**Урок МДК05.01.Закрепление лекционного материала.**

**Внимательно изучите материал лекции и информацию интернет ресурсов по этой теме и самостоятельно выполните задание. Правильный ответ может быть как один, так и несколько.**

**Самостоятельная работа**

**Выберите правильный ответ:**

**2 вариант**

1. Кто является основоположником отечественной гигиены в России?
а) Доброславин А.П.;
б) Семашко Н.А.;
в) Соловьев З.П.;
г) Чарльз Дарвин.

2. Что обозначает 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.

3. Какие принимаются 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.

4. Какой вид излучения обладает самой высокой проникающей способностью?
а) α-излучение;
б) β-излучение;
в) рентгеновское излучение;
г) все перечисленное верно.

5. Какова гигиеническая норма КЕО в жилых помещениях?
а) не менее 1,5 %
б) не более 2%
в) не менее 0,5 %+
г) не более 5%

6. Выберите элементы здорового образа жизни:
а) рациональное питание;
б) отсутствие вредных привычек;
в) занятия физической культурой;
г) все перечисленное верно.

7. Что включает в себя понятие «Гигиеническое воспитание»?
а) теория и практика оформления, сохранения и укрепления здоровья индивида
б) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей

8. Что является объектом гигиенического воспитания?
а) внешняя среда
б) здоровый человек

9. Определите факторы, которые влияют на здоровье:
а) генетические предпосылки
б) особенности питания
в) личная гигиена
г) адекватная самооценка
д) все перечисленное

10. Что такое здоровье?
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

11. Выберите тот фактор, который больше всего влияет на формирование здоровья населения:
а) образ жизни
б) уровень и качество медицинской помощи
в) наследственность
г) окружающая среда

12. На что в первую очередь в вопросе здоровья обращает внимание Первичная медико-социальная помощь (ПМСП)?
а) на пассивное воспитание
б) на личную ответственность

13. Какая доля здоровья человека зависит от его образа жизни?
а) 50%
б) 20%
в) 10%

14. Что включает в себя гиподинамия?
а) отказ от занятий спортом
б) занятия в группах здоровья
в) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

15. Выберите фактор, который не относится к гигиеническим требованиям в одежде:
а) сохранение теплового комфорта;
б) не затруднять движений человека;
в) быть модной;
г) легко очищаться от загрязнений.

16. Что подразумевает под собой гигиена как наука ? (укажите все правильные ответы)
а) Наука о здоровье, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды на организм человека
б) Медицинская наука профилактического направления
в) Наука, целью которой является сохранение окружающей человека среды, тем самым предупреждая вредное влияние на организм
г) Гигиена изучает влияние всех факторов окружающей человека среды на здоровье здорового человека
д) Разрабатывает мероприятия, направленные на усиление положительного воздействия изучаемых факторов и снижение или устранения их вредного влияния

17. Каковы основные источники загрязнения атмосферного воздуха населенных мест. (укажите все правильные ответы)
а) Гидроэлектростанции (гэс)
б) Автотранспорт
в) Электронная промышленность
г) Предприятия черной и цветной металлургии
д) Теплоэлектроцентрали (ТЭЦ)
е) Химические заводы.

18. Допустимое содержание диоксида углерода в воздухе помещений лечебных учреждений равно
а) 0,5‰
б) .0,7‰
в) 1,0‰
г) 1,5‰

19. Какая часть солнечного спектра оказывает антирахитическое и бактерицидное действие ? (укажите один вариант ответа)
а) Лазерные лучи
б) Видимый свет
в) Ультрафиолетовые лучи
г) Рентгеновские лучи
д) Инфракрасные лучи

20. При каких заболеваниях противопоказано профилактическое облучение искусственным УФ-излучением? (укажите все правильные ответы)
а) Активная форма туберкулеза
б) Заболевания щитовидной железы
в) Заболевания печени
г) Заболевание почек
д) Заболевание сердечно-сосудистой системы

Начало формы