***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

1. ***варіант.***

*1. Гігієна як наука вивчає:*

А) причини виникнення хвороб;

Б) впроваджує методи підвищення тривалості життя;

В) вплив різних чинників довкілля на здоров’я людини, ії працездатності та тривалості життя;

*2. Як називалась перша наукова праця з гігієни:*

А) «Про повітря, воду та грунт»

Б) «Раціональне харчування»

В) « Про користь лазні на організм людини»

*3. До бактеріальних методів гігієнічних досліджень відносять:*

А) опис санітарного стану різних об’єктів: підприємств, шкіл, спортивних майданчиків, плавальних басейнів тощо.

Б) визначення параметрів різних чинників зовнішнього середовища;

В) оцінка впливу соціально - економічних, екологічних та інших чинників на стан здоров’я населення;

Г) визначають бактеріальну забрудненість повітря, води, харчових продуктів, одягу, взуття, спортивного інвентарю.

*4. Температурні норми для закритих спортивних споруд з урахуванням присутності глядачів повинні становити:*

А) + 15 – 160; Б) + 18 – 200; В) +20 – 220;

*5. При підвищеної вологості та низької температурі в організмі:*

А) знижується тепловіддача; Б) підвищується тепловіддача;

*6. За гігієнічними нормами у житлових приміщеннях відносна вологість має бути:*

А) 20 – 30% Б) 35 – 45% В) 30 – 60%

*7. Заходи боротьби зі шкідливими комахами – це:*

А) дезінфекція; Б) дезінсекція; В) дератизація;

*8. Біоритми які збігаються з добовими, називають:*

А) циркадними; Б) нейтральними; В) полярними;

*9. Найвищу гігроскопічність мають тканини:*

А) шерстяні; Б) шовкові; В) віскозні;

*10. Терморегуляція шкіри проявляється у:*

А) випаровуванні поту; Б) розширення судин;

В) звуженні судин; Г) тремтінні шкіри;

11. *При венозній кровотечі, потрібно:*

А)накласти джгут нижче рани;

Б) накласти джгут вище рани;

В) накласти тиснучу пов’язку;

Г) притиснути судину пальцем вище рани.

*12. Установіть відповідність між видами кровотеч та їхніми характеристиками.*

А. Капілярна 1. Кров яскраво – червоного кольору;

Б. Артеріальна 2. Кров темно – червоного кольору;

В. Венозна 3. Ушкоджено велику площу шкіри;

Г. Внутрішня 4. Бліді покриви шкіри, холодний піт на чолі.

*13. Як правильно накласти джгут при артеріальної кровотечі:*

А. натиснути пальцем артерію нижче місця крововиливу.

Б. Натиснути пальцем артерію на 3 – 5 см вище місця крововиливу, та накласти навколо рани чисту м’яку тканину.

В. Щільно накласти джгут до кінцівки, зробити декілька обертів. Прикріпити до джгута записку з точним часом накладання.

Г. Доправити постраждалого з накладеним джгутом до лікарні.

Д. На 3 – 5 см нижче рани накласти пов’язку.

14. Задача.Який об’єм питної води потрібен на добу місту з населенням 100 тис. чоловік, якщо за добу одна людина вживає близько 4 л води?

1. Чому питну воду потрібно економно використовувати?

2. Яке значення для організму людини має вода? Поясніть, спираючись на розкриття функ­цій води.

15. На графіку наведено динаміку зміни частоти пульсу людини, яка

перебуває в умовах високогір’я: 3500 м; 5200 м; 6100 м; 6500 м над рівнем

моря. Користуючись графіком, поясніть:

1. Як змінюється частота пульсу людини?

2. Чим спричинені ці зміни?

3. Якою має бути поведінка людини, що потрапляє в екстремальні умови, зокрема в умовах високогір’я?

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

1. ***варіант.***

*1. Епідеміологія як наука вивчає:*

А) причини виникнення та закономірності поширення хвороб й методи боротьби з ними;

Б) закономірності взаємовідносин організмів із середовищем існування;

В) вплив різних чинників довкілля на організм людини, ії працездатність;

*2. До фізичних чинників які впливають на здоров’я людини належать:*

А) патогенні організми: бактерії, віруси, гельмінти, грибки;

Б) температура, вологість, освітленість, рух повітря;

В) речовини, які утворюються внаслідок життєдіяльності людини;

*3. При низької вологості та високій температурі в організмі:*

А) знижується тепловіддача; Б) підвищується тепловіддача;

*4. Яка відносна вологість за гігієнічними нормами повинна бути у спортивних приміщеннях у холодний період року:*

А) 30 – 35% Б) 40 – 45% В) 50 – 55%;

*5. Винищення епідемічно небезпечних гризунів – це:*

А) дезінфекція; Б) дезінсекція; В) дератизація;

*6. Найвища ранкова працездатність людини досягається:*

А) 8-10 год.; Б) 10 – 13 год.; В) 11 – 13 год.;

*7. На якій висоті потрібно встановлювати освітлювальні прибори:*

А) 6 м; Б) 10 м; В) 12 м;

*8. Які тканини рекомендується використовувати для пошивку спортивного одягу:*

А) лавсан; Б) шовк; В) віскоза;

*9. Визначте, яких речовин більше міститься в овочах і фруктах:*

А) білки; Б) жири; В) вітаміни; Г) вуглеводи.

*10. Вживання в їжу житнього хліба і круп сприяє:*

А) укріпленню кісткової тканини;

Б) покращанню роботи системи травлення;

В) укріпленню нервової системи;

Г) покращанню обміну речовин.

*11. Яким чином надається перша медична допомога у разі забиття?*

А. нахолодити місце забиття;

Б. нагріти місце забиття;

В. накласти на місце забиття стискаючий пов’язки і забезпечити спокій;

14. Під час гімнастики людина за 1 годину на 1 кг маси тіла витрачає 15,2 кДж енергії. Скільки загалом людина витратить енергії під час гімнастики тривалістю 15 хв, якщо маса її тіла (МТ) становить 55 кг?

1. Поясніть значення розрахунків витрат енергії під час виконання певних фізичних навантажень для організму людини.

2. Обґрунтуйте вплив гімнастики на обмін речовин і енергії в організмі людини.

15. Робота з графіком. Два учні, Володимир (В) і Олександр (О), виміряли свій пульс перед початком виконання фізичних вправ, який становив 70 ударів за хвилину. Після виконання вправ вони вимірювали пульс через 1, 2, 3, 4, 5 хвилин. Після чого кожен побудував графік за результатами своїх вимірювань. 1. Порівняйте дані обох графіків.

2. Поясніть, як змінювалися показники пульсу під час фізичного навантаження і після нього в Олександра і Володимира.

3. Котрому з учнів потрібно збільшити заняття фізкультурою?

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

1. ***варіант.***

*1. До хімічних чинників гігієнічних досліджень відносять:*

А) патогенні організми: бактерії, віруси, гельмінти, грибки;

Б) температура, вологість, освітленість, рух повітря;

В) речовини, які утворюються внаслідок життєдіяльності людини;

*2. При визначенні вологості повітря використовують спеціальний прилад:*

А) психрометр; Б) барометр; В) термограф;

*3. При підвищеної вологості та високій температурі повітря в організмі*

А) знижується тепловіддача; Б) підвищується тепловіддача;

*4. При якої швидкості руху повітря у деяких видах спорту (легка атлетика, стрільба, спринт) не фіксуються рекорди:*

А) 2м/с; Б) 4 м/с; В) 6 м/с;

*5. При повітряно – крапельному механізму передаються хвороби:*

А) грип; Б) кишкові інфекції; В) дизентерія; Г) малярія;

*6. Методом попередження заносу на благополучну територію інфекції це:*

А) карантин; Б) пандемія; В) дезінфекція;

*7. Які температурний режим та відносна вологість притаманна для «російської лазні»*

А) 40 – 600, 80-100%; Б) 70 – 1100, 5 – 15%;

*8. Штучне освітленість у закритих спортивних спорудах повинно бути:*

А) вертикальним; Б) горизонтальним;

В) вертикальним так і горизонтальним;

*9. Для захисту від вітру використовують одяг який виготовлений з:*

А) капрон; Б) шовк; В) віскоза;

*10. Наука, що вивчає виникнення і розповсюдження інфекційних захворювань називається:*

*A) гігієна Б) санітарія B) епідеміологія*

*11.*

*12.  Транспортна іммобілізація – це:*  
А) транспортування хворого в лікувальну установу;  
Б) знерухомлення ушкодженої частини тіла на період транспорту-вання;  
В) засоби транспортування постраждалих.  
13. *Перша медична допомога при електротравмі включає такі заходи:*  
а) припинити дію електричного струму за правилами техніки безпеки і терміново направити постраждалого в лікувальну установу для надання допомоги;  
Б) припинити дію електричного струму за правилами техніки безпеки, присипати постраждалого землею;  
В) припинити дію електричного струму за правилами техніки безпеки, при необхідності провести штучне дихання і непрямий масаж серця, накласти стерильні пов’язки на область опіку, обов’язково доставити в лікувальну установу.

14. Під час спокійного вдиху дорослої людини до легенів надходить близько 500 мл повітря. У вдихуваному повітрі міститься 21 % кисню, у видихуваному – 16 %. Підрахуйте, скільки кисню (мл) при цьому споживає організм людини.

1. Поясніть різницю між вмістом кисню вдихуваного повітря і видихуваного. Куди витратився кисень?

2. Чому після кожного тренування потрібно виходити з класної кімнати і провітрювати її?

15. Робота з діаграмою «Залежність добової потреби в білках від віку людини».

1. Охарактеризуйте співвідношення між віком людини та її добовою нормою в білках.

2. Визначте, чому чим менший вік людини, тим більше білка вона повинна споживати.

3. Якими продуктами харчування можна поповнити свій добовий раціон, щоб збільшити у ньому вміст білків?

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

1. ***варіант.***

*1. До біологічних чинників гігієнічних досліджень відносять:*

А) патогенні організми: бактерії, віруси, гельмінти, грибки;

Б) температура, вологість, освітленість, рух повітря;

В) речовини, які утворюються внаслідок життєдіяльності людини;

*2. Метод санітарно – гігієнічного обстеження це:*

А) опис санітарного стану різних об’єктів: підприємств, шкіл, спортивних майданчиків, плавальних басейнів тощо.

Б) визначення параметрів різних чинників зовнішнього середовища;

В) оцінка впливу соціально - економічних, екологічних та інших чинників на стан здоров’я населення;

Г) визначають бактеріальну забрудненість повітря, води, харчових продуктів, одягу, взуття, спортивного інвентарю.

*3. Тренувальні заняття та змагання на відкритому повітрі влітку, не рекомендується проводити при:*

А) + 280; Б) + 300; В) +250;

*4. Комфортний стан організму це:*

А) сукупність показників температури та вологості:

Б) сукупність процесів вологості та швидкості руху повітря;

В) сукупність показників температури, вологості, швидкості руху повітря які сприяють теплової рівновагі організму та перебіг фізіологічних процесів;

*5. При трансмісійному механізмі передаються хвороби:*

А) грип; Б) кишкові інфекції; В) дизентерія; В) малярія;

*6. Які температурний режим та відносна вологість притаманна для фінської сауни:*

А) 40 – 600, 80-100%; Б) 70 – 1100, 5 – 15%;

*7. На скільки медичних груп в залежності від фізичного стану поділяють дітей для занять фізичними вправами:*

А) дві; Б) три; В) чотири;

*8. Загальна площа озеленення відкритих спортивних споруд має становити не менш:*

А) 10% Б) 20% В) 30%;

*9. Оптимальний мікроклімат у спортивному взутті повинен бути:*

А) 20 – 330; Б) 25 – 340; В) 18 – 230;

*10. Міжнародна класифікація хвороб — це:*

А) перелік найменувань хвороб у певному порядку;

Б) перелік діагнозів у певному порядку;

В) перелік симптомів, синдромів і окремих станів, розташованих

за певним принципом;

Г) система рубрик, в які окремі патологічні стани включені відпо-

відно до певних установлених критеріїв;

*11. Для забезпечення прохідності дихальних шляхів під час проведення штучного дихання необхідно:*

А)Підкласти валик під лопатки і закинути голову потерпілого максимально назад.

Б) Підкласти валик під лопатки.

В) Підняти ноги під кутом близько 50˚.

Г. Закинути голову потерпілого максимально назад.

Д) Підкласти валик під голову потерпілого нагнути голову потерпілого максимально вперед.

*12. Вкажіть заходи по наданню першої допомоги і послідовність їх проведення при закритій травмі живота:*  
А) дати знеболюючі препарати;  
Б) створити спокій постраждалому, вкласти на бік або спину (ноги зігнуті в колінах, під колінами – валик);  
В) застосувати теплу грілку на живіт;  
Г) напоїти теплим;  
Д) застосувати холод на живіт;  
Е) транспортувати в лікувальну установу на ношах лежачи.

*13. Які основні способи зупинки сильних артеріальних кровотеч?*  
А. Пальцеве притискання; Б. Накладання давлячої пов’язки;  
В. Підвищене положення частини тіла, що кровить;  
Г. Накладання джгута; Д. Максимальне згинання кінцівки в суглобі.

14. Задача. Визначте енергетичну цінність 50 г пшеничного хліба, якщо білків у ньому 2,85 г, жирів – 0,2 г і вуглеводів – 28 г (енергетична цінність 1 г білків – 17,2 кДж, вуглеводів – 17, 2 кДж, жирів – 39,1 кДж).

1. Розкрийте значення розрахунків щодо енергетичної цінності хліба.

2. Чому хліб вважають цінним продуктом харчування?

15. Ситуаційне завдання:

1. Виберіть правильну відповідь

2. Напишіть алгоритм надання першої допомоги.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Потерпілого витягли з води через 5хв  після утоплення. Пульс на сонних  артеріях, самостійне дихання –  відсутні. Зіниці широкі, на світло не  реагують. З чого розпочнете надання  першої медичної допомоги? | Очищення  порожнини  рота | Штучне  дихання | Непрямий  масаж  серця | Виклик  швидкої  допомоги |

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

***5 варіант.***

*1. До фізичних методів гігієнічних досліджень відносять:*

А) опис санітарного стану різних об’єктів: підприємств, шкіл, спортивних майданчиків, плавальних басейнів тощо.

Б) визначення параметрів різних чинників зовнішнього середовища;

В) оцінка впливу соціально - економічних, екологічних та інших чинників на стан здоров’я населення;

Г) визначають бактеріальну забрудненість повітря, води, харчових продуктів, одягу, взуття, спортивного інвентарю.

*2. Тренувальні заняття та змагання на відкритому повітрі взимку, не рекомендується проводити при:*

А) – 100; Б) – 150; В) – 200;

*3. При вивченні динаміки зміни температури повітря використовують спеціальні прилади:*

А) анероїди; Б) томографи; В) термографи;

*4. Для профілактики бактеріального забруднення повітря в закритих спортивних спорудах потрібно:*

А) двічі на добу мити підлогу;

Б) провітрювати приміщення;

В) мити підлогу до та після тренувань, провітрювати приміщення та використовувати бактерицидні лампи;

*5. При фекальне – оральному механізмі передаються хвороби:*

А) грип; Б) кишкові інфекції; В) дизентерія; В) малярія;

*6. Які розміри спортивної зони у школі:*

А) 3000 – 6000 м2; Б) 5000 – 8000 м2; В) 5000 – 10000 м2;

*7. В який день тижня найвища працездатність у школярів:*

А) понеділок; Б) середа; В) субота;

*8. при будівництві спортивних споруд обов’язково слід враховувати:*

А) грунт; Б) розу вітрів; В) температуру повітря;

*9. Найкращим матеріалом для верхньої частини спортивного взуття є:*

А) штучна шкіра; Б) поліуретан; В) натуральна шкіра;

*10. Поточний санітарно-епідеміологічний нагляд здійснюється:*

А) регулярно в плановому порядку; Б) за скаргами населення;

в) у зв’язку з епідеміологічною обстановкою;

г) за розпорядженням керівництва;

д) у зв’язку з уведенням в експлуатацію нового об’єкта.

11. *Непрямий масаж серця (для дорослих)проводять з частотою:*

А. 50-60 раз на хвилину. Б. 20-30 раз на хвилину.

В.10-20 раз на хвилину. Г. 60-80 раз на хвилину.

*12. Вкажіть послідовність проведення заходів по наданню допомоги при закритих переломах кісток:*А) зняти біль; Б) зупинити кровотечу;  
В) знерухомити ушкоджену частину тіла; Г) накласти пов’язку;  
Д) вкрити пораненого;  
Е) напоїти теплим (якщо немає протипоказань).

*13. Яка глибина ураження тканин при відмороженні 3-ого ступеня?*  
А) Часткове ураження шкіри (неповний некроз);  
Б) Повне ураження шкіри (повний некроз);  
В) ураження шкіри і інших органів, включаючи кістки;  
Г) ураження шкіри і інших органів (але не кістки).

14. Скільки повітря (л) використає для дихання клас з 35 учнів за 45 хв уроку, якщо один учень у середньому робить 16 вдихів за хвилину, вдихаючи по 500 мл повітря?

1. Чи зменшується кількість кисню в повітрі, яким наповнена класна кімната, після третього уроку? Чи впливає це на продуктивність праці учнів?

2. Що потрібно робити, щоб класну кімнату поповнити повітрям, збагаченим киснем?

*15. Робота з діаграмою «Співвідношення добового раціону».*

1. Розгляньте діаграму і визначте, на скільки вживання їжі в першій половині дня відрізняється від вживання у другій половині.

2. Поясніть, чому така різниця у співвідношенні добового раціону.

3. Обґрунтуйте наслідки порушення цього співвідношення.

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

***6 варіант.***

1*. До санітарно – статистичних методів гігієни відносять:*

А) опис санітарного стану різних об’єктів: підприємств, шкіл, спортивних майданчиків, плавальних басейнів тощо.

Б) визначення параметрів різних чинників зовнішнього середовища;

В) оцінка впливу соціально - економічних, екологічних та інших чинників на стан здоров’я населення;

Г) визначають бактеріальну забрудненість повітря, води, харчових продуктів, одягу, взуття, спортивного інвентарю.

*2. Температурні норми для закритих спортивних споруд з урахуванням присутності глядачів повинні становити:*

А) + 15 – 160; Б) + 18 – 200; В) +20 – 220;

*3. Які групи хвороб передаються через забруднене повітря:*

А) дихальних шляхів ( грип, туберкульоз, кір)

Б) кровоносної системи ( малярія, гепатит, СНІД)

В) шлунково – кишкового тракту( холера, кишкові отруєння)

*4. При контактному механізмі передаються хвороби:*

А) грип; Б) кишкові інфекції; В) дизентерія; В) малярія;

*5. Забруднена вода має показник бактеріального забруднення:*

А) 500/2; Б) 300/3; В) 100/10;

*6. В який день тижня найнижча працездатність школярів:*

А) понеділок; Б) середа; В) субота;

*7. Спортивні споруди потрібно будувати:*

А) приміській зоні; Б) промислових районах;

В) де є вільна територія;

*8. Несприйнятливість людини до захворювань називається:*

A) адаптація Б) акліматизація

B) імунітет Г) вакцинація

*9.У випадку якщо реанімаційні  заходи здійснює двоє та більше людей рекомендується робити:*

А)1 вдих та 5 натисків на грудну клітку.

Б) 2 вдихи та 10 натисків на грудну клітку.

В) 1 вдих та 10 натисків на грудну клітку.

Г) 2 вдихи та 5 натисків на грудну клітку.

Д) 1 натиск на грудну клітку та 5 вдихів.

*10. Якщо встановлений для накладення джгута час закінчився тоді необхідно:*

А) Зняти джгут.

Б) Зняти джгут на 1-2 хвилини і при відновленні кровотечі накласти його знову.

В) Зняти джгут на 10-15 хвилин і при відновленні кровотечі накласти його знову.

Г) Зняти джгут на 5-10 хвилин і обов’язково накласти його знову.

Д) Ні в якому разі не знімаючи джгут робити розтирання кінцівки.

*11. Тепловий удар:*

А) винести постраждалого в прохолодне місце, дати прохолодний напій,

зробити  прохолодне обтирання шкіри, госпіталізувати;

Б)  холод на чоло*;* В)  госпіталізація

*12. Яка основна ознака «гострого живота» ?*  
А) Загальна слабкість;  
Б) прискорене серцебиття, задуха;  
В) раптовий сильний біль в животі;  
Г) сонливість, апатія, байдужість.  
*13. Внаслідок опіку на шкірі з'явилися пухирі. Це опік:*

А) І ступеня;  Б) II ступеня;  В) III ступеня.

14. Після обіду, енергетична цінність якого 3000 кДж, учень протягом години ходив на лижах. Маса його тіла становить 50 кг. За 1 год ходіння на лижах на 1 кг маси тіла витрачається приблизно 23 кДж енергії. Підрахуйте і

1. Поясніть, якими можуть бути наслідки для учня, якщо він не витрачатиме накопиченої енергії.

2. Поясніть значення енергетичного балансу для організму.

15. Олександр перед виконанням фізичних вправ виміряв систолічний артеріальний тиск, який становив 120 мм рт. ст. Потім він вимірював тиск після виконання присідань 5 і 10 разів, після фізичного навантаження (спокій протягом 5 хв і 10 хв). За результатами вимірювання побудував графік.

1. Розгляньте графік і поясніть, як змінювалися показники систолічного артеріального тиску під час фізичного навантаження і після нього.

2. Зробіть висновок, до чого може привести надмірне фізичне навантаження без додаткових тренувань.

3. Чому учитель фізкультури перед фізичними вправами пропонує учням виміряти частоту пульсу?

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

***7 варіант***

*1. До бактеріальних методів відносять:*

А) опис санітарного стану різних об’єктів: підприємств, шкіл, спортивних майданчиків, плавальних басейнів тощо.

Б) визначення параметрів різних чинників зовнішнього середовища;

В) оцінка впливу соціально - економічних, екологічних та інших чинників на стан здоров’я населення;

Г) визначають бактеріальну забрудненість повітря, води, харчових продуктів, одягу, взуття, спортивного інвентарю.

*2. Температурні норми для закритих спортивних споруд без урахування присутності глядачів повинні становити:*

А) + 15 – 160; Б) + 18 – 200; В) +20 – 220;

*3. Загальний вміст води в організмі людини складає:*

А) 50%; Б) 65%; В) 75%;

*4. Прозорість води виявляють спроможністю читати текст певного шрифту на відстані:*

А) 10см; Б) 20 см; В) 30 см;

*5. Епідемія – це:*

А) масове поширення інфекційних хвороб у певній місцевості;

Б) постійне існування та періодичне поширення деяких інфекційних хвороб;

В) поодинокі випадки хвороб, що виникають;

*6. Основними формами занять фізичною культурою для людей похилого віку складають:*

А) комплекс ранкової гімнастики, ходьба;

Б) комплекс ранкової гімнастики та підняття тяж елів;

В) біг на заняттях у групах здоров’я та ходьба на лижах;

*7. До ІУ групи відносять людей які займаються:*

А) гірники підземники, будівельники, металурги;

Б) водії транспорту, залізничники, верстатники у метало – та деревообробної праці;

В) працівники розумової справи, керівників підприємств, медичні працівники, педагоги та вихователі, оператори пультових управлінь

Г) інженерно – технічні працівники, швейники, медичні сестри, тренери, працівники сфери обслуговування; викладачі;

*8. Природний імунітет виникає після:*

A) прийому ліків Б) перенесених захворювань

B) карантину Г) вакцинації

*9. Низький атмосферний тиск викликає в організмі розвиток:*

A) гіпертонії, Б) гіпоксії,

B) порушення терморегуляції, Г) гіподинамію

*10. У випадку якщо реанімаційні  заходи здійснює одна людина рекомендується робити:*

А) 1 вдих та 5 натисків на грудну клітку.

Б) 2 вдихи та 10 натисків на грудну клітку.

В) 1 вдих та 10 натисків на грудну клітку.

Г) 2 вдихи та 5 натисків на грудну клітку.

Д) натиск на грудну клітку та 5 вдихів.

*11.Закрутка або джгут для зупинки кровотечі накладається у випадку:*

А) артеріальної кровотечі. Б) венозної кровотечі.

В) венозної та артеріальної кровотечі. Г) внутрішньої кровотечі.

Д) внутрішньої, венозної та артеріальної кровотеч.

 12. *Для чого використовують 5% розчин йоду з аптечки першої допомоги?*А) Для обробки ран;  
Б) для обробки шкіри навколо рани, подряпин на шкірі;  
В) для приготування розчину для промивання шлунка;  
Г) для промивання забруднених ран.

*13. Вкажіть послідовність проведення заходів по наданню допомоги при ранах:*  
А) зняти біль; Б) зупинити кровотечу;  
В) знерухомити ушкоджену частину тіла;  
Г) накласти пов’язку; Д) вкрити пораненого;  
Е) дати декілька ковтків алкоголю (якщо немає протипоказань);  
Є) напоїти теплим (якщо немає протипоказань).

14. Ситуаційне завдання:

1. Виберіть правильну відповідь

2. Напишіть алгоритм надання першої допомоги.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Потерпілий отримав травму лівого  передпліччя. Об’єктивно: в середній  третині лівого передпліччя визначається  набряк, крововилив, під час пальпації –  болючість і крепітація (скрип уламків).  Вкажіть першочергові дії рятувальника: | Здійснити  транспортну  іммобілізацію  знеболення | Накласти  джгут | Застосувати  грілку | Накласти  стискаючу  пов’язку |

15. Установіть відповідність між назвами артерій та місцем їхнього пальцевого притиснення у випадку ушкодження:

А. Сонна 1. Плечова кістка;

Б. Плечова 2. Кут нижньої щелепи;

В. Нижньощелепна 3. Шийні хребці, збоку від гортані;

Г. Стегнова 4. Лобова кістка.

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

***8 варіант***

*1. Контроль за виконанням санітарно – гігієнічних та протиепідемічних заходів здійснюють:*

А) санітарно – епідеміологічні станції; Б) міські лікарні;

В) спортивні диспансери; Г) шкільний лікар;

*2. В якому місці була та учбовому закладі була організована перша кафедра гігієни:*

А) Московський державний університет 1882 р;

Б) Казанський державний університет 1890 р.

В) Петербурзька військова – медична академія 1871 .

*3. У житлових приміщеннях нормальною температурою слід вважати (помірна зона):*

А) + 220; Б) +18 – 200; В) +17 – 180;

*4. Яка кількість втрати води може призвести до смерті:*

А) 10%; Б) 15%; В) 20%;

*5. Які гігієнічні вимоги ставлять до питної води:*

А) не мати запаху бути прозорою не містити патогенних збудників;

Б) мати цілющі органолептичні властивості;

В) бути безпечною в епідемічному відношенні, мати нешкідливий хімічний склад, мати цілющі органолептичні властивості;

*6. Яка вода найкраща для пиття:*

А) ґрунтова; Б) джерельна; В) артезіанська;

*7. До раціонального харчування ставлять основні вимоги:*

А) достатність кількості, повноцінність, дешевизна;

Б) достатня кількість, повноцінність, дороговизна продуктів;

В) достатня кількість, повноцінність, різноманітність їжі;

*8. До ІІ групи відносять людей які займаються:*

А) працівники розумової справи, керівників підприємств, медичні працівники, педагоги та вихователі, оператори пультових управлінь

Б) гірники підземники, будівельники, металурги;

В) водії транспорту, залізничники, верстатники у метало – та деревообробної праці;

Г) інженерно – технічні працівники, швейники, медичні сестри, тренери, працівники сфери обслуговування; викладачі;

*9. Прилад для тривалої реєстрації температур називається:*

A) барограф, Б) гігрограф, B) термограф

*10. Закрутка або джгут для зупинки кровотечі накладається (у теплих умовах) не більше ніж на:*

А) 10-15 хвилин.

Б) 30-60 хвилин

В) 60-120 хвилин

Г) 120-180 хвилин.

Д) 100-150 хвилин.

*11. В яких суглобах найчастише трапляються розтягнення зв’язок?*  
А) променевозап’ястному; Б) ліктьовому;  
В) плечовому; Г) гомілковостопному;  
Д) колінному; Е) кульшовому.

12. *У людини втрата крові 25 %. Його транспортування:*

А)  на боці;

Б) з при піднятим ножним  кінцем нош і приспущений головним кінцем  нош

В) горизонтальне положення.

13. Вкажіть обов'язкові заходи при наданні допомоги з тепловим ударом:

А) фізичне охолодження;  Б) свіже повітря;

В) охолоджені напої;  Г) все вірно.

14. В літку на пляжі ваш товариш, поскаржився на головну біль, запаморочення, нудоту, через хвилину він втратив свідомість. Ваші дії?

15. Учень, складаючи добовий раціон харчування, отримав такі результати: на вечерю при­падає 50 % добового раціону; кількість вуглеводів щодо інших органічних речовин стано­вить понад 80 %, а білків – менше 10 %. Проаналізуйте отримані результати з точки зору принципів раціонального харчування.

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

***9 варіант***

*1. Впровадження в життя санітарного законодавства здійснюється шляхом:*

А) тільки профілактичними заходами;

Б) постійними бесідами з лікарем;

В) поточного санітарного нагляду і диспансеризацією населення та проведення профілактичних заходів;

*2. Перший славетний лікар, який ввів гігієнічні норми життя:*

А) Аристотель; Б) Піфагор; В) Гіппократ;

*3. За гігієнічними нормами яку температуру повітря відносять до теплого періоду року:*

А) + 80; Б) +100; В) +120;

*4. Колі –титр – це:*

А) найменша кількість води в якій виявляється одна кишкова паличка;

Б) кількість кишкових паличок, що міститься у 1л. води.

*5. Артезіанська вода має такий показник забруднення:*

А) 500/2; Б) 300/3; В) 100/10;

*6. Яка температура води сприяє задоволенню спраги та стимулює функцію апарату травлення:*

А) 6 – 100; Б) 8 – 120; В) 12 – 150;

*7. Найпростішій та економічний метод очищення води:*

А) очищення води за допомогою озону, який пропускається через неї;

Б) за допомогою спеціальних приладів воду хлорують газоподібним хлором;

В) переварювання води протягом 10 – 15 хв.;

Г) знегажування за допомогою ультрафіолетовими променями;

*8. За «Нормами фізіологічних потреб у харчових речовинах і енергії для різних груп населення» всі види праці поділені на:*

А) дві групи; Б) п’ять груп; В) сім груп;

*9. За гігієнічними вимогами до хімічного складу в воді не повинно бути солей:*

A) кальцію Б) магнію

В) азотних сполучень Г) йоду

*10.Закрутка або джгут для зупинки кровотечі накладається (у холодних умовах) не більше ніж на:*

А) 10-15 хвилин. Б) 30-60 хвилин В) 60-120 хвилин

Г) 120-180 хвилин. Д) 100-150 хвилин.

*11. Для зупинки артеріальної кровотечі необхідно:*

А) Накласти джгут або закрутку ближче до серця ніж місце ураження.

Б) Накласти джгут або закрутку на місце ураження.

В) Перетиснути пальцем артерію у місці ураження потім накласти джгут або закрутку ближче до серця ніж місце ураження.

Г) Вище місця ураження перетиснути пальцем артерію потім накласти джгут або закрутку.

Д) Притиснути пальцем артерію до кості у відповідному місці потім при можливості накласти джгут або закрутку ближче до серця ніж місце ураження.

*12. Які ознаки перелому кістки абсолютні (безумовні)?*  
А) Деформація кістки;  
Б) біль;  
В) шум терття уломків кістки;  
Г) порушення функції ушкодженної частини тіла;  
Д) ненормальна (патологічна) рухливість кістки;  
Е) уламки кісток в рані.

13. *Як надати допомогу в разі опіку окропом?*

А) змазати уражену ділянку маззю або лосьйоном, накласти стерильну

пов'язку;

Б) промивати уражену ділянку холодною водою хвилин 10, потім накласти

стерильну,  не тугу, суху пов'язку, дати знеболювальний засіб;

В) уражену ділянку присипати харчовою содою, накласти стерильну пов'язку

14. Зазначте правильну послідовність дій, які необхідно виконати, якщо людина оступилась та вивихнула ногу:

А) нагріти місце ушкодження;

Б) самостійно вправити суглоб;

В) прикласти до ушкодженого місця холодний предмет;

Г) забезпечити спокій ушкодженій кінцівці;

Д) Суглоб не вправляти;

Е) Доставити хворого до лікарні;

Ж) Накласти на кінцеву тугу пов’язку;

15. Людина отримує разом з їжею достатню кількість жирів, надлишок вуглеводів, але недо­статньо білків. Спрогнозуйте зміни в стані здоров’я такої людини.

***Комплексна контрольна робота.***

***«Гігієна та основи медичних знань».***

***10 варіант***

*1. Як називалась перша наукова праця з гігієни:*

А) «Про повітря, воду та грунт»

Б) «Раціональне харчування»

В) « Про користь лазні на організм людини»

*2. При якій температурі та відносної вологості(%) спричинюється порушення процесів терморегуляції.*

А) +220 – 250 та 60% Б)+ 250 – 300 та 70% В) +300 – 310 та 80%;

*3. Для оцінки якості води щодо епідеміологічних вимог в санітарній практиці використовують:*

А) ступінь загальної бактеріальної забрудненості води та наявність у ній кишкової палички;

Б) ступінь загальної бактеріальної забрудненості води – мікробне число.

В) наявність у воді кишкової палички.

*4. Водогінна вода має показник забруднення:*

А) 500/2; Б) 300/3; В) 100/10;

*5. Який метод очищення води найефективніший;*

А) очищення води за допомогою озону, який пропускається через неї;

Б) за допомогою спеціальних приладів воду хлорують газоподібним хлором;

В) переварювання води протягом 10 – 15 хв.;

Г) знегажування за допомогою ультрафіолетовими променями;

*6. Витрата енергії під час різних видів діяльності – це:*

А) регульовані витрати; Б) нерегульовані витрати;

*7. До І групи відносять людей які займаються:*

А) працівники розумової справи, керівників підприємств, медичні працівники, педагоги та вихователі, оператори пультових управлінь;

Б) інженерно – технічні працівники, швейники, медичні сестри, тренери, працівники сфери обслуговування; викладачі;

В) водії транспорту, залізничники, верстатники у метало – та деревообробної праці;

Г) гірники підземники, будівельники, металурги;

*8. Показником безпеки води в епідеміологічному відношенні є:*

A) кишкова паличка

Б) дизентерійна паличка

B) яйця гельмінтів

9. *У разі синдрому тривалого здавлювання необхідно:*

А) Іммобілізація кінцівки.

Б) Накладання джгута або закрутки.

В) Іммобілізація кінцівки, накладання джгута або закрутки.

Г) Розтирання кінцівки.

Д) Розтирання кінцівки, іммобілізація кінцівки.

*10. Вживання в їжу м’ясних виробів і м’яса сприяє:*

А) росту м’язової тканини; Б) покращанню зору;

В) укріпленню кісткової тканини; Г) покращанню обміну речовин.

*11. Ознаки травматичного шоку:*

А) висока температура тіла, слабкий пульс, послаблене дихання;

Б) поверхневе дихання, слабкий пульс, бліді шкірні покриви;

В) гіперемія шкіри обличчя;

Г) високий тиск, слабкий пульс, висока температура тіла.

*12.Перша медична допомога в разі обмороження:*

А) розтерти уражену ділянку твердим матеріалом або снігом;

Б) створити умови для загального зігрівання, накласти стерильну, не тугу, суху пов'язку  на обморожену ділянку, дати тепле питво;

В) зробити легкий масаж, розтерти уражене місце одеколоном;

*13.Яку допомогу Ви надасте, якщо маєте справу з раною, яка не сильно кровоточить:*

 А) промиєте рану антисептиком або водою з милом;

 Б) змажете вазеліном або перебинтуєте;

 В) накладете джгут;

 Г) накладете на рану стерильну серветку і туго перебинтуєте

14. Ви потрапили в ситуацію, коли необхідно надати першу допомогу людям, у яких перело­ми кісток. У однієї людини – відкритий перелом великої гомілкової кістки, в іншої – за­критий перелом плечової кістки. Обґрунтуйте і вкажіть послідовність заходів першої до­помоги потерпілим в описаній ситуації.

15. Робота з графіком. Три графіки відображають виділення шлункового соку при вживанні:

А – м’яса, Б – хліба, В – молока.

1. Розгляньте графіки та поясніть залежність між виділеним шлунковим соком і часом, що минув після їди.

2. Чим це пояснюється?

3. Які продукти розщеплення переважають під час вживання м’яса і хліба?