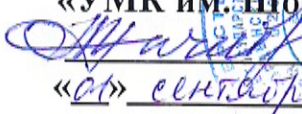



Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усть-Ордынский медицинский колледж им. Шобогорова М.Ш.»
(ОГБПОУ «УМК им. Шобогорова М.Ш.»)

«Утверждаю»
Директор ОГБПОУ
«УМК им. Шобогорова М.Ш.»
 Хичибеева А.И.
«07» сентября 2022 г.



Фонд оценочных средств

дисциплины «Гигиена и экология человека»

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

2022 г.

«РАССМОТРЕНО»
цикловой методической комиссией
ОГСЭ, ЕН и ОП дисциплин

« 01 » сентября 2022 г.

Председатель ЦМК ОПД, ЕН,
ОГСЭ

Урмаева Урмаева В.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Составлена в соответствии с
федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего профессионального
образования (ФГОС СПО)
специальности
34.02.01 Сестринское дело
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Аюшиева
Аюшиева Л.В.

Фонд оценочных средств разработан на основе
рабочей программы дисциплины «Гигиена и экология человека»
и
в соответствии с Федеральным государственным стандартом
среднего профессионального образования
по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным
приказом Министерства образования и науки Российской Федерации
от 12 мая 2014 г. № 502

Разработчик: Баинов Александр Степанович, преподаватель ОГБПОУ
«УМК им. Шобогорова М.Ш.»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный Государственный образовательный стандарт подготовки по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» предусматривает в процессе преподавания учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» формирование у обучающихся определённых умений и знаний.

В соответствии с лекционно-семинарским методом преподавания контроль и оценка уровня освоения учебной дисциплины, уровня сформированности заданных ФГОС общих и профессиональных компетенций осуществляется на практических и семинарско-практических занятиях, а также в ходе промежуточной аттестации.

На каждом занятии предусмотрен **текущий контроль** знаний и умений. Он включает:

- устный контроль;
- письменный контроль;
- выполнение тестовых заданий;

Для проведения текущего контроля сформирован фонд заданий по каждой теме и разделу дисциплины. Разработаны показатели освоения знаний и умений. Для проведения процедуры оценивания показателей усвоения разработаны критерии. Действует балльная система оценки знаний студентов.

Промежуточная аттестация проводится в виде **дифференцированного зачета**.

Дифференцированный зачет состоит из 45 тестовых вопросов.

Представленный комплект ФОС по дисциплине «Гигиена и экология человека» включает контрольные материалы, используемые для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями, предусмотренными ФГОС СПО специальность 34.02.01 Сестринское дело.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- давать санитарно – гигиеническую оценку факторам окружающей среды;
- проводить санитарно – гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;
- проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;
- основные положения гигиены;
- гигиенические принципы организации здорового образа жизни;
- методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.

Изучение дисциплины «Гигиена и экология человека» способствует формированию у обучающихся необходимых специалисту профессиональных и общих компетенций.

Общие компетенции

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.
- ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Профессиональные компетенции

- ПК 1.1. Планировать обследование пациентов различных возрастных групп.

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</p>	
<p>Соблюдающий нормы медицинской этики, морали, права и профессионального общения</p>	<p align="center">ЛР 17</p>
<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</p>	
<p>Организовывающий собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p align="center">ЛР 20</p>
<p>Осуществляющий поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития</p>	<p align="center">ЛР 22</p>
<p>Использующий информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p align="center">ЛР 23</p>
<p>Самостоятельно определяющий задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации</p>	<p align="center">ЛР 26</p>
<p>Ориентирующийся в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>	<p align="center">ЛР 27</p>
<p>Организовывающий рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p align="center">ЛР 30</p>
<p>Ведущий здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p align="center">ЛР 31</p>

Тесты для проведения зачета за 1 семестр.

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека

1. *Основоположник отечественной гигиены в России:*

- а) **Доброславин А.П.;**
- б) Семашко Н.А.;
- в) Соловьев З.П.;
- г) Чарльз Дарвин.

2. *Термин «Экология»:*

- а) биогеография;
- б) **наука о жилище;**
- в) наука о земле;
- г) наука о поведении животных.

3. *Абиотический фактор:*

- а) паразитизм;
- б) строительство платины на реке;
- в) опыление растений насекомыми;
- г) **солнечный свет.**

4. *Имя ученого, первым предложившего термин «экология»:*

- а) Гумбольдт;
- б) Дарвин;
- в) **Геккель;**
- г) Энглер.

5. *Термин «гигиена»:*

- а) наука о жилище;
- б) наука о форме и строении человека;
- в) **наука о правильном и рациональном образе жизни;**
- г) наука о жизнедеятельности живого организма.

6. *Раздел экологии, изучающий факторы среды:*

- а) популяционная;
- б) учение об экосистемах;
- в) **факториальная экология;**
- г) экология организмов.

Раздел 2. Гигиена окружающей среды

7. *Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:*

- а) **окислы серы;**
- б) озон;
- в) кислород;
- г) азот.

8. *Химическое соединение, в высоких концентрациях вызывающее образование злокачественных опухолей:*

- а) окись углерода;
- б) окислы серы;
- в) **бенз(а)пирен;**
- г) двуокись углерода.

9. *Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %:*

- а) 15 – 20 %;
- б) 20 – 30 %;
- в) 40 – 60 %;**
- г) 80 – 90 %.

10. *Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:*

- а) барограф;
- б) термограф;**
- в) психрометр;
- г) гигрограф.

11. *Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:*

- а) видимый свет;
- б) инфракрасные лучи;
- в) ультрафиолетовые лучи;**
- г) все части спектра.

12. *Источником оксида углерода в воздухе является:*

- а) транспорт;**
- б) уличная пыль;
- в) дыхание;
- г) промышленное предприятие, выбрасывающее с дымом сернистый газ.

13. *Противопоказания к искусственному облучению УФЛ:*

- а) активная форма туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) все перечисленное верно.**

14. *Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:*

- а) окислов серы;
- б) окислов азота;
- в) углекислого газа;**
- г) озона.

15. *Биологическим действием УФО солнечного спектра является:*

- а) угнетающее действие;
- б) витаминизирующее;**
- в) снижение остроты зрения;
- г) образование метгемоглобина.

16. *Фактор, не влияющий на микроклимат:*

- а) освещенность;**
- б) температура воздуха;
- в) влажность воздуха;
- г) скорость движения воздуха.

17. *К метеотропным заболеваниям относятся:*

- а) бронхиальная астма;
- б) гипертоническая болезнь;
- в) ревматизм;
- г) **все перечисленное верно.**

18. *Цифровой показатель концентрации кислорода в атмосфере:*

- а) 78%;
- б) **21%;**
- в) 0,93 %;
- г) 0,04%.

19. *Цифровой показатель кислорода в барокамере:*

- а) 16%;
- б) 21%;
- в) **40–60%;**
- г) 78%.

20. *Химическое соединение в высоких концентрациях вызывающее отек легких:*

- а) сероводород;
- б) **окислы азота;**
- в) фотооксиданты;
- г) углекислый газ.

21. *Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:*

- а) оксиды серы;
- б) **фреоны;**
- в) оксиды углерода;
- г) оксиды железа.

22. *Антирахитическим действием обладают:*

- а) инфракрасные лучи;
- б) синие лучи;
- в) **ультрафиолетовые лучи;**
- г) красные лучи.

23. *Барометр – анероид применяют для оценки:*

- а) температуры;
- б) влажности;
- в) скорости движения воздуха;
- г) **атмосферного давления.**

24. *Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:*

- а) **автотранспорт;**
- б) отопительные приборы;
- в) промышленные предприятия;
- г) несанкционированные свалки.

25. *Соединения серы, находящиеся в воздухе способствуют:*

- а) **раздражению дыхательных путей;**
- б) образованию метгемоглобина;

- в) образованию карбоксигемоглобина;
- г) заболеванию кариесом.

26. *Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:*

- а) азота;**
- б) оксида углерода;
- в) соединения серы;
- г) кислорода.

27. *Фактор, влияющий на интенсивность естественного УФО являются:*

- а) полярная ночь;
- б) солнечная активность;
- в) низкое стояние солнца над горизонтом;**
- г) пасмурная погода.

28. *Показания для искусственного УФО с профилактической целью:*

- а) активной формы туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) гиповитаминоз «Д»**

29. *Условия, при которых человек подвергается воздействию повышенного атмосферного давления:*

- а) работы при высоких температурах;
- б) водолазные работы;**
- в) восхождение в горы;
- г) полеты на летательных аппаратах.

30. *Для оценки влажности используют:*

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) психрометр.**

31. *Для оценки температурного режима используют:*

- а) термометр;**
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) катотермометр.

32. *Заболевания и состояния человека, при которых применяется лечение в барокамере:*

- а) заболевания ССС;
- б) кессонная болезнь;
- в) бронхиальная астма;
- г) все перечисленное верно.**

33. *Цифровой показатель концентрации азота в атмосфере:*

- а) 4 %;
- б) 16 %;
- в) 78 %;**
- г) 0,93 %.

34. *Виды действия соединений серы, находящихся в воздухе городов, на организм человека:*

- а) канцерогенное;
- б) раздражающее дыхательные пути;**
- в) силикоз;
- г) гонадотропное.

35. *Причиной развития у человека метгемоглобинемии может быть внесение в почву:*

- а) калийных удобрений;
- б) фосфорных удобрений;
- в) азотных удобрений;**
- г) пестицидов.

36. *Показатель санитарного состояния почвы:*

- а) гигроскопичность;
- б) воздухопроницаемость;
- в) химический состав почвы;
- г) количество яиц гельминтов в грамме почвы.**

37. *Микроорганизм не образует в почве споры:*

- а) возбудитель сибирской язвы;
- б) возбудитель столбняка;
- в) возбудитель дизентерии;**
- г) возбудитель ботулизма.

38. *Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва:*

- а) сыпной тиф;
- б) грипп;
- в) чесотка;
- г) сибирская язва.**

39. *Первый этап самоочищения почвы:*

- а) образование гумуса;
- б) нитрификация;
- в) минерализация;**
- г) оксигенация.

40. *Заболевания жителей эндемическим зобом связано:*

- а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;
- б) с пониженным содержанием йода в почве и воде;**
- в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;
- г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

41. *Наличие метгемоглобина в крови связано:*

- а) с наличием кислорода в воздухе;
- б) с наличием нитратов в пище и воде;**
- в) с наличием диоксида углерода в воздухе;
- г) с наличием углекислого газа в воздухе.

42. *Попадание в рану человека загрязненной почвы, может явиться причиной развития:*

- а) холеры;
- б) сальмонеллеза;
- в) ботулизма;
- г) газовой гангрены.

43. Показатель санитарного состояния почвы:

- а) количество яиц и куколок мух в 0,25 м²;
- б) гигроскопичность;
- в) воздухопроницаемость;
- г) химический состав почвы.

44. Микроорганизм, образующий в почве споры:

- а) возбудитель брюшного тифа;
- б) возбудитель дифтерии;
- в) возбудитель ботулизма;
- г) возбудитель малярии.

45. Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы происходит:

- а) через пищевые продукты;
- б) через поврежденную кожу;
- в) через укус клеща;
- г) воздушно-капельным путем.

46. Заболевания жителей кариесом связаны:

- а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;
- б) с пониженным содержанием йода в почве и воде;
- в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;
- г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

47. Заключительная стадия самоочищения почвы:

- а) образование гумуса;
- б) нитрификация;
- в) минерализация;
- г) оксигенация.

48. Заболевания жителей флюорозом связаны:

- а) с повышением содержания фтора в почве и воде;
- б) с понижением содержания йода в воде и почве;
- в) с повышением содержания йода в почве и воде;
- г) с понижением содержания фтора в почве и воде.

49. Недостаток или избыток микроэлементов в почве приводит:

- а) к недостатку или избытку их в организме человека;
- б) нарушению промежуточного обмена веществ;
- в) возникновению заболеваний;
- г) все перечисленное верно.

50. Химическое соединение, входящее в состав питьевой воды, вызывающее диспепсию:

- а) фториды;
- б) сульфаты;

- в) нитраты;
- г) хлориды.

51. *Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает кариес зубов:*

- а) свинца;
- б) селена;
- в) цинка;
- г) фтора.

52. *Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:*

- а) меди;
- б) мышьяка;
- в) фтора;
- г) йода.

53. *Химическое соединение, используемое в качестве коагулянта при обработке воды:*

- а) CuSO_4 ;
- б) KMnO_4 ;
- в) $\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$;
- г) HOCl .

54. *Допустимое микробное число питьевой воды:*

- а) 50;
- б) 120;
- в) 150;
- г) 200.

55. *Употребление воды с высоким содержанием хлоридов вызывает:*

- а) снижение секреции желудка;
- б) повышение температуры тела;
- в) метгемоглобинемию;
- г) кариес.

56. *Для питания хозяйственно питьевых водопроводов используют:*

- а) атмосферные воды;
- б) воды морей;
- в) воды болот;
- г) открытые водоемы.

57. *Летальный исход вызывает потеря организмом количества воды (в %):*

- а) 3 – 5 %;
- б) 7 – 10 %;
- в) 15 – 20 %;
- г) 25 – 30 %.

58. *Норма водопотребления в полностью канализованных крупных населенных пунктах:*

- а) 250 – 350 л/сутки;
- б) 40 – 60 л/сутки;

в) 170 л/сутки;

г) 10 л/сутки.

59. Основной источник йода для человека:

а) пища;

б) вода;

в) воздух;

г) все перечисленное верно.

60. Ионы, обуславливающие жесткость воды:

а) железо, хлор;

б) кальций, магний;

в) натрий, кальций;

г) медь, магний.

61. Какова оптимальная жесткость воды:

а) 3,5 мг экв/л;

б) 7,0 мг экв/л;

в) 10 мг экв/л;

г) 14 мг экв/л.

62. Химические соединения, вызывающие метгемоглобинемия:

а) хлориды;

б) нитраты;

в) сульфаты;

г) фториды.

63. Микроэлемент, недостаток которого приводит к возникновению эндемического зоба:

а) цинка;

б) меди;

в) мышьяка;

г) йода.

64. Жесткая вода имеет следующие свойства:

а) может привести к отекам;

б) повышает аппетит;

в) ускоряет приготовление пищи;

г) влияет на сердечную деятельность.

65. Вещества, характеризующие загрязнение воды белковыми органическими соединениями:

а) хлориды;

б) фтор;

в) нитриты;

г) селен.

66. Метод осветления воды:

а) озонирование;

б) кипячение;

в) фильтрация;

г) хлорирование.

67. *Преимущество озона перед хлором при обеззараживании воды:*

- а) осветляет воду;
- б) охлаждает воду;
- в) более эффективен по отношению к патогенным простейшим;**
- г) более дешевый способ.

68. *Основной источник фтора для человека:*

- а) пища;
- б) вода;**
- в) воздух.

Раздел 3. Экологические и гигиенические проблемы питания.

69. *Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:*

- а) 15 – 20;
- б) 30 – 40;
- в) 50 – 70;
- г) 80 – 100.**

70. *Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:*

- а) 50 – 80;
- б) 150 – 200;
- в) 350 – 400;**
- г) 500 – 700.

71. *Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом:*

- а) 1 – 0,8 – 3;
- б) 1 – 1,3 – 6;**
- в) 1 – 1 – 4;
- г) 1 – 1 – 5.

72. *Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:*

- а) калорическая;
- б) каталитическая;**
- в) пластическая;
- г) энергетическая.

73. *Витамин «С» больше всего содержится:*

- а) в капусте;
- б) в моркови;
- в) в черной смородине;
- г) в шиповнике.**

74. *Болезнь «бери – бери» возникает при недостатке в организме витамина:*

- а) В1 (тиамин);**
- б) РР (никотиновая кислота);
- в) D (кальциферол);
- г) К (филлохинон).

75. *Пищевые вещества содержащие витамины А, D, E, K:*

- а) жиры;**
- б) белки;

- в) витамины;
- г) минеральные соли.

76. продукт, являющийся основным источником фосфора:

- а) курага, урюк;
- б) горох, фасоль;
- в) рыба;**
- г) печень говяжья, яйца.

77. Основная биологическая роль углеводов:

- а) являются источником энергии;**
- б) являются структурными элементами клеток и тканей;
- в) играют защитную роль;
- г) являются источником витаминов.

78. Условия, способствующие разрушению витамина «С» в продуктах:

- а) естественный продукт;
- б) кислая среда;
- в) кислород;**
- г) хранение в герметичной таре.

79. Витамин «С» сохраняется лучше:

- а) при приготовлении пюре;
- б) жарение в жире;
- в) при варке в «кожуре»;**
- г) закладка при варке в холодную воду.

80. Симптом «холероподобный понос», относится к группе болезней питания:

- а) алиментарные токсикозы (отравление грибами);**
- б) болезни пищевой неадекватности;
- в) энзимопатии;
- г) болезни избыточного веса.

81. Продукт, вызывающий отравление соланином:

- а) мухомор;
- б) белена черная;
- в) проросший, позеленевший картофель;**
- г) «пьяный хлеб».

82. Возбудитель пищевых токсикоинфекций:

- а) возбудитель дизентерии;
- б) возбудитель туберкулеза;
- в) кишечная палочка;**
- г) возбудитель дифтерии.

83. Продукт являющийся источником витамина В1:

- а) квашеная капуста;
- б) рыба;
- в) сливочное масло;
- г) хлеб.**

84. Отметьте правильное утверждение:

- а) ботулизм возникает при употреблении жареных грибов;
- б) ботулизм возникает при употреблении консервированных грибов.**

85. *Отметьте правильное утверждение:*

- а) токсикоинфекции чаще возникают при массивном обсеменении продуктов микроорганизмами;**
- б) токсикоинфекции чаще возникают при попадании в продукты и блюда единичных микроорганизмов.

86. *Суточная потребность человека в жире (в г) в сутки составляет:*

- а) 30–40;
- б) 50–70;
- в) 80–100;**
- г) 100–120.

87. *Основная, функциональная роль белков как питательных веществ:*

- а) энергетическая;
- б) пластическая;**
- в) литическая;
- г) каталитическая.

88. *Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом:*

- а) 1–1–5;
- б) 1–1–4;**
- в) 1–0,8–3;
- г) 1–1,3–6.

89. *Появление на коже и слизистых трещин, является признаком гиповитаминоза:*

- а) тиамин (В1);
- б) рибофлавин (В2);**
- в) никотиновой кислоты (РР);
- г) токоферол (Е).

90. *Недостаток витамина «А» в организме вызывает:*

- а) снижение прочности костей;
- б) «куриную слепоту»;**
- в) порозность капилляров;
- г) снижает свертываемость крови.

91. *Продукт, являющийся источником витамина «А»:*

- а) рыба;
- б) сыр;
- в) сливочное масло;
- г) все перечисленное.**

92. *Источником кальция в пище является:*

- а) творог;**
- б) печень говяжья;
- в) картофель;
- г) изюм.

93. *Основная биологическая роль жиров:*

- а) источник энергии;**
- б) источник фосфатов и жирных кислот;
- в) источник жирорастворимых витаминов;
- г) источник витаминов группы «в».

94. *Оптимальное распределение калорийности пищи в % (при 3 – х разовом питании):*

- а) 30–45–25;**
- б) 15–50–35;
- в) 20–60–20;
- г) 25–50–25.

95. *Потеря витамина «С» при кулинарной обработке составляет (в %):*

- а) 10–15 %;
- б) 30 %;
- в) 40 %;
- г) 50 %.**

96. *Какое заболевание возникает при употреблении перезимовавшего под снегом зерна:*

- а) алиментарно-токсическая алейкия;**
- б) эрготизм;
- в) ботулизм;
- г) афлатоксикоз.

97. *Корень растения (сладкого вкуса, ароматный) содержащий ядовитое вещество цикутотоксин:*

- а) белена черная;
- б) белладонна;
- в) вех ядовитый;**
- г) болиголов пятнистый.

98. *Продукт чаще всего являющийся причиной ботулизма:*

- а) молоко;
- б) овощные консервы;**
- в) сухофрукты;
- г) сливочный крем.

99. *Продукты, являющиеся источниками железа:*

- а) творог;
- б) печень;**
- в) рыба;
- г) изюм.

100. *Продукт, содержащий полноценный белок:*

- а) квашеная капуста;
- б) гранат;
- в) сливочное масло;
- г) мясо.**

Тесты для проведения дифференциального зачета.

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека

1. *Основоположник отечественной гигиены в России:*

- а) **Доброславин А.П.;**
- б) Семашко Н.А.;
- в) Соловьев З.П.;
- г) Чарльз Дарвин.

2. *Термин «Экология»:*

- а) биогеография;
- б) **наука о жилище;**
- в) наука о земле;
- г) наука о поведении животных.

3. *Абиотический фактор:*

- а) паразитизм;
- б) строительство платины на реке;
- в) опыление растений насекомыми;
- г) **солнечный свет.**

4. *Имя ученого, первым предложившего термин «экология»:*

- а) Гумбольдт;
- б) Дарвин;
- в) **Геккель;**
- г) Энглер.

5. *Термин «гигиена»:*

- а) наука о жилище;
- б) наука о форме и строении человека;
- в) **наука о правильном и рациональном образе жизни;**
- г) наука о жизнедеятельности живого организма.

6. *Раздел экологии, изучающий факторы среды:*

- а) популяционная;
- б) учение об экосистемах;
- в) **факториальная экология;**
- г) экология организмов.

Раздел 2. Гигиена окружающей среды

7. *Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:*

- а) **окислы серы;** б) озон;
- в) кислород;
- б) азот.

8. *Химическое соединение, в высоких концентрациях вызывающее образование злокачественных опухолей:*

- а) окись углерода;
- б) **окислы серы;**

- в) **бенз(а)пирен;**
- г) двуокись углерода.

9. *Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %:*

- а) 15 – 20 %;
- б) 20 – 30 %;
- в) **40 – 60 %;**
- г) 80 – 90 %.

10. *Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:*

- а) барограф;
- б) **термограф;**
- в) психрометр;
- г) гигрограф.

11. *Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:*

- а) видимый свет;
- б) инфракрасные лучи;
- в) **ультрафиолетовые лучи;**
- г) все части спектра.

12. *Источником оксида углерода в воздухе является:*

- а) **транспорт;**
- б) уличная пыль;
- в) дыхание;
- г) промышленное предприятие, выбрасывающее с дымом сернистый газ.

13. *Противопоказания к искусственному облучению УФЛ:*

- а) активная форма туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) **все перечисленное верно.**

14. *Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:*

- а) окислов серы;
- б) окислов азота;
- в) **углекислого газа;**
- г) озона.

15. *Биологическим действием УФО солнечного спектра является:*

- а) угнетающее действие;
- б) **витаминообразующее;**
- в) снижение остроты зрения;
- г) образование метгемоглобина.

16. *Фактор, не влияющий на микроклимат:*

- а) **освещенность;**
- б) температура воздуха;
- в) влажность воздуха;
- г) скорость движения воздуха.

17. *К метеотропным заболеваниям относятся:*

- а) бронхиальная астма;
- б) гипертоническая болезнь;
- в) ревматизм;
- г) **все перечисленное верно.**

18. *Цифровой показатель концентрации кислорода в атмосфере:*

- а) 78%;
- б) **21%;**
- в) 0,93 %;
- г) 0,04%.

19. *Цифровой показатель кислорода в барокамере:*

- а) 16%;
- б) 21%;
- в) **40–60%;**
- г) 78%.

20. *Химическое соединение в высоких концентрациях вызывающее отек легких:*

- а) сероводород;
- б) **окислы азота;**
- в) фотооксиданты;
- г) углекислый газ.

21. *Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:*

- а) оксиды серы;
- б) **фреоны;**
- в) оксиды углерода;
- г) оксиды железа.

22. *Антирахиитическим действием обладают:*

- а) инфракрасные лучи;
- б) синие лучи;
- в) **ультрафиолетовые лучи;**
- г) красные лучи.

23. *Барометр – анероид применяют для оценки:*

- а) температуры;
- б) влажности;
- в) скорости движения воздуха;
- г) **атмосферного давления.**

24. *Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:*

- а) **автотранспорт;**
- б) отопительные приборы;
- в) промышленные предприятия;
- г) несанкционированные свалки.

25. *Соединения серы, находящиеся в воздухе способствуют:*

- а) **раздражению дыхательных путей;**
- б) образование метгемоглобина;

- в) образованию карбоксигемоглобина;
- г) заболеванию кариесом.

26. Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:

- а) азота;**
- б) оксида углерода;
- в) соединения серы;
- г) кислорода.

27. Фактор, влияющий на интенсивность естественного УФО являются:

- а) полярная ночь;
- б) солнечная активность;
- в) низкое стояние солнца над горизонтом;**
- г) пасмурная погода.

28. Показания для искусственного УФО с профилактической целью:

- а) активной формы туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) гиповитаминоз «Д»**

29. Условия, при которых человек подвергается воздействию повышенного атмосферного давления:

- а) работы при высоких температурах;
- б) водолазные работы;**
- в) восхождение в горы;
- г) полеты на летательных аппаратах.

30. Для оценки влажности используют:

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) психрометр.**

31. Для оценки температурного режима используют:

- а) термометр;**
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) катотермометр.

32. Заболевания и состояния человека, при которых применяется лечение в барокамере:

- а) заболевания ССС;
- б) кессонная болезнь;
- в) бронхиальная астма;
- г) все перечисленное верно.**

33. Цифровой показатель концентрации азота в атмосфере:

- а) 4 %;
- б) 16 %;
- в) 78 %;**
- г) 0,93 %.

34. *Виды действия соединений серы, находящихся в воздухе городов, на организм человека:*

- а) канцерогенное;
- б) раздражающее дыхательные пути;**
- в) силикоз;
- г) гонадотропное.

35. *Причиной развития у человека метгемоглобинемии может быть внесение в почву:*

- а) калийных удобрений;
- б) фосфорных удобрений;
- в) азотных удобрений;**
- г) пестицидов.

36. *Показатель санитарного состояния почвы:*

- а) гигроскопичность;
- б) воздухопроницаемость;
- в) химический состав почвы;
- г) количество яиц гельминтов в грамме почвы.**

37. *Микроорганизм не образует в почве споры:*

- а) возбудитель сибирской язвы;
- б) возбудитель столбняка;
- в) возбудитель дизентерии;**
- г) возбудитель ботулизма.

38. *Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва:*

- а) сыпной тиф;
- б) грипп;
- в) чесотка;
- г) сибирская язва.**

39. *Первый этап самоочищения почвы:*

- а) образование гумуса;
- б) нитрификация;
- в) минерализация;**
- г) оксигенация.

40. *Заболевания жителей эндемическим зобом связано:*

- а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;
- б) с пониженным содержанием йода в почве и воде;**
- в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;
- г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

41. *Наличие метгемоглобина в крови связано:*

- а) с наличием кислорода в воздухе;
- б) с наличием нитратов в пище и воде;**
- в) с наличием диоксида углерода в воздухе;
- г) с наличием углекислого газа в воздухе.

42. *Попадание в рану человека загрязненной почвы, может явиться причиной развития:*

- а) холеры;
- б) сальмонеллеза;
- в) ботулизма;
- г) газовой гангрены.

43. *Показатель санитарного состояния почвы:*

- а) количество яиц и куколок мух в 0,25 м²;
- б) гигроскопичность;
- в) воздухопроницаемость;
- г) химический состав почвы.

44. *Микроорганизм, образующий в почве споры:*

- а) возбудитель брюшного тифа;
- б) возбудитель дифтерии;
- в) возбудитель ботулизма;
- г) возбудитель малярии.

45. *Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы происходит:*

- а) через пищевые продукты;
- б) через поврежденную кожу;
- в) через укус клеща;
- г) воздушно-капельным путем.

46. *Заболевания жителей кариесом связаны:*

- а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;
- б) с пониженным содержанием йода в почве и почве;
- в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;
- г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

47. *Заключительная стадия самоочищения почвы:*

- а) образование гумуса;
- б) нитрификация;
- в) минерализация;
- г) оксигенация.

48. *Заболевания жителей флюорозом связаны:*

- а) с повышением содержания фтора в почве и воде;
- б) с понижением содержания йода в воде и почве;
- в) с повышением содержания йода в почве и воде;
- г) с понижением содержания фтора в почве и воде.

49. *Недостаток или избыток микроэлементов в почве приводит:*

- а) к недостатку или избытку их в организме человека;
- б) нарушению промежуточного обмена веществ;
- в) возникновению заболеваний;
- г) все перечисленное верно.

50. *Химическое соединение, входящее в состав питьевой воды, вызывающее диспепсию:*

- а) фториды;
- б) сульфаты;

- в) нитраты;
- г) хлориды.

51. *Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает кариес зубов:*

- а) свинца;
- б) селена;
- в) цинка;
- г) фтора.

52. *Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:*

- а) меди;
- б) мышьяка;
- в) фтора;
- г) йода.

53. *Химическое соединение, используемое в качестве коагулянта при обработке воды:*

- а) CuSO_4 ;
- б) KMnO_4 ;
- в) $\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$;
- г) HOCl .

54. *Допустимое микробное число питьевой воды:*

- а) 50;
- б) 120;
- в) 150;
- г) 200.

55. *Употребление воды с высоким содержанием хлоридов вызывает:*

- а) снижение секреции желудка;
- б) повышение температуры тела;
- в) метгемоглобинемию;
- г) кариес.

56. *Для питания хозяйственно питьевых водопроводов используют:*

- а) атмосферные воды;
- б) воды морей;
- в) воды болот;
- г) открытые водоемы.

57. *Летальный исход вызывает потеря организмом количества воды (в %):*

- а) 3 – 5 %;
- б) 7 – 10 %;
- в) 15 – 20 %;
- г) 25 – 30 %.

58. *Норма водопотребления в полностью канализованных крупных населенных пунктах:*

- а) 250 – 350 л/сутки;
- б) 40 – 60 л/сутки;

в) 170 л/сутки;

г) 10 л/сутки.

59. Основной источник йода для человека:

а) пища;

б) вода;

в) воздух;

г) все перечисленное верно.

60. Ионы, обуславливающие жесткость воды:

а) железо, хлор;

б) кальций, магний;

в) натрий, кальций;

г) медь, магний.

61. Какова оптимальная жесткость воды:

а) 3,5 мг экв/л;

б) 7,0 мг экв/л;

в) 10 мг экв/л;

г) 14 мг экв/л.

62. Химические соединения, вызывающие метгемоглобинемию:

а) хлориды;

б) нитраты;

в) сульфаты;

г) фториды.

63. Микроэлемент, недостаток которого приводит к возникновению эндемического зоба:

а) цинка;

б) меди;

в) мышьяка;

г) йода.

64. Жесткая вода имеет следующие свойства:

а) может привести к отекам;

б) повышает аппетит;

в) ускоряет приготовление пищи;

г) влияет на сердечную деятельность.

65. Вещества, характеризующие загрязнение воды белковыми органическими соединениями:

а) хлориды;

б) фтор;

в) нитриты;

г) селен.

66. Метод осветления воды:

а) озонирование;

б) кипячение;

в) фильтрация;

г) хлорирование.

67. Преимущество озона перед хлором при обеззараживании воды:

- а) осветляет воду;
- б) охлаждает воду;
- в) более эффективен по отношению к патогенным простейшим;**
- г) более дешевый способ.

68. *Основной источник фтора для человека:*

- а) пища;
- б) вода;**
- в) воздух.

Раздел 3. Экологические и гигиенические проблемы питания.

69. *Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:*

- а) 15 – 20;
- б) 30 – 40;
- в) 50 – 70;
- г) 80 – 100.**

70. *Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:*

- а) 50 – 80;
- б) 150 – 200;
- в) 350 – 400;**
- г) 500 – 700.

71. *Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом:*

- а) 1 – 0,8 – 3;
- б) 1 – 1,3 – 6;**
- в) 1 – 1 – 4;
- г) 1 – 1 – 5.

72. *Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:*

- а) калорическая;
- б) каталитическая;**
- в) пластическая;
- г) энергетическая.

73. *Витамина «С» больше всего содержится:*

- а) в капусте;
- б) в моркови;
- в) в черной смородине;
- г) в шиповнике.**

74. *Болезнь «бери – бери» возникает при недостатке в организме витамина:*

- а) В1 (тиамин);**
- б) РР (никотиновая кислота);
- в) D (кальциферол);
- г) К (филлохинон).

75. *Пищевые вещества содержащие витамины А, D, E, K:*

- а) жиры;**
- б) белки;

- в) витамины;
- г) минеральные соли.

76. продукт, являющийся основным источником фосфора:

- а) курага, урюк;
- б) горох, фасоль;
- в) рыба;**
- г) печень говяжья, яйца.

77. Основная биологическая роль углеводов:

- а) являются источником энергии;**
- б) являются структурными элементами клеток и тканей;
- в) играют защитную роль;
- г) являются источником витаминов.

78. Условия, способствующие разрушению витамина «С» в продуктах:

- а) естественный продукт;
- б) кислая среда;
- в) кислород;**
- г) хранение в герметичной таре.

79. Витамин «С» сохраняется лучше:

- а) при приготовлении пюре;
- б) жарение в жире;
- в) при варке в «кожуре»;**
- г) закладка при варке в холодную воду.

80. Симптом «холероподобный понос», относится к группе болезней питания:

- а) алиментарные токсикозы (отравление грибами);**
- б) болезни пищевой неадекватности;
- в) энзимопатии;
- г) болезни избыточного веса.

81. Продукт, вызывающий отравление соланином:

- а) мухомор;
- б) белена черная;
- в) проросший, позеленевший картофель;**
- г) «пьяный хлеб».

82. Возбудитель пищевых токсикоинфекций:

- а) возбудитель дизентерии;
- б) возбудитель туберкулеза;
- в) кишечная палочка;**
- г) возбудитель дифтерии.

83. Продукт являющийся источником витамина В1:

- а) квашеная капуста;
- б) рыба;
- в) сливочное масло;
- г) хлеб.**

84. Отметьте правильное утверждение:

- а) ботулизм возникает при употреблении жареных грибов;
- б) ботулизм возникает при употреблении консервированных грибов.

85. *Отметьте правильное утверждение:*

- а) токсикоинфекции чаще возникают при массивном обсеменении продуктов микроорганизмами;
- б) токсикоинфекции чаще возникают при попадании в продукты и блюда единичных микроорганизмов.

86. *Суточная потребность человека в жире (в г) в сутки составляет:*

- а) 30–40;
- б) 50–70;
- в) **80–100;**
- г) 100–120.

87. *Основная, функциональная роль белков как питательных веществ:*

- а) энергетическая;
- б) **пластическая;**
- в) литическая;
- г) каталитическая.

88. *Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом:*

- а) 1–1–5;
- б) **1–1–4;**
- в) 1–0,8–3;
- г) 1–1,3–6.

89. *Появление на коже и слизистых трещин, является признаком гиповитаминоза:*

- а) тиамин (В1);
- б) **рибофлавин (В2);**
- в) никотиновой кислоты (РР);
- г) токоферол (Е).

90. *Недостаток витамина «А» в организме вызывает:*

- а) снижение прочности костей;
- б) **«куриную слепоту»;**
- в) порозность капилляров;
- г) снижает свертываемость крови.

91. *Продукт, являющийся источником витамина «А»:*

- а) рыба;
- б) сыр;
- в) сливочное масло;
- г) **все перечисленное.**

92. *Источником кальция в пище является:*

- а) **творог;**
- б) печень говяжья;
- в) картофель;
- г) изюм.

93. *Основная биологическая роль жиров:*

- а) источник энергии;
- б) источник фосфатов и жирных кислот;
- в) источник жирорастворимых витаминов;
- г) источник витаминов группы «в».

94. *Оптимальное распределение калорийности пищи в % (при 3 – х разовом питании):*

- а) **30–45–25;**
- б) 15–50–35;
- в) 20–60–20;
- г) 25–50–25.

95. *Потеря витамина «С» при кулинарной обработке составляет (в %):*

- а) 10–15 %;
- б) 30 %;
- в) 40 %;
- г) **50 %.**

96. *Какое заболевание возникает при употреблении перезимовавшего под снегом зерна:*

- а) алиментарно-токсическая алейкия;
- б) эрготизм;
- в) ботулизм;
- г) афлатоксикоз.

97. *Корень растения (сладкого вкуса, ароматный) содержащий ядовитое вещество цикутотоксин:*

- а) белена черная;
- б) белладонна;
- в) **вех ядовитый;**
- г) болиголов пятнистый.

98. *Продукт чаще всего являющийся причиной ботулизма:*

- а) молоко;
- б) **овощные консервы;**
- в) сухофрукты;
- г) сливочный крем.

99. *Продукты, являющиеся источниками железа:*

- а) творог;
- б) **печень;**
- в) рыба;
- г) изюм.

100. *Продукт, содержащий полноценный белок:*

- а) квашеная капуста;
- б) гранат;
- в) сливочное масло;
- г) **мясо.**

101. *Температура, необходимая для хранения молочных продуктов:*

- а) -2°C ;
- б) -20°C ;
- в) $+4^{\circ}\text{C} - +6^{\circ}\text{C}$;
- г) 0°C .

102. *Продукты и блюда, при неправильном хранении которых, может возникнуть стафилококковое отравление:*

- а) консервированные огурцы;
- б) орехи;
- в) творог;
- г) ядовитые грибы.

103. *Стафилококковое отравление чаще протекает:*

- а) с понижением артериального давления и температуры;
- б) с субфебрильной температурой.

104. *Количество и качество питания зависит:*

- а) от возраста;
- б) пола;
- в) климатических условий;
- г) все перечисленное верно.

105. *Потребность людей в витамине «С» значительно увеличивается при:*

- а) инфекционных заболеваниях;
- б) туберкулезе;
- в) болезнях ЖКТ;
- г) все перечисленное верно.

Раздел 4. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека.

106. *Средство индивидуальной профилактики пневмокониозов:*

- а) респираторы;
- б) очки;
- в) рукавицы;
- г) вытяжные устройства на рабочем месте.

107. *Меры профилактики профессиональных отравлений:*

- а) контроль, над состоянием воздушной среды в воздухе рабочей зоны;
- б) автоматизация и герметизация вредных производственных процессов;
- в) гигиеническая стандартизация сырья и готовых материалов;
- г) все перечисленное верно.

108. *Вид излучения, обладающий самой высокой проникающей способностью:*

- а) α -излучение;
- б) β -излучение;
- в) рентгеновское излучение;
- г) все перечисленное верно.

109. *Принцип защиты при работе с радиоактивными веществами в закрытой зоне:*

- а) защита количеством и временем;
- б) использование индивидуальных средств защиты;
- в) все перечисленное верно.

110. *К общим мерам по профилактике шума на производстве относятся:*

- а) изменение технологии производств;
- б) вентиляция;
- в) герметизация;
- г) все перечисленное верно.

111. *Производственные источники вибрации:*

- а) погружение на большие глубины;
- б) работа при высоких температурах;
- в) формы для виброуплотнения бетона;
- г) работа с химическими веществами.

112. *При вибрационной болезни в первую очередь поражаются:*

- а) капилляры кончиков пальцев;
- б) сосуды мозга;
- в) центральная нервная система;
- г) сердечно – сосудистая система.

113. *Общие меры профилактики пневмокониозов:*

- а) механизация и автоматизация;
- б) контроль за ПДК окиси углерода в воздухе помещения для работы;
- в) сухое бурение;
- г) нормальное освещение на рабочем месте.

114. *Наиболее опасный путь поступления ядов в организм на производстве является*

- а) желудочно-кишечный тракт;
- б) дыхательные пути;
- в) кожные покровы;
- г) слизистые оболочки рта, глаз.

115. *Выведение из организма токсических веществ, хорошо растворимых в воде, осуществляется через:*

- а) ЖКТ;
- б) почки;
- в) органы дыхания.

116. *Орган, имеющий важное значение, в детоксикации и трансформации химических соединений в организм*

- а) кишечник;
- б) печень;
- в) железы внутренней секреции;
- г) костная ткань.

117. *Индивидуальные средства защиты от шума:*

- а) противогаз;
- б) защитные очки;
- в) наушники.

- б) изменение микроклиматических условий
- в) высокий уровень культуры**
- г) уменьшение интенсивности солнечной радиации

135. *Основные принципы градостроительства:*

- а) зонирование территорий населенного пункта
- б) оптимальный выбор территории
- в) учет розы ветров
- г) все перечисленное**

136. *Не относят к видам загрязнения окружающей среды:*

- а) природное**
- б) физическое
- в) биологическое
- г) химическое

137. *К физическому загрязнению окружающей среды относятся:*

- а) Тепловое
- б) шумовое
- в) электромагнитное
- г) все перечисленное**

138. *Планировочные мероприятия по охране окружающей среды включают в себя:*

- а) создание санитарно-защитной зоны**
- б) создание малоотходных технологий
- в) замену вредных веществ менее вредными
- г) природоохранительное законодательство

139. *Неотносится к функциям, выполняющим зелеными насаждениями:*

- а) улучшают микроклимат
- б) поглощают углекислый газ и другие токсины
- в) усиливают солнечную радиацию**
- г) придают эстетичность

140. *Промышленную зону размещают:*

- а) с подветренной стороны по отношению к жилой зоне
- б) на расстоянии от жилой зоны
- в) ниже жилой зоны по течению реки
- г) все перечисленное**

141. *Предельно-допустимое содержание CO₂ в жилом помещении не должно превышать:*

- а) 0,1 %**
- б) 1%
- в) 2%
- г) 0,5 %

142. *Естественная вентиляция - это воздухообмен, происходящий под влиянием:*

- а) Влажности
- б) разницы давлений
- в) ветрового напора

г) разницы температур наружного и комнатного воздуха

143. *Естественное освещение в помещении не зависит от:*

а) вида осветительной арматуры

б) устройства окон

в) вида штор

г) окраски стен и мебели

144. *Световой коэффициент- это:*

а) отношение не застекленной поверхности окон к площади пола в помещении

б) отношение застекленной поверхности окон к площади пола

в) отношение не застекленной поверхности окон к земле

г) отношение площади пола помещений к застекленной поверхности окон

145. *Гигиеническая норма КЕО в жилых помещениях*

а) не менее 1,5 %

б) не более 2%

в) не менее 0,5 %

г) не более 5%

146. *Глубина жилой комнаты не должна превышать*

а) 10м

б) 6м

в) 3м

г) 15м

Раздел 6. Здоровый образ жизни и личная гигиена.

147. *Элементы здорового образа жизни:*

а) рациональное питание;

б) отсутствие вредных привычек;

в) занятия физической культурой;

г) все перечисленное верно.

148. *Доля значения образа жизни в формировании здоровья населения:*

а) 49 – 53%

б) 10%

в) 20%

149. *Понятие «Гигиеническое воспитание» – это:*

а) теория и практика оформления, сохранения и укрепления здоровья индивида

б) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей

150. *Объект гигиенического воспитания – это:*

а) внешняя среда

б) здоровый человек

151. *Факторы, влияющие на здоровье:*

а) генетические предпосылки

б) особенности питания

в) личная гигиена

г) адекватная самооценка

д) все перечисленное

118. *Производственный шум воздействует:*

- а) на слуховой аппарат;
- б) на ЖКТ;
- в) на кожные покровы;
- г) костно-мышечную систему.

119. *Общие меры профилактики вибрационной болезни:*

- а) технический контроль вентиляции;
- б) установка ПДК загазованности;
- в) влажная уборка;
- г) применение пультов.

120. *При поражении дыхательной системы производственной пылью имеют значение:*

- а) размер пылевых частиц;
- б) растворимость пылевых частиц;
- в) химическая структура;
- г) все перечисленное верно.

121. *Влияние производственной пыли на организм проявляется в возникновении:*

- а) бронхитов;
- б) пневмокониозов;
- в) аллергических проявлений;
- г) все перечисленное верно.

122. *Вредное влияние производственной пыли зависит:*

- а) от концентрации пыли в воздухе;
- б) длительности действия в течение смены;
- в) длительности действия профессионального стажа;
- г) все перечисленное верно.

123. *Стохастические, или вероятностные эффекты возникают при воздействии:*

- а) пороговых доз;
- б) малых доз;
- в) все перечисленное верно.

Раздел 5. Урбоэкология. Гигиенические требования к окружающей среде в жилых и общественных зданиях.

124. *Строительные материалы должны обладать:*

- а) низкой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью;
- б) высокой теплопроводимостью и низкой воздухопроводимостью;
- в) высокой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью.

125. *Для обеспечения теплового комфорта жилища для человека имеют важное значение следующие показатели:*

- а) температура воздуха и величина перепадов температуры по горизонтали и высоте помещения, температура внутренних поверхностей стен;

- б) температура воздуха и величина перепадов температуры по высоте;
- в) влажность воздуха жилого помещения.

126. *Рекомендуемая ориентация жилых помещений Зауралья:*

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

127. *В палатах ЛПУ целесообразны системы отопления типа:*

- а) водяного;
- б) парового;
- в) панельного;**
- г) воздушного.

128. *Оптимальные нормативы микроклимата жилищ:*

- а) не зависят от возраста и климатического района;**
- б) не зависят от возраста и зависят от климатического района;
- в) зависят от возраста и не зависят от климатического района.

129. *С гигиенической точки зрения, оптимальной системой отопления жилых помещений, являются:*

- а) воздушное;
- б) панельное;**
- в) водяное;
- г) паровое.

130. *Микроклимат помещений характеризуется следующим показателем:*

- а) температурой воздуха;**
- б) атмосферным давлением;
- в) химическим составом воздуха;
- г) освещенностью.

131. *Рекомендуемая ориентация окон операционных:*

- а) южная;
- б) северная;**
- в) восточная;
- г) западная.

132. *Требования, предъявляемые к искусственному освещению:*

- а) соответствовать назначению помещения;
- б) быть достаточным, регулируемым и безопасным;
- в) не оказывать слепящего действия;
- г) все перечисленное верно.**

133. *Отрицательная сторона урбанизации:*

- а) коммунальное благоустройство
- б) высокий уровень культуры
- в) интенсивное загрязнение воздушной среды**
- г) высокий экономический потенциал

134. *Положительная сторона урбанизации:*

- а) интенсивное загрязнение окружающей среды

152. По определению ВОЗ здоровье – это:

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития**
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

153. Фактор, оказывающий наибольшее влияние на формирование здоровья населения:

- а) образ жизни**
- б) уровень и качество медицинской помощи
- в) наследственность
- г) окружающая среда

154. Первичная медико-социальная помощь (ПМСП) ориентирует личность в вопросах здоровья:

- а) на пассивное воспитание
- б) на личную ответственность**

155. Здоровье человека зависит от его образа жизни на:

- а) 50%**
- б) 20%
- в) 10%

156. Пути улучшения качества оказания медицинской помощи населению:

- а) создание крупных больниц, диагностических центров
- б) увеличение сроков обучения медицинских работников
- в) обеспечение условий для здорового образа жизни**

157. Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:

- а) отказ от занятий спортом
- б) занятия в группах здоровья
- в) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени**

158. Принцип систематичности:

- а) предусматривает постоянный, регулярный характер его осуществления**
- б) выражает его направленность на повышение активности личности, группы лиц

159. Принцип стимулирования сознательности и активности:

- а) предусматривает постоянный, регулярный характер его осуществления
- б) выражает его направленность на повышение активности личности, группы лиц**

160. Принцип актуальности:

- а) ориентирует на наиболее важную и своевременную гигиеническую информацию**

б) предусматривает выделение основных этапов и их логической преемственности

161. *Принцип последовательности:*

а) ориентирует на наиболее важную и своевременную гигиеническую информацию

б) предусматривает выделение основных этапов и их логической преемственности

162. *Цель гигиенического воспитания – восполнить:*

а) отсутствующие умения и навыки здорового безопасного образа жизни

б) социальную политику по увеличению потенциала здоровья

163. *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья – цель гигиенического воспитания:*

а) ближайшая

б) долгосрочная

164. *Медицинская сестра в своей профессиональной деятельности занимается обучением:*

а) пациентов и их семей

б) студентов-практикантов

в) младшего медперсонала

г) коллег

д) все перечисленное

165. *Медицинский работник по гигиеническому воспитанию проводит:*

а) лекции

б) беседы

в) кружковую работу

166. *Гигиеническое воспитание проводится:*

а) в поликлинике

б) на участке

в) в инфекционном очаге на дому

г) все перечисленное

Раздел 7. Гигиена детей и подростков.

167. *Для гигиенической оценки физкультурных занятий с детьми используются следующие показатели:*

а) общая продолжительность и структура занятия;

б) общая и моторная плотность занятия;

в) показатели реакции организма на физическую нагрузку;

г) **все перечисленное верно.**

168. *Не относится к гигиеническим требованиям в одежде:*

а) сохранение теплового комфорта;

б) не затруднять движений человека;

в) **быть модной;**

г) легко очищаться от загрязнений.

169. *Основные принципы закаливания:*

- а) учет состояния здоровья и степени закаленности;
- б) постепенность;
- в) комплексность;
- г) **все перечисленное верно.**

170. *Состав помещений групповой ячейки детского сада:*

- а) игровая – столовая;
- б) групповая с буфетной;
- в) раздевалка;
- г) **все перечисленное верно.**

171. *Особенность построения урока в начальной школе:*

- а) **разнообразии видов деятельности;**
- б) наглядность;
- в) проведение физкультминутки;
- г) все перечисленное верно.

172. *Условие, способствующее развитию близорукости у детей и подростков:*

- а) **недостаточность освещения рабочего места;**
- б) правильная ориентация окон;
- в) наличие арматуры на лампах;
- г) достаточное освещение.

173. *Основные гигиенические требования в классной комнате к освещенности:*

- а) **ориентация: юг, юго-восток, восток;**
- б) ориентация запад, юго-запад;
- в) ориентация на север;
- г) установка цветных стекол.

174. *Санитарно – эпидемиологический надзор за условиями обучения детей включает:*

- а) **гигиеническую оценку состояния школьных зданий (достаточность площадей, степень благоустройства);**
- б) оценку соблюдения норм учебной нагрузки;
- в) оценку режима учебного дня;
- г) контроль организации медицинского обеспечения школ;
- д) **все перечисленное верно.**

175. *Элемент, не являющийся основным в гигиенической рациональности организации урока в старших классах:*

- а) плотность урока;
- б) количество продолжительности и чередования видов деятельности;
- в) **применение ТСО;**
- г) наличие физкультурных минуток.

176. *Общие требования, предъявляемые к школьной мебели:*

- а) соответствие росту учащихся;
- б) окраска в светлых тонах;
- в) легкость;
- г) **все перечисленное верно.**

177. *Основные гигиенические требования к мастерским:*

- а) достаточная площадь;
- б) изолированное размещение;
- в) достаточное освещение;
- г) правильная вентиляция;
- д) **все перечисленное верно.**

178. *Составные элементы участка детского сада:*

- а) групповые площадки;
- б) сад – огород – ягодник;
- в) зона отдыха;
- г) **все перечисленное верно.**

179. *Режим дня и учебных занятий должен соответствовать гигиеническим нормам:*

- а) длительности сна;
- б) бодрствования разных возрастных групп;
- в) проведение занятий и оздоровительных мероприятий;
- г) **все перечисленное верно.**

179. *Ускорение темпов роста и развития детей называется:*

- а) дистрофия;
- б) ожирение;
- в) **акселерация.**

Критерии оценки дифференциального зачета.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка «5» выставляется, если тест содержит 90% и больше правильных ответов, оценка «4» - 80%-89% правильных ответов, оценка «3» - 70%-79% правильных ответов, оценка «2» - менее 70% правильных ответов.

Оценки объявляются в день проведения зачета.

Литература:

1. Основная:

Архангельский В.И., Кириллов В.Р.

Гигиена и экология человека, Москва, ГЭОТАР-Медиа, 2013

Дополнительные источники:

1. Электронная библиотека студента (консультант студента)