

## Часть А. Тест. Выбери один правильный ответ.

### Выбери один правильный ответ

1. Основоположники отечественной гигиены в России:

- а) Доброславин А.П.; б) Семашко Н.А.; в) Соловьев З.П.; г) Ломоносов М.В.

2. Кем был предложен термин «экология»?

- а) М. Петтенкофером б) А.П. Доброславиным в) Э. Геккелем г) В.И. Вернадским

3. Укажите удельный вес наследственности среди факторов формирующих здоровье населения

- а) 3-5% б) 10-12% в) 18-20% г) 30-35%

4. Укажите удельный вес образа жизни среди факторов, формирующих здоровье населения

- а) 8-10% б) 18-20% в) 49-53% г) 60-70%

5. Антропогенные причины образования озоновых дыр?

- а) повышение вулканической деятельности  
б) повышение солнечной активности  
в) аппаратура с фтор-хлорнаполнителями (фреонами)  
г) повышение концентрации в атмосфере пыли

6. Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:

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

7. Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:

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

8. Химические соединения, вызывающее разрушение озонового слоя:

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

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

- а) окись углерода CO; б) оксиды серы; в) бензпирен; г) двуокись углерода CO<sub>2</sub>.

10. Черты погодных условий, способствующие образованию смога:

- а) низкая влажность воздуха и высокая температура;  
б) высокая влажность воздуха и сравнительно низкая температура;  
в) сравнительно низкая температура и низкая влажность  
г) сравнительно высокая температура и высокая влажность.

11. Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:

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

12. Что изучает наука нутрициология?

- а) здоровье человека б) свойства пищи и её воздействие на организм  
в) пищеварительную систему человека г) пищевые привычки человека

13. Что такое пища?

- а) продукты, содержащие белки и углеводы б) неорганические вещества  
в) совокупность неорганических и органических веществ г) органические вещества

14. При какой температуре тела человека пищевые вещества превращаются в энергию?

- а) чуть выше 36 °С б) чуть ниже 36 °С в) 36 °С г) 37 °С

15. Что относится к основным пищевым веществам?

- а) микроэлементы б) белки, жиры и углеводы в) витамины г) белки, жиры, углеводы, вода

16. Какое основное пищевое вещество составляет наибольшую часть рациона питания человека?

- а) белки б) жиры в) углеводы г) минеральные вещества

17. В каких продуктах содержатся «медленные» углеводы?

- а) в сахаре, мёде, фруктовых соках б) в мясе и яйцах  
в) в рыбе, кисломолочных продуктах и зерновых г) в овощах, фруктах, зерновых

18. Что такое сбалансированное питание?

- а) питание, обеспечивающее поступление большого количества овощей и фруктов в организм человека  
б) питание, обеспечивающее поступление в правильном соотношении всех питательных веществ в организм человека

в) питание, обеспечивающее поступление большого количества белковой пищи в организм человека

г) питание, обеспечивающее поступление большого количества углеводов в организм человека

19. Что является основой пирамиды питания?

- а) питьевая вода б) каши, зерновой хлеб в) овощи, фрукты г) молочные и кисломолочные продукты

20. Как часто можно употреблять в пищу сладкие напитки и кондитерские изделия без вреда для здоровья?

- а) редко и маленькими порциями б) каждый день  
в) редко, но вдоволь г) каждый день, но маленькими порциями

21. Какие продукты не стоит употреблять в пищу каждый день?

а) хлеб б) рыбу в) молоко г) сосиски

22. Когда у человека начинает формироваться пищевая привычка?

а) в подростковом возрасте б) когда человек становится взрослым

в) с детства и в течение всей жизни г) в детстве

23. Какое по калорийности питание может приводить к развитию различных заболеваний?

а) избыточное питание б) избыточное или недостаточное питание

в) недостаточное питание

г) питание не может приводить к развитию различных заболеваний

24. В каких единицах измеряется энергия пищи?

а) в граммах б) в миллиграммах в) в килограммах г) в килокалориях

25. Сколько приёмов пищи предусматривает правильный режим питания?

а) 2-3 б) 3-4 в) 5-6 г) 7-8

26. Какие блюда оптимально подходят для завтрака?

а) блюда из круп, молочные или кисломолочные продукты

б) овощные блюда с мясом в) макароны с овощами г) блюда из овощей и рыбы

27. Для какого приёма пищи характерно сочетание белков, жиров, «быстрых» и «медленных» углеводов, а также жидкости в небольшом объёме пищи?

а) завтрак в) ужин б) обед г) перекус

28. Какие продукты могут продаваться без упаковки?

а) сухари б) фрукты в) хлеб г) шоколад

29. На что обязательно нужно обращать внимание при выборе продукта в магазине?

а) гарантия качества б) срок годности и условия хранения

в) пищевая ценность г) все перечисленные варианты ответов

30. Чем занимается организация «Роскачество»?

а) продаёт продукты питания б) раздаёт значки «Натуральный продукт»

в) проводит независимые исследования качества товаров

г) проводит мониторинг продуктов на прилавках магазинов

31. Какой из советов для похода в магазин является «вредным»?

а) ходить в магазин за продуктами нужно обязательно со списком

б) ходить в магазин за продуктами нужно обязательно голодным

в) ходить в магазин за продуктами лучше с тканевой сумкой

г) при покупке продуктов нужно внимательно изучать этикетку

32. Что следует немедленно сделать при отравлении?

а) вызвать врача

б) как можно быстрее удалить из желудка больного всё содержимое, промыть желудок

в) выпить как можно больше тёплой воды, а затем вызвать рвоту

г) все перечисленные варианты ответов

## Часть В. Практические задания

1. Приведите формулу для расчёта индекса массы тела. Рассчитайте индекс массы тела мужчины, если его рост 186 сантиметров, а масса 95 килограмм. Сделайте пояснения.

2. Рассчитайте энергетическую ценность продуктов:

• Крупа пшеничная Полтавская «PROSTO»

Пищевая ценность:

белки – 11,5 г.; жиры – 1,3 г.; углеводы – 62,1 г.

• Суп перловый (в пачке)

Пищевая ценность:

белки – 8,7 г.; жиры – 7,0 г.; углеводы – 66,0 г.

3. Известно, что городская среда пагубно влияет на здоровье человека. Предложите рекомендации, облегчающие адаптацию человека к городской среде.

## Часть С. Терминология. Устный ответ.

Сформулируйте определения (5 определений случайным выбором)

Гигиена Экология Санитария Валеология Урбоэкология Антропометрия Биосфера Продуценты Консументы Редуценты Ноосфера	Абиотические Биотические Антропогенные Вид Популяция Адаптация Атмосфера Гидросфера Почва Ксенобиотики Нутрициология	Нутриенты Рацион питания Диета Авитаминоз Гиповитаминоз Гипервитаминоз Гельминтозы Микотоксикозы Интоксикация Токсикоинфекция Физиология труда	Утомление Пневмокониоз Монотония Гиподинамия Акселерация Закаливание Акклиматизация Инсоляция Духовно-психическое здоровье Социальное здоровье	Санитарное просвещение Лекция Беседа Памятка Круглый стол Плакат Санбюллетень Школа здоровья

### **Часть А. Тест.**

На выполнение теста отводится 20-35 минут.

90-100% правильных ответов – оценка «отлично» .

80-89% правильных ответов – оценка «хорошо».

70-79% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

Менее 70% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно»

### **Часть В. Практические задания.**

На выполнение заданий отводится 10-15 минут.

## Часть А. Тест. Выбери один правильный ответ.

1-а	9-в	17-г	25-в
2-в	10-б	18-б	26-а
3-б	11-а	19-а	27-г
4-в	12-б	20-а	28-б
5-в	13-в	21-г	29-г
6-а	14-а	22-в	30-в
7-б	15-б	23-б	31-б
8-г	16-в	24-г	32-г

## Часть В. Практические задания

1.  $ИМТ = \text{масса (кг)} : \text{рост (м)} : \text{рост (м)}$   
 $ИМТ = 95 : 1,86 : 1,86 = 27,4$  - избыток массы (норма 18,5-25)

2. Крупа пшеничная Полтавская «PROSTO»

Пищевая ценность:      Энергетическая ценность:  
белки      11,5г      \* 4 ккал = 46,0 ккал  
жиры      1,3г      \* 9 ккал = 11,7 ккал  
углеводы      62,1г      \* 4 ккал = 248,4 ккал  
Итого: 46,0ккал + 11,7 ккал + 248,4 ккал = 306,1 ккал

Суп перловый (в пачке)

Пищевая ценность:      Энергетическая ценность:  
белки      8,7г      \* 4 ккал = 34,8 ккал  
жиры      7,0г      \* 9 ккал = 63,0 ккал  
углеводы      66,0г      \* 4 ккал = 264,0 ккал  
Итого: 34,8ккал + 63,0 ккал + 264,0 ккал = 361,8 ккал

3. Рекомендации, облегчающие адаптацию человека к городской среде:

- изучить окрестности: прогуляться по району, найти ближайшие магазины, кафе, парки и другие полезные места;
- найти новых друзей: познакомиться с людьми в новом районе, посещать местные мероприятия, присоединяться к клубам и группам по интересам;
- сделать дом уютным: разместить вещи так, чтобы они были удобны для использования, найти свой стиль в оформлении интерьера;
- изучить достопримечательности: посещать музеи, театры и другие достопримечательности, чтобы лучше узнать город и получить новые впечатления;
- не бояться задавать вопросы, вести дневник, заниматься медитацией, спортом, высыпаться.

## Часть С. Терминология. Устный ответ.

Гигиена – это наука о закономерностях влияния среды обитания человека на индивидуальное и общественное здоровье, а также условиях его сохранения и укрепления.

Экология – это наука о взаимоотношениях между живыми организмами и окружающей средой.

Санитария – это система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.

Валеология – это наука о здоровье, здоровом образе жизни, об адекватном реагировании организма на быстро меняющиеся реалии жизни.

Урбоэкология – это наука о взаимосвязи и взаимодействии во времени и пространстве двух систем — городской и естественной (экология города)