Профессиональное образовательное учреждение
«Международный Открытый Колледж Современного Управления имени М.М. Абрекова»

ОДОБРЕНО
на заседании Педагогического совета ПОУ «МОКСУ им. М.М. Абрекова»
Протокол № 3
от «22» июля 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ПОУ «МОКСУ им. М.М. Абрекова»
Э.С. Джилкиева
Приказ № 245
от «25» июля 2025г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины
«Гигиена и экология человека »

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело

Квалификация выпускника: Фельдшер

Форма обучения: очная

Черкесск 2025г

Содержание

I.Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.....3

1.Паспорт фонда оценочных средств 3

2.Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины.....4

2.1. Комплект материалов для проведения контрольных работ.....4

2.2.Комплект материалов для проведения тестового контроля.....4

2.3.Комплект материалов для проведения лабораторных работ и практических занятий.....67

2.4. Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы.....68

II. Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации.....76

1.1. Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины.....76

I.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1.Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование темы	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование контрольно-оценочного средства Текущий контроль/ баллы
1	2	3	4
1.	Тема 1. Предмет и содержание гигиены и экология.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5 Доклад/5
2.	Тема 2. Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
3.	Тема 3. Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
4.	Тема 4. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий. Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
5.	Тема 5. Гигиенические требования к планировке, строительству, и функционированию ЛПУ	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
6.	Тема 6. Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Доклад /5
7.	Тема7. Основные принципы рационального питания. Заболевания, связанные с	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5

	характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика		
8.	Тема 8. Гигиена труда	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Доклад /5
9.	Тема 9. Гигиена детей и подростков	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Доклад /5
10.	Тема 10. Гигиеническое обучение и воспитание населения	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Доклад /5

2. Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины

2.1. Комплект материалов для проведения контрольных работ

2.2.Комплект материалов для проведения тестового контроля

Вопросы для обсуждения на семинарских занятиях

Тема 1. Предмет и содержание гигиены и экология..

1. Роль гигиены и экологи в системе наук изучающих природную среду.
2. Задачи гигиены и экологии. Разделы гигиены и экологии.
3. Методы гигиенических исследований и системный анализ, гигиеническое нормирование и экологическое.
4. Содержание, связь с другими дисциплинами, междисциплинарными курсами. Разделы гигиены и экологии.
5. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование.
6. Профилактика, виды профилактики.
7. История развития взаимодействия человека с окружающей природной средой. Экологический кризис.
8. Характеристика результатов антропогенного воздействия на окружающую природную среду, основные причины глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, «легких планеты», загрязнение мирового океана, сокращение разнообразия биологических видов).

9. Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения.
10. Гигиеническое значение климата и погоды.

Тест :

1. Здоровье — это:

а) хорошее самочувствие и отсутствие признаков болезни;

б) отсутствие жалоб и нормальные лабораторные анализы;

в) состояние полного физического и психического благополучия;

г) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

2. Патологическая реакция — это:

а) разновидность болезней;

б) кратковременная необычная реакция организма на какое- либо воздействие;

в) необычный результат лабораторного анализа;

г) защитная реакция организма на неблагоприятное внешне воздействие.

3. Один и тот же патологический процесс:

а) вызывается только одной причиной;

б) бывает только при одной болезни;

в) может быть вызван различными причинами и возникать при различных болезнях;

г) при конкретном заболевании не может сочетаться с другими патологическими процессами.

4. Этиология — это:

а) учение о причинах и условиях возникновения и развития болезней;

б) учение о механизмах развития болезней;

в) исход болезни;

г) причина и механизм патологического процесса.

5. Профилактика в медицине направлена:

а) на выявление причин заболеваний;

б) выявление причин заболеваний, их искоренение или ослабление;

в) улучшение условий труда и отдыха;

г) закаливание организма и предупреждение инфекционных заболеваний с помощью прививок.

6. Патогенез — это:

а) раздел патологии, изучающий механизмы развития болезней;

б) то же самое, что и патологический процесс;

в) заболевание определенного вида;

г) причина болезни.

7. К исходам болезни относится:

а) выздоровление;

б) прогрессирование болезни;

в) регресс болезни;

г) инвалидность.

8. Клиническая смерть — это:

а) смерть в лечебном учреждении;

б) смерть от заболевания;

в) состояние, которое может быть обратимым;

г) состояние, при котором погибает кора головного мозга.

9. Рецидив болезни — это:

а) обострение хронического процесса;

б) повторное возникновение одной и той же болезни;

в) одна из форм болезни;

г) стадия болезни.

10. Патологическое состояние:

а) является особым видом заболевания;

б) является начальным периодом болезни;

в) может возникать в результате ранее перенесенного заболевания;

г) является кратковременной необычной реакцией на внешние раздражители.

Тема 2. Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение

1.Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации. Метеочувствительность и метеозависимость

2.Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение – постоянные составные части воздуха, газообразные примеси, микроорганизмы, механические примеси. Изменение антропогенного характера. Источники загрязнения. Бактериальное загрязнение. Механизмы образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения

3.Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Понятие о ПДК. Заболевания, связанные с загрязнением атмосферного воздуха.

Тест:

1. Как называют изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ, в результате чего происходит накопление продуктов обмена?

а) некроз;

б) гипертрофия;

в) дистрофия;

г) атрофия.

2. Инфильтрация – это:

а) избыток поступления продуктов обмена из крови в ткани;

б) распад структур клеток с накоплением продуктов обмена веществ;

в) синтез аномальных веществ в клетках.

3. Избытком накопления продуктов обмена веществ в стенках сосудов и мезенхимы называют:

а) паренхиматозные дистрофии;

б) стромально-сосудистые дистрофии;

в) смешанные дистрофии.

4. Мукоидное набухание – это:

а) вариант белковой паренхиматозной дистрофии;

б) вариант жировой стромально-сосудистой дистрофии;

в) вариант белковой стромально-сосудистой дистрофии;

г) вариант углеводной паренхиматозной дистрофии.

5.Как называют обызвествление ткани, возникающее в ходе нарушений обмена кальция?

а) гиалиноз ;

б) ацидоз;

в) атрофия ;

г) петрификация .

6. Как называют генетически запрограммированную гибель клеток?

а) атрофия;

б) апоптоз;

в) амилоидоз;
г) алколоз.

7. Найдите соответствие:

1.	Анасарка	А. Накопление жидкости в брюшной полости
2.	Ацидоз	Б. Нарушение водного обмена, при котором количество выделенной жидкости больше потребленной.
3.	Асцит	В. Избыток кислых продуктов обмена в крови и тканях.
4.	Гидроперикард	Г. Накопление жидкости в мягких тканях.
5.	Гипогидратация	Д. Накопление жидкости в сердечной сумке.

8. Укажите характерную особенность коагуляционного (сухого) некроза творожистой формы:

а) участки некротизированной ткани фибринизированы ;

б) участки некротизированной ткани светлые, крошаться;

в) участки некротизированной ткани расплавлены, отмечается набухание.

9. Укажите причину инфаркта участка ткани:

а) некроз возникает в результате избыточного трения ткани;

б) некроз возникает в результате нарушения кровоснабжения ткани;

в) некроз возникает в результате анаэробной инфекции.

10. Атрофия - это:

а) уменьшение органа и ткани с ослаблением или прекращением функции;

б) генетически запрограммированная гибель клеток;

в) увеличение щелочных продуктов обмена в крови.

1. в	7. 1- г
2. а	2- в
3. б	3- а
4. в	4- д
5. г	5- б
6. б	8. б
	9. б
	10. а

Тема 3.Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение

1.Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды

2.Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод.

3.Влияние загрязнения воды на здоровье человека.

4. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем.

5 Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий

6.Виды источников водоснабжения и их санитарно – гигиеническая характеристика. Причины загрязнения.

7. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Охрана источников водоснабжения.

8.Гигиеническая характеристика систем хозяйственно – питьевого водоснабжения. Гигиенические требования к качеству питьевой воды

Тема 4. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий. Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение

1.Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия

2.Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиеническое значение озеленения. Гигиеническая оценка физических, химических, биологических факторов среды жилых помещений учреждения здравоохранения. Гигиеническая оценка физических, химических, биологических факторов среды жилых помещений учреждения здравоохранения

3.Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы.

4.Самоочищение почвы.

Проблемы накопления и утилизации отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы. Санитарная оценка почвы

Тема 5. Гигиенические требования к планировке, строительству, и функционированию ЛПУ

1.Гигиенические требования к планировке и участку ЛПУ.

2.Требования к внутренней планировке больницы

3.Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений учреждений здравоохранения

4.Гигиеническое нормирование

Тема 6. Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания

1.Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс

Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков

2.Заменимые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании

3.Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники

Тема7. Основные принципы рационального питания. Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика

1.Рациональное питание. Определение. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие. Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, распределение рациона по приемам пищи. Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр.

2.Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд

3.Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания. Болезни животных, передающихся человеку через мясо, молоко. Рыба как фактор передачи гельминтозов. Профилактика. Понятие о пищевых отравлениях и их классификация

Тема 8. Гигиена труда

1.Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.

2.Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических - факторов, обусловливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно – двигательный аппарат

3.Общие понятия о профессиональных болезнях – заболеваниях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов. Основные

направления профилактических оздоровительных мероприятий (законодательные, организационные, технологические, санитарно – технические, лечебно – профилактические)

Тема 9. Гигиена детей и подростков

1. Здоровье детского населения. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. Явление акселерации и децелерации. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп
2. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков
3. Планировка детских и подростковых учреждений. Требования к участкам, зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений. Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений, предметам детского обихода. Мебель дошкольных образовательных учреждений
4. Школьная мебель. Гигиенические требования к учебным пособиям, детским игрушкам. Содержание детских и подростковых учреждений. Воздушно – тепловой режим

Тема 10. Гигиеническое обучение и воспитание населения

1. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые.

2. Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, агитационно-информационные сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др.

3. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный.

4.Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов.

5.Оформление агитационных плакатов, презентаций.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1.Предмет и задачи патологии, ее связь с медико-биологическими и клиническими дисциплинами.

2. Связь нарушений обмена веществ, структуры и функции с повреждением клеток.
3. Общая этиология болезней.
4. Значение внешних и внутренних факторов, роль реактивности организма в возникновении, развитии и исходе болезни.
5. Понятия «симптомы» и «синдромы», их клиническое значение.
6. Паренхиматозные дистрофии – белковые (диспротеинозы), жировые (липидозы), углеводные.
7. Скопления белков (диспротеинозы): причины, патогенез, морфологическая характеристика, клинические проявления, исходы.
8. Жировые изменения миокарда, печени, почек.
9. Нарушения обмена гемоглобиногенных пигментов.
10. Желтухи: виды, механизмы возникновения и клинико-методологические проявления.
11. Нарушение водного обмена.
12. Типовые формы нарушений КЩР.
13. Виды нарушения КЩР.
14. Апоптоз как запрограммированная клеточная смерть.
15. Общая характеристика гипоксии.
16. Адаптивные реакции при гипоксии.
17. Значение гипоксии для организма.

18. Венозная гиперемия (венозный застой): местные и общие причинные факторы, механизмы развития и клинико – морфологические проявления.
19. Роль коллатерального кровообращения.
20. Тромбоз: определение, местные и общие факторы тромбообразования.
21. Эмболия: определение, виды, причины, клинико-морфологическая характеристика.
22. Основные формы нарушения лимфообращения.
23. Экссудация: изменения местного кровообращения и микроциркуляции. Механизмы и значение.
24. Пролиферация, механизмы формирования воспалительного клеточного инфильтрата и роль различных клеточных элементов при воспалении.
25. Гранулематозное воспаление (острое и хроническое): этиология, механизмы развития, клинико-морфологическая характеристика.
26. Регенерация, гипертрофия и гиперплазия, организация, инкапсуляция, метаплазия - определение понятий, причины, механизмы развития, виды, стадии, клинико - морфологические проявления.
27. Определение понятий: аллергия, аллерген,, сенесебилизация.
28. Анафилактический шок.
29. Аутоиммунизация и аутоиммунные болезни.
30. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Общая характеристика, значение для организма.
31. Приспособительные реакции при гипотермии.
32. Структурно-функциональные изменения при лихорадке.
33. Клиническое значение лихорадки.
34. Структурно-функциональные изменения.
35. Причины, механизмы развития и основные проявления.
36. Патогенез и стадии шока. Значение токсемии в развитии шока.
37. Кома: общая характеристика понятия, виды коматозных состояний.
38. Этиология и патогенез опухолей. Канцерогенные агенты (химический, радиационный, вирусный).

39.Морфологический атипизм.

40.Эпителиальные опухоли: доброкачественные и злокачественные.

41.Саркома, ее виды.

1.3.Комплект материалов для проведения семинарских занятий

1.4. Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы

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. ***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) 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 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 м 2;

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) CuSO4;

б) KMnO4;

в) Al2 (SO4)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 A,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) тиамина (В1);

б) рибофлавина (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 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. ***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) 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 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 м 2;

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) CuSO4;

б) KMnO4;

в) Al2 (SO4)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) тиамина (В1);

б) рибофлавина (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° С;

б) – 20° С;

в) + 4° С - + 6° С;

г) 0° С.

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 неравная 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 дезинтоксикации 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.

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 проявлениях;

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:***

коммунальное благоустройство

высокий уровень культуры

интенсивное загрязнение воздушной среды

высокий экономический потенциал

134. ***Положительная сторона урбанизации:***

интенсивное загрязнение окружающей среды

изменение микроклиматических условий

высокий уровень культуры

уменьшение интенсивности солнечной радиации

135. ***Основные принципы градостроительства:***

зонирование территорий населенного пункта

оптимальный выбор территории

учет розы ветров

все перечисленное

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

природное

физическое

биологическое

химическое

137. ***К физическому загрязнению окружающей среды относятся:***

Тепловое

шумовое

электромагнитное

все перечисленное

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

создание санитарно-защитной зоны

создание малоотходных технологий

замену вредных веществ менее вредными

природоохранительное законодательство

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

улучшают микроклимат

поглощают углекислый газ и другие токсины

усиливают солнечную радиацию

придают эстетичность

140. ***Промышленную зону размещают:***

с подветренной стороны по отношению к жилой зоне

на расстоянии от жилой зоны

ниже жилой зоны по течению реки

все перечисленное

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

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) разнообразие 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;