию покоя (человек спит или лежа читает, или смотрит телепередачи)
Б) 30 тысячам шагов в сутки вне помещения
В) 10 тысячам шагов в сутки
Г) 20 тысячам шагов в сутки вне помещения

81. УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬА) несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет ощущение тепла
и легкой одышки
Б) соответствует состоянию покоя в положении лежа или сидя
В) составляет менее 10 тысяч шагов в сутки вне помещения
Г) значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает сильную
одышку

82. ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬА) значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота
и сильной одышки
Б) соответствует 30 тысячам шагов в сутки вне помещения
В) соответствует состоянию покоя в положении сидя или лежа
Г) оставляет ощущение тепла и легкой одышки

83. НАИБОЛЬШЕЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТЬЮ ОБЛАДАЮТА) углеводы
Б) минеральные вещества
В) белки
Г) витамины

84. ПРИ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО УМСТВЕННОМ ТРУДЕ НАИБОЛЕЕЭФФЕКТИВНОЙ ФОРМОЙ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯА) адекватная физическая нагрузка
Б) пассивный отдых
В) потребление дополнительного количества пищи
Г) чтение, компьютерные игры

85. ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ДОПУСТИМА) после выполнения работы, связанной со значительными затратами физической
энергии
Б) преимущественно при умственном труде
В) после длительного сна
Г) в выходные и праздничные дни

86. В ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ СОДЕРЖАНИЕ ОВОЩЕЙ ИФРУКТОВ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬА) не менее 400 гр.
Б) до 100 гр.
В) 300 гр.
Г) до 400 гр.

87. К МАССОВЫМ ФОРМАМ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯОТНОСИТСЯА) радиопередача
Б) практическое занятие
В) беседа
Г) консультирование

88. К СРЕДСТВАУ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БЕЗНЕПОСРЕДСТВЕННОГО КОНТАКТА С НАСЕЛЕНИЕМ ОТНОСИТСЯА) радиопередача
Б) дискуссия
В) беседа
Г) лозунг

89. КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОПАГАНДЕ МЕДИЦИНСКИХЗНАНИЙ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ НАЗЫВАЕТСЯА) санитарно-просветительная работа
Б) оздоровлением населения
В) воспитательной работай
Г) профилактикой заболеваний

90. ПРОГУЛКА ИЛИ БЕГ В СОЧЕТАНИИ С ОБЛИВАНИЕМХОЛОДНОЙ ВОДОЙА) способы закаливания
Б) виды спорта
В) нетрадиционные методы лечения
Г) традиционные методы лечения

91. РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКОЕЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА С ВАННА) воздушных
Б) соляных
В) водных
Г) солнечных

92. СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ – СООТНОШЕНИЕА) белков, жиров, углеводов
Б) белков животного и растительного происхождения
В) жиров животного и растительного происхождения
Г) моносахаридов и полисахаридов

93. К ВОДОРАСТВОРИМЫМ ВИТАМИНАМ ОТНОСИТСЯ ВИТАМИНА) С
Б) А
В) Д
Г) Е

94. ГРУППЫ УПРАЖНЕНИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ НАИБОЛЬШЕЕВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ И ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМЫА) плавание
Б) гантельная гимнастика
В) прыжки в воду
Г) прыжки на батуте

95. ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, ИСХОДЯЩЕЕ ОТ МОНИТОРАА) электромагнитные волны
Б) инфракрасные волны
В) ультрафиолетовые волны
Г) альфа-излучение

96. ПРИЧИНОЙ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН, КРОВОИЗЛИЯНИЙМОЖЕТ СЛУЖИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНАА) С
Б) Д
В) А
Г) В

97. УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО СНЕДОСТАТКОМ В ПИЩЕА) витамина А
Б) белков
В) углеводов
Г) калия

98. ПРОДУКТ, СОДЕРЖАЩИЙ ВИТАМИН ДА) рыбий жир
Б) ячневая крупа
В) морковь
Г) шпинат

**99. ОСНОВНОЙ И НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЙ ПУТЬ ПОСТУПЛЕНИЯ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ЯДОВ В ОРГАНИЗМ**А) ингаляционный
Б) трансдермальный
В) пероральный
Г) резорбтивный

**100. ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ СИСТЕМА ЗАСТРОЙКИ ОБЕСПЕЧИВАЕТ**

А) все ответы верны
Б) компактное размещение лечебных отделений
В) рациональное использование лечебно-диагностических отделений
Г) эффективное управление работой медицинского персонала