

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ГБПОУ «СОМК»)**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контролирующий блок
(задания в тестовой форме)
по дисциплине
ОП.16 ВАЛЕОЛОГИЯ

Специальности:
31.02.02 Акушерское дело

Екатеринбург 2020г.

Рассмотрено и одобрено

на заседании кафедры
медико-биологических дисциплин
протокол № 3
от « 7 » октября 2020 г.
заведующий кафедрой



Г.А. Никитина

Разработчики:

Г.Р.Казымова, к.ф.н., преподаватель первой квалификационной категории
ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»;

Г.А. Никитина, преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»;

Л.В.Гуливец, преподаватель ГБПОУ «Свердловский областной
медицинский колледж»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!

В связи с переходом на дистанционное обучение с 17.03.2020г. учебный процесс, промежуточная аттестация – экзамен по дисциплине ОП.16 Валеология будет проходить в виде выполнения заданий в тестовой форме.

Для самостоятельной подготовки студентов к промежуточной аттестации, предлагается ознакомиться с банком тестовых заданий.

Инструкция для выполнения задания: из предложенных вариантов тестовых заданий выберите один правильный ответ.

1. Метаболизм – это ...

- 1) это процесс регенерации клеток
- 2) это процесс синтеза белка
- 3) это процесс обмена веществ в организме
- 4) это процесс диффузии

2. По данным Всемирной организации здравоохранения к основному фактору обеспечения здоровья с наибольшим удельным весом среди остальных относится:

- 1) медицинское обеспечение
- 2) генетические факторы
- 3) состояние окружающей среды
- 4) условия и образ жизни людей

3. Биосоциальные критерии, позволяющие определить эффективность здорового образа жизни, включают:

- 1) все перечисленное
- 2) уровень физического развития
- 3) количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода
- 4) уровень валеологических знаний

4. Раннее детство включает возраст до:

- 1) 1 года
- 2) 3 лет
- 3) 7 лет
- 4) 10 дней

5. Валеология – это ...

- 1) лат. *valeo* — «быть здоровым»
- 2) все варианты
- 3) интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека со стороны естественных, общественных и гуманитарных наук — медицины, гигиены, биологии, сексологии, психологии, социологии, философии, культурологии, педагогики и других
- 4) наука о здоровье

6. Триада мышечного расслабления:

- 1) мышцы, дыхание, 2 сигнальная система
- 2) мышцы лица, мышцы рук, мышцы ног

- 3) дыхание, 2 сигнальная система, мышцы ног
- 4) дыхание, 2 сигнальная система, мышцы лица

7. Девиз валеологии «Человек познай и сотвори себя» составлена из высказываний:

- 1) Сократа и Демосфена
- 2) Конфуция и Аристотеля
- 3) Сократа и Конфуция
- 4) Гиппократ и Авиценна

8. К двигательным качествам относятся:

- 1) вес
- 2) сила
- 3) красота
- 4) знание

9. В закаливании наиболее щадящей водной процедурой является:

- 1) обтирание
- 2) моржевание
- 3) плавание
- 4) обливание

10. Для большинства людей средняя продолжительность сна составляет:

- 1) 9-10 часов
- 2) 7-8 часов
- 3) 5-6 часов
- 4) более 10 часов

11. Для развития сердечно-дыхательной выносливости одним из лучших упражнений, где участвует вся мускулатура, является:

- 1) подтягивание
- 2) бег
- 3) аэробика
- 4) плавание

12. Психологическое состояние, возникает в состоянии разочарования, сопровождается чувством тревожности и безысходности:

- 1) фрустрация
- 2) медитация
- 3) релаксация

4) дисфункция

13. Состояние, которое развивается при недостатке, отсутствии раздражителей или при их избытке:

- 1) стресс
- 2) дистресс
- 3) эустресс
- 4) шок

14. К неуправляемым факторам риска относятся:

- 1) генетический
- 2) образ жизни
- 3) уклад жизни
- 4) медицинское обеспечение

15. Образование клеточных мембран, оболочек нервных клеток, половых гормонов и желчи происходит с участием:

- 1) кальция
- 2) магния
- 3) холестерина
- 4) железа

16. Способность к размышлению, самонаблюдению, самопознанию, осмыслению своих действий, называется:

- 1) мотивация
- 2) рефлексия
- 3) адаптация
- 4) медитация

17. Группы физических упражнений, рекомендуемые женщине во время беременности:

- 1) все перечисленные
- 2) упражнения на расслабление
- 3) дыхательные упражнения
- 4) гимнастические упражнения

18. Группы физических упражнений, наиболее эффективные и приемлемые людям старших возрастов:

- 1) гигиеническая гимнастика
- 2) циклические упражнения
- 3) все перечисленные
- 4) гимнастические упражнения

19. В каких продуктах наибольшее содержание витамина D:

- 1) рыбий жир, печень трески, сыр, сливочное масло, яичный желток
- 2) мясо, хлеб, бобы, овсяная крупа
- 3) фруктовый сок, ягоды, лимон
- 4) хлеб, яблоки, бананы

20. В понятие нутриенты входят:

- 1) углеводы, пищевые волокна
- 2) белки, жиры
- 3) белки, жиры, углеводы, пищевые волокна
- 4) углеводы, белки

21. Вещества, которые обеспечивают постоянство внутренней среды организма:

- 1) минеральные элементы
- 2) витамины
- 3) энзимы
- 4) ферменты

22. Пространственное ограничение движения:

- 1) гипертония
- 2) гиподинамия
- 3) гипердинамия
- 4) гипокинезия

23. Клетки мозга:

- 1) нейроны
- 2) гепатоциты

- 3) лимфоциты
- 4) гастрциты

24. Сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы характерен для:

- 1) сангвиника
- 2) холерика
- 3) флегматика
- 4) меланхолика

25. Базовая форма невроза:

- 1) психастения
- 2) истерия
- 3) все перечисленное
- 4) неврастения

26. Конфликты быстро решаются при условии:

- 1) взаимного согласия за счет формирования общих интересов
- 2) избыточной эмоциональной реакции
- 3) категоричности доводов, выводов
- 4) диктата и подчинения

27. Продолжительность сна быстрого (парадоксального) составляет:

- 1) 10-20 минут
- 2) 30-45 минут
- 3) 45-60 минут
- 4) 5 минут

28.. Вещества, являющиеся коферментами и участвующие в процессе обмена вещества

в организме, в основном поступают с пищей, некоторые из них вырабатываются самим организмом:

- 1) белки
- 2) витамины
- 3) фитонциды
- 4) микроэлементы

29. Продукты, которые необходимо употреблять для пополнения в организме состава микроэлементов:

- 1) растительная пища

- 2) мясо
- 3) рыба
- 4) молочные продукты

30. Мед необходим в рационе питания потому что:

- 1) в нем содержится много белков
- 2) в нем содержится большое количество витаминов
- 3) в нем содержится минеральные вещества
- 4) в нем содержится много микроэлементов и биологически активных веществ

31. Разновидность памяти, при которой запоминание информации сопровождается определенными двигательными действиями:

- 1) моторная
- 2) ассоциативная
- 3) эмоциональная
- 4) логическая

32. К полисахаридам относится:

- 1) глюкоза
- 2) фруктоза
- 3) целлюлоза
- 4) лактоза

33. Формулы для оценки массы тела включают:

- 1) все перечисленные
- 2) индекс массы тела
- 3) индекс Брока
- 4) индекс Кетле

34. Защита организма от веществ и существ, несущих признаки генетически чужеродной информации – это:

- 1) резистентность
- 2) антиген
- 3) антитело
- 4) иммунитет

35. Положительное воздействие фитонцидов:

- 1) все перечисленное

- 2) антимикробные вещества
- 3) подавляют рост бактерий
- 4) подавляют развитие бактерий

36. В пирамиде « модели здорового питания» наиболее потребляемые продукты должны быть:

- 1) фрукты и овощи
- 2) сладкое, жирное, острое
- 3) мясо, молочные продукты
- 4) хлеб, злаки, картофель, овощи и фрукты

37. Основные показатели рационального питания:

- 1) сбалансированность и правильный режим питания
- 2) разнообразное и полноценное питание
- 3) лечебное питание
- 4) белковое питание

38. Понятие «бесплодие» в медицине:

- 1) неспособность женщины к оплодотворению
- 2) потеря организмом способности размножаться половым путем
- 3) неспособность лица репродуктивного возраста к воспроизводству потомства
- 4) неспособность мужчины оплодотворить женщину

39. Образ жизни человека направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья -

- 1) здоровый образ жизни
- 2) активный образ жизни
- 3) нормальный образ жизни
- 4) спортивный образ жизни

40. Три аспекта здоровья:

- 1) физический, психологический, система ценностей
- 2) соматический, душевный, духовный
- 3) материальный, социальный, культурный
- 4) психический, моральный, интеллектуальный

41. Формирование специфического гормонального статуса и способность к воспроизводству у женщин завершается к возрасту:

- 1) 18 лет
- 2) 11-12 лет
- 3) 16-17 лет
- 4) 13-15 лет

42. Овуляция – это

- 1) разрыв стенки зрелого фолликула и выход из его полости яйцеклетки
- 2) развитие сперматозоида
- 3) слияние яйцеклетки и сперматозоида
- 4) дробление оплодотворенного яйца

43. Лактация – это:

- 1) выделение молока молочной железой
- 2) искусственное вскармливание новорожденного
- 3) выделение лактозы из молока
- 4) образование лактобактерий в кишечнике

44. К немедикаментозным способам коррекции здоровья относятся:

- 1) остеопатия
- 2) закаливание
- 3) все перечисленное
- 4) акупунктура

45. Фитотерапия основана на лечении

- 1) лекарственными растениями
- 2) медом
- 3) лечебными грязями
- 4) минеральными водами

46. Основная ценная устойчивая единица общества:

- 1) группа
- 2) община
- 3) пара

4) семья

47. Основной метод барьерной контрацепции, защищающий от большинства ИППП:

- 1) презерватив
- 2) пилюли
- 3) диафрагма
- 4) спираль

48. Один из основных способов решения демографической проблемы стабилизации численности населения Земли:

- 1) планирование семьи
- 2) контроль рождаемости
- 3) беременность
- 4) аборт

49. Срок беременности принято разделять на:

- 1) на четверти
- 2) на trimestры
- 3) на недели
- 4) на семестры

50. Астенический морфофункциональный тип:

- 1) тело угловатое, удлиненное, мышцы конечностей развиты слабо, кости тонкие; длинная, плоская, узкая грудная клетка
- 2) гармонично сложенный
- 3) характеризуется приземистостью, мощным «широким костяком», склонностью к полноте
- 4) соматотип