

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ (ОК 4, ОК 5, ОК 8)

Задание № 1.

Целью здоровьесберегающей деятельности является:

- а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
- б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
- в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Ответ: 3

Задание № 2.

На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):

- а) внутривузовские;
- б) медицинские;
- в) общественные;
- г) учебно-организационные;
- д) личностные.

Ответ: 14

Задание № 3.

Здоровьесберегающая среда – это:

- а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека;
- б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
- в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

Ответ: 3

Задание № 4.

По определению ВОЗ качество жизни — это:

- а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
- б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;
- в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.

Ответ: 3

Задание № 5.

К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- а) мнение окружающих;
- б) источники знаний по здоровьесбережению;
- в) возможность укрепления здоровья;
- г) доступность современной тренажерной техники;
- д) показатели физической подготовленности.

Ответ: 23

Задание № 6.

К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- а) знания о здоровье;
- б) периодический контроль состояния здоровья;
- в) наличие инфраструктуры;
- г) уровень материального достатка;
- д) навыки здоровьесбережения.

Ответ: 15

Задание № 7.

К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):

- а) наглядный;
- б) произвольный;
- в) комбинированный;
- г) сочетанный;
- д) словестный.

Ответ: 13

Задание № 8.

Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из (укажите два правильных ответа):

- а) движущихся объектов;
- б) средств массовой информации;
- в) видеозарисовок;
- г) натуральных объектов;
- д) изобразительных средств.

Ответ: 45

Задание № 9.

Лично-ориентированный подход в обучении – это:

- а) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося;

- б) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий;
- в) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека.

Ответ: 3

Задание № 10.

Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):

- а) аксиологический;
- б) профилактический;
- в) восстановительный;
- г) эмоционально-волевой;
- д) природный.

Ответ: 14

Задание № 11.

Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:

- а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
- б) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;
- в) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.

Ответ: 2

Задание № 12.

Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:

- а) в переосмыслении предшествующего личностного опыта;
- б) в объединение различных научных систем образования;
- в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.

Ответ: 1

Задание № 13.

Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

Ответ: Метод максимального сгибания конечности, закрутку из полосы материи, проволоку, веревку

Задание № 14.

Как определить наличие дыхания у потерявшего сознание пострадавшего?

Ответ: Положить одну руку на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой поднять подбородок и, запрокинув голову, наклониться к его лицу и в течение 10 секунд прислушаться к дыханию, постараться ощутить выдыхаемый воздух своей щекой, проследить за движением грудной клетки

Задание № 15

Установите соответствие между видом повреждения и последовательными мероприятиями при оказании первой помощи

А Массивное кровотечение	1 Проверить наличие ранений грудной клетки, при необходимости наложить герметизирующую повязку
Б Удушье	2 Убедиться в правильности и необходимости наложении кровоостанавливающего жгута. При необходимости исправить ошибки
В Легкие	3 Найти источник кровотечения, наложить жгут
Г Артерии и вены	4 Проверить и обеспечить проходимость дыхательных путей
	5 Согреть раненого

Ответ: А-3; Б-1; В-3; Г-2

Задание № 16

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Алгоритм мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:

1. Определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья
2. Прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего
3. Устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья
4. Определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего
5. Оценка количества пострадавших

Ответ: 1,4,3,2,5

#### Задание № 17

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Находясь на рабочем месте, в перерыве вы предпочитаете заниматься физической гимнастикой. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений. С каких упражнений вы начнете и чем закончите?

1. Полуприседы, приседы
2. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса
3. Повороты туловища или наклоны
4. Упражнение на потягивание или для мышц шеи
5. Выпады или пружинные выпады (их сочетания)

Ответ: 4; 2; 3; 1; 5

#### Задание № 18

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Любая профессиональная деятельность связана с соблюдением техники безопасности на рабочем месте. Каждый сотрудник должен знать алгоритм и постоянно совершенствовать свои действия в случае возникновения пожара. Определите порядок ваших действий при возникновении пожара на производстве.

1. Сообщить о пожаре по телефону в пожарную часть
2. Задействовать систему оповещения о пожаре
3. Организовать встречу пожарных
4. Известить о пожаре руководителя организации или лицо его замещающее
5. Приступить самому и привлечь других лиц к эвакуации людей из здания в безопасное место согласно плану эвакуации подразделений

Ответ: 1;2; 5; 4; 3

### Задание № 19

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Ваша профессиональная деятельность связана с постоянным наклоном туловища вперёд, что можно отнести к мерам профилактики возможного негативного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда?

1. Комплекс физических упражнений, направленный на то, чтобы улучшить осанку и препятствовать появлению «круглой» спины.
2. Как можно чаще лежать и сидеть

Ответ: 1. Комплекс физических упражнений, позволит не только улучшить осанку и препятствовать появлению «круглой» спины, но и будет способствовать профилактике заболеваний, относящихся к остеохондрозу.

### Задание № 20

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физические упражнения являются основным специфическим средством физической культуры. Можно ли в процессе выполнения специально подобранных упражнений одновременно воздействовать на: физическое развитие организма, укрепление здоровья, развитие функциональных и двигательных способностей человека, а также совершенствовать его психические способности, активизировать восстановление при утомлении на рабочем месте?

1. Можно.
2. Нельзя.

Ответ: 1. Физиологические процессы в организме тесно связаны с психологическими. Регулярные тренировки оказывают положительное влияние на психическое состояние человека.

### Задание № 21

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

При оказании первой помощи детям до 15 лет следует помнить о том, что все манипуляции с ними осуществляются с разрешения родителей и других законных представителей.

Кто принимает решение об оказании первой помощи детям до 15 лет при отсутствии родителей и других законных представителей?

1. Принимается человеком, ее оказывающим.
2. Принимается медицинским работником скорой помощи.

Ответ: 1. В этом случае первая помощь оказывается на основании ст.39 УК РФ «Крайняя необходимость».