

Контрольная работа по теме «Основы здорового образа жизни»

19.01.17 «Повар, кондитер»

Время 60 минут

Вариант – I

1. Система мер, направленных на предупреждение возникновения болезни, это....

- А. Карантин*
- Б. Карцер*
- В. Профилактика*

2. Что такое инкубационный период?

- А. Время реабилитации после выздоровления.*
- Б. Время от момента внедрения микроорганизма до проявления болезни.*
- В. Время от момента начала лечения до полного выздоровления организма.*

3. О каком инфекционном заболевании идёт речь: появляется сыпь, которая представляет собой круглые или овальные по форме медно-розовые не сливающиеся пятна, окруженные бледным ореолом?

- А. Скарлатина*
- Б. Свинка*
- В. Краснуха*

4. Дифтерия опасна осложнением на....

- А. Мозг*
- Б. Печень*
- В. Сердце*

5. Какой иммунитет формируется в результате перенесённого заболевания?

- А. Наследственный*
- Б. Искусственный*
- В. Естественный*

6. К физическим факторам, воздействующим на здоровье человека нельзя отнести:

- А. Температуру*
- Б. Вредные вещества*
- В. Электромагнитное излучение*
- Г. Освещённость*

7. Источником инфекции какого заболевания ОБЫЧНО бывают травоядные животные?

- А. Болезнь Боткина*
- Б. Ботулизм*
- В. Краснуха*

8. Микроорганизмы, которые ВСЕГДА вызывают развитие инфекционных заболеваний, это....

- А. Условно-патогенные микробы*
- Б. Сапрофиты*
- В. Патогенные микроорганизмы*

9. Что такое пандемия?

- А. Массовое распространение инфекционного заболевания, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.*
- Б. Массовое распространение инфекционного заболевания, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.*
- В. Процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.*

10. Среди приведенных названий различных привычек выделите те, которые соответствуют здоровому образу жизни:

А. пристрастие к карточным играм

Б. систематическое занятие физической культурой;

В. неукоснительное выполнение правил личной гигиены;

Г. систематическое уклонение от занятий физической культурой из-за относительно слабого здоровья

Д. злоупотребление сладкой и жирной едой.

11. Тиамин – это

А. Витамин В₁

Б. Витамин В₆

В. Витамин В₁₂

12. Кальциферол – это

А. Витамин Е

Б. Витамин Д

В. Витамин С

13. К водорастворимым витаминам относятся

А. Тиамин

Б. Токоферол

В. Кальциферол

14. Физиологическое значение кальция в организме

А. Внутриклеточный обмен

Б. Построение костной ткани

В. Обмен жиров и белков

15. Физиологическое значение калия в организме

А. Внутриклеточный обмен

Б. Работоспособность

В. Поддержание осмотического давления крови

16. Суточная потребность организма в жирах составляет

А. 20 – 30 г.

Б. 25 – 30 г.

В. 25 – 35 г.

17. Суточная норма Магния

А. 300 г.

Б. 400 г.

В. 500 г.

18. К жирорастворимым витаминам относятся

А. Токоферол

Б. Тиамин

В. Рибофлавин

19. Рибофлавин – это

А. Витамин В₂

Б. Витамин Д

В. Витамин С

20. Физиологическое значение фосфора в организме

А. Энергообмен

Б. построение костной ткани

В. Расширение сосудов

21. На сколько процентов влияет на индивидуальное здоровье индивидуальный образ жизни

А. 25%

Б. 50%

В. 45%

22. Что относится к пятой группе здоровья?

А. Болеющие, но без хронических заболеваний

Б. С хроническими заболеваниями

В. С тяжелыми хроническими заболеваниями

23. В каком году был впервые описан СПИД?
А. 1991
Б. 1981
В. 2008
24. Каким путем можно заразиться ВИЧ – инфекцией?
А. Половым
Б. Через посуду
В. Через рукопожатие
25. Что государство гарантирует в соответствии с ФЗ-38
А. Регулярное информирование населения
Б. Массовое распространение ВИЧ – инфекции
В. Добровольное медицинское освидетельствование
26. Кто обязательно должен проходить медицинское освидетельствование
А. Все юноши и девушки
Б. Доноры крови
В. Пенсионеры
27. Сколько энергии расходуется на усвоение пищи
А. 50-60%
Б. 10-15%
В. 30-40%
28. Какого пути передачи инфекции НЕ существует?
А. Воздушно – капельного
Б. Контактного – бытового
В. Благоприятного
29. Назовите источники дизентерии
А. Больные люди или бациллоносители
Б. Мышевидные грызуны
В. Травоядные животные
30. В какое время года можно заболеть гриппом
А. Летом
Б. Зимой
В. Вовсе времена года
31. Для формирования какого иммунитета вводят в организм вакцину?
А. Естественного
Б. Искусственного
В. Наследственного
32. Что такое Физическое здоровье?
А. Умение вести себя среди людей
Б. Развитие всех систем и органов в соответствии с возрастом и полом
В. Умение справляться со стрессом
33. К инфекциям дыхательных путей относится
А. Холера, полиомиелит, дизентерия
Б. Чесотка, сибирская язва, столбняк
В. Грипп, ангина, дифтерия
34. Перечислите компоненты здоровья
А. Социальный
Б. Экономический
В. Духовный
Г. Физический
35. Что из ниже перечисленных является компонентами ЗОЖ
А. Двигательная активность
Б. Иммуитет
В. Личная гигиена
Г. Медицинская помощь пострадавшим
Д. Отказ от вредных привычек

Дорогой, обучающийся!

Перед Вами контрольная работа по теме «Основы здорового образа жизни».

Вам необходимо ответить на вопросы в виде тестов. После вопроса Вам предлагается несколько вариантов ответа, вы должны выбрать правильный. Вам будут встречаться вопросы, где может быть несколько правильных ответов.

Задание выполняется на время, если Вы прочитали вопрос и затрудняетесь ответить, переходите к следующему вопросу. В конце можно будет вернуться к вопросу, который вызвал трудности.

*Если в вопросе с несколькими правильными ответами, Вы отметите не все варианты ответов, то вопрос будет засчитан, как **0,5 балла***

*Время выполнения **60 минут***

Оценочная шкала

<u>25-28</u> правильных ответов – <u>3 (удовлетворительно)</u>
<u>29-32</u> правильных ответов – <u>4 (хорошо)</u>
<u>33-35</u> правильных ответов – <u>5 (отлично)</u>

Во время выполнения контрольной работы будьте внимательны, не торопитесь.

УДАЧИ!!!!

Контрольная работа по теме «Основы здорового образа жизни»

19.01.17 «Повар, кондитер»

Время 60 минут

Вариант – II

1. Здоровый образ жизни - это...

- А. способ существования разумных существ;*
- Б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;*
- В. индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.*

2. Укажите среди названных ниже факторов тот, от которого в наибольшей степени зависит уровень здоровья конкретного человека:

- А. Социально-экономические условия;*
- Б. Образ жизни конкретного человека;*
- В. Биологические особенности конкретного человека;*
- Г. Состояние природной окружающей среды.*

3. Что такое эпидемия?

- А. Массовое распространение инфекционного заболевания, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.*
- Б. Массовое распространение инфекционного заболевания, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.*
- В. Процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.*

4. Микроорганизмы, которые НИКОГДА не вызывают развитие инфекционных заболеваний, это....

- А. Условно-патогенные микробы*
- Б. Сапрофиты*
- В. Патогенные микроорганизмы*

5. Для формирования какого иммунитета вводят в организм вакцину?

- А. Естественного*
- Б. Искусственного*
- В. Наследственного*

6. О каком инфекционном заболевании идёт речь: кожа становится темной и пятнистой, печень увеличивается, затем появляется зуд кожи. Глаза покрываются желтизной, изменяется цвет кала (становится белым)?

- А. Болезнь Боткина*
- Б. Ботулизм*
- В. Дифтерия*

7. Скарлатина опасна осложнением на....

- А. Мозг*
- Б. Печень*
- В. Сердце*

8. Как называется повторная вакцинация

- А. Девакцинация*
- Б. Ревакцинация*
- В. Авакцинация*

9. К физическим факторам, воздействующим на здоровье человека нельзя отнести:

- А. Температуру*
- Б. Вредные вещества*
- В. Электромагнитное излучение*
- Г. Освещенность*

10. Среди приведенных названий различных привычек выделите те, которые соответствуют здоровому образу жизни:

А. пристрастие к карточным играм

Б. систематическое занятие физической культурой;

В. неукоснительное выполнение правил личной гигиены;

Г. систематическое уклонение от занятий физической культурой из-за относительно слабого здоровья

Д. злоупотребление сладкой и жирной едой.

11. Ретинол – это

А. Витамин Д

Б. Витамин А

В. Витамин С

12. Рибофлавин – это

А. Витамин В₂

Б. Витамин Д

В. Витамин С

13. К жирорастворимым витаминам относятся

А. Токоферол

Б. Тиамин

В. Рибофлавин

14. Физиологическое значение фосфора в организме

А. Энергообмен

Б. Построение костной ткани

В. Расширение сосудов

15. Физиологическое значение калия в организме

А. Внутриклеточный обмен

Б. Работоспособность

В. Поддержание осмотического давления крови

16. Суточная норма Кальция

А. 1 г.

Б. 2 г.

В. 4 г.

17. Для обеспечения нормального пищеварения суточное потребление пищевых волокон должно составлять не менее

А. 15 -20 г.

Б. 10 – 20 г.

В. 5 – 20 г.

18. К водорастворимым витаминам относятся

А. Тиамин

Б. Токоферол

В. Кальциферол

9. Суточная норма Витамина С

А. 100 – 250 г.

Б. 200 – 500 г.

В. 100 – 300 г.

20. Физиологическое значение кальция в организме

А. Внутриклеточный обмен

Б. Построение костной ткани

В. Обмен жиров и белков

21. На сколько процентов влияет на индивидуальное здоровье наследственность

А. 20%

Б. 50%

В. 45%

22. Что относится ко второй группе здоровья?

А. Болеющие, но без хронических заболеваний

- Б. С хроническими заболеваниями*
В. С тяжёлыми хроническими заболеваниями
- 23. В каком году ученые получили нобелевскую премию за открытие ВИЧ?**
А. 1991
Б. 1981
В. 2008
- 24. Каким путем можно заразиться ВИЧ – инфекцией?**
А. Парентеральный (через кровь)
Б. Через посуду
В. Через рукопожатие
- 25. Что государство гарантирует в соответствии с ФЗ-38**
А. Предоставление медицинской помощи ВИЧ - инфицированным
Б. Массовое распространение ВИЧ – инфекции
В. Добровольное медицинское освидетельствование
- 26. Кто обязательно должен проходить медицинское освидетельствование**
А. Все юноши и девушки
Б. Беременные
В. Пенсионеры
- 27. Сколько энергии расходуется на обеспечение жизнедеятельности человека**
А. 50-60%
Б. 10-15%
В. 30-40%
- 28. Какого пути передачи инфекции НЕ существует?**
А. Фекально - орального
Б. Жидкостного
В. Параллельного
- 29. Какие вы можете выделить виды иммунитета**
А. Повседневный
Б. Приобретенный
В. Иммунитет крови
- 30. В какое время года можно заболеть гриппом**
А. Летом
Б. Зимой
В. Вовсе времена года
- 31. Какой иммунитет формируется в результате перенесённого заболевания?**
А. Наследственный
Б. Искусственный
В. Естественный
- 32. Что такое Социальное здоровье?**
А. Умение вести себя среди людей
Б. Развитие всех систем и органов в соответствии с возрастом и полом
В. Умение справляться со стрессом
- 33. Кровяная инфекция передается через**
А. Продукты питания, воду
Б. Контактный путь
В. Укусы кровососущих насекомых
- 34. Перечислите компоненты здоровья**
А. Социальный
Б. Экономический
В. Духовный
Г. Физический
- 35. Какие средства нецелесообразно применять с медицинской точки зрения, для лечения И.Б.**
А. Народные средства
Б. Медикаментозные средства
В. Вакцины

Дорогой, обучающийся!

Перед Вами контрольная работа по теме «Основы здорового образа жизни».

Вам необходимо ответить на вопросы в виде тестов. После вопроса Вам предлагается несколько вариантов ответа, вы должны выбрать правильный. Вам будут встречаться вопросы, где может быть несколько правильных ответов.

Задание выполняется на время, если Вы прочитали вопрос и затрудняетесь ответить, переходите к следующему вопросу. В конце можно будет вернуться к вопросу, который вызвал трудности.

*Если в вопросе с несколькими правильными ответами, Вы отметите не все варианты ответов, то вопрос будет засчитан, как **0,5 балла***

*Время выполнения **60 минут***

Оценочная шкала

<u>25-28</u> правильных ответов – <u>3 (удовлетворительно)</u>
<u>29-32</u> правильных ответов – <u>4 (хорошо)</u>
<u>33-35</u> правильных ответов – <u>5 (отлично)</u>

Во время выполнения контрольной работы будьте внимательны, не торопитесь.

УДАЧИ!!!!