

Тест
«Основы законодательства Российской Федерации в области формирования здорового образа жизни»



Задание 1

Укажите нормативные документы РФ в области формирования ЗОЖ

- а) Федеральный закон N323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
- б) Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года
- в) Федеральный закон №52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"
- г) все варианты верны

Задание 2

Какой из показателей по определению Всемирной организации здравоохранения является главным индикатором состояния здоровья населения?

- а) процент привитых людей
- б) продолжительность жизни населения
- в) продолжительность трудовой деятельности

Задание 3

Основные причины сокращения продолжительности жизни в России:

- а) увеличение смертности от несчастных случаев, отравлений, травм;
- б) увеличение смертности от чрезвычайных ситуаций;
- в) увеличение смертности от основных хронических неинфекционных заболеваний;
- г) увеличение смертности от социально-экономических проблем

Задание 4

Распределите угрозы безопасности жизни и здоровья человека, между социальными, психологическими, физическими. Обратите внимание, что к одной угрозе может относиться несколько примеров

Угрозы	
1	Угрозы физическому здоровью
2	Угрозы психическому здоровью
3	Угрозы социальному здоровью

Пример угроз	
А	Неуспешность в учёбе
Б	Травля в школе, запугивание, издевательства одноклассников
В	Нарушение правильной организации жизни
Г	Постоянные перегрузки, усталость
Д	Физическое насилие
Е	Отсутствие друзей

Задание 5

Назовите нормативно-правовые документы Российской Федерации по профилактике и укреплению здоровья населения:

Ответ

Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «**Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации**».

Федеральный закон «**О физической культуре и спорте в Российской Федерации**».

Федеральный закон от 10 июля 2001 г. № 87-ФЗ «**Об ограничении курения табака**», принят Государственной Думой 21.06.2001 г., одобрен Советом Федерации 29 июня 2001 года

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «**Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака**».

Задание 6

Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья обеспечивается путем:

Ответ

1) разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения

и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;

2) осуществления санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий;

3) осуществления мероприятий по предупреждению и раннему выявлению заболеваний, в том числе предупреждению социально значимых заболеваний и борьбе с ними;

4) проведения профилактических и иных медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения в соответствии с законодательством РФ;

5) осуществления мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения и трудовой деятельности в соответствии с законодательством РФ.

Статья 12 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Профилактика осуществляется путем разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; осуществления санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий; осуществления мероприятий по предупреждению и раннему выявлению заболеваний, в том числе предупреждению социально значимых заболеваний и борьбе с ними; проведения профилактических и иных медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения в соответствии с законодательством Российской Федерации; осуществления мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения и трудовой деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Заполните таблицу, определите меры медицинской и немедицинской профилактики поставив + в нужную строку

вариант ответа):

<i>Меры медицинской профилактики</i>	<i>Профилактические меры</i>	<i>Меры «немедицинской» профилактики</i>
	Санитарное просвещение населения	+
+	Карантин	
+	Санитарная обработка мест обитания	
	Ведение здорового образа жизни	+
+	Вакцинация	
	Укрепление индивидуального и общественного здоровья	+
+	Обсервация	
+	Постоянный мониторинг службами санитарного надзора возникновения инфекционных заболеваний	
	Соблюдение санитарно-гигиенической культуры жизнедеятельности человека и общества	+
+	Определение начала эпидемии	

Задание 8

Основным государственным инструментом борьбы с курением являются законы, ограничивающие производство, реализацию и потребление табачных изделий. Назовите эти законы

Ответ

Закон «Об ограничении курения табака и потребления табачных изделий». Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

Задание 9

По способности вызывать зависимость никотин является одним из самых сильных химических соединений. Несколько часов курения достаточно, чтобы сформировалась зависимость. В состав табачного дыма входят вещества, которые негативно влияют на организм человека. Соедините стрелочками названия веществ и соответствующие им поражающие факторы

Поражающие факторы	Название вещества
Поражает нервную систему, органы дыхания, чувств, пищеварения, кровеносную систему, относится к ядам, вызывающим сначала привыкание, а затем болезненное влечение - токсикоманию	Радиоактивный полоний
Вызывают общее отравление организма	Синильная кислота и мышьяк
Вызывает нарушение органов чувств	Угарный газ
Вызывает нарушение дыхания и болезни сердца; обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови - гемоглобин	Никотин
Приводят к нервно-психическим заболеваниям, болезням крови и сердца	Нервно-сердечные яды
Вызывает онкологические заболевания, болезни крови и органов дыхания	Стирол
Приводят к онкологическим заболеваниям и болезням органов дыхания	Канцерогенные смолы

Задание 10

"Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях"

КоАП РФ Статья 6.24. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов на отдельных территориях, в помещениях и на объектах

Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 настоящей статьи, -влечет наложение административного штрафа на граждан в размере

- а) от пятисот до одной тысячи пятисот рублей**
- б) от одной тысячи пятисот рублей до трёх тысяч рублей
- в) от пятисот рублей до тысячи рублей

Задание 11

К основным принципам охраны здоровья согласно ФЗ РФ от 21.11.2011 N 323-ФЗ Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации относится

Ответ

Среди основных принципов охраны здоровья можно назвать доступность и качество медицинской помощи, соблюдение прав граждан в сфере охраны здоровья и обеспечение связанных с этими правами государственных гарантий; приоритет интересов пациента при оказании медицинской помощи; приоритет охраны здоровья детей; социальная защищенность граждан в случае утраты здоровья

Задание 12

В последние десятилетия в научной литературе и в периодической печати довольно распространено слово «гиподинамия». Происходит оно от двух греческих слов: «hуро» — вниз и «dinamo» — сила. Выполните задание, указав основные характеристики гиподинамии, которые приводят к снижению устойчивости организма к инфекциям и психическому напряжению, к разного рода перегрузкам, падению работоспособности, ускорению процессов старения

Вариант ответа:

- Ослабляется деятельность сердца;
- Нарушается обмен веществ, что, в частности, проявляется накоплением избыточной массы тела;
- Дегенерирует без достаточных упражнений мышечная ткань (дистрофия);
- Нарушаются соотношения между мышечными и психическими усилиями, что приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы.

Б) Занятие спортом, в том числе и массовыми видами спорта, один из наиболее действенных средств сохранения и укрепления здоровья. Грамотные и систематические занятия физической культурой, помимо красивой фигуры и привлекательного внешнего вида (правильная осанка, пропорциональное телосложение и т.д.), создают благоприятные условия для деятельности внутренних органов, приводят к развитию и совершенствованию не только мышечной системы, но и всех других систем организма. Выполните задание описав положительный эффект занятий по видам спорта на организм человека и развития его физических качеств.

Вариант ответа:

Лёгкая атлетика.

На занятиях по лёгкой атлетике формируются и укрепляются многие психофизические качества человека. Для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы терморегуляции, формирования устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и

стойкости характера эффективны продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона или по пересечённой местности в тёплое и холодное время года; бег на короткие дистанции. Эстафетный бег развивает быстроту реакции, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость.

Плавание.

Занятия плаванием улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, повышают общую выносливость.

Спортивные игры

Содействуют достижению высокого уровня функционирования и надёжности нервной, сердечно-сосудистой системы, органов зрения и слуха.

Задание 13

Для формирования физического и духовного здоровья важную роль играет достаточная двигательная активность. Запишите влияние двигательной активности на соответствующие виды здоровья

Вариант ответа

а) Физическое здоровье:

- *укрепление мышц, суставов, связок;*
- *совершенствование системы кровообращения;*
- *совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной систем;*
- *увеличение массы скелетной мускулатуры, рост и развитие костей;*
- *увеличение физической работоспособности;*
- *устойчивость к различным заболеваниям; - улучшение обмена веществ*

б) Духовное здоровье:

- *становление и развитие всех функций центральной нервной системы;*
- *увеличение умственной работоспособности;*
- *повышение психической активности;*
- *развитие творческого мышления;*
- *эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость;*
- *влияет на формирование характера;*
- *снижает нервное напряжение*

Задание 14

После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов сохраняется в течение

- а) 10 минут;
- б) 2 минут;
- в) 30 минут**

Задание 15

Основной причиной начала курения у школьников является

- а) реклама табачных изделий;
- б) пример взрослых;
- в) желание подражать курящим сверстникам;**
- г) стремление выглядеть взрослее

Задание 16

Пьянство и алкоголизм наносят ущерб здоровью населения страны, являются причиной таких заболеваний как

- а) гипотония;
- б) туберкулез легких;**
- в) сахарный диабет;
- г) инсульт

Задание 17

Какое химическое вещество, входящее в состав табачного дыма раздражает слизистые оболочки, снижает сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в том числе к туберкулезу

- а) синильная кислота;
- б) никотин;
- в) аммиак**

Задание 18

Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин**

- в) эфирные масла
- г) цианистый водород

Задание 19

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- а) оптимальный уровень двигательной активности**
- б) малоподвижный образ жизни
- в) рациональное питание**
- г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах
- д) соблюдение режима труда и отдыха**

Задание 20

Общественное здоровье оценивается по следующим критериям

- а) наследственность
- б) рождаемость**
- в) инфекционная заболеваемость**
- г) показатели инвалидности
- д) частота сердечных сокращений

Задание 21

Духовное, физическое и социальное здоровье – это три неотъемлемые составляющие здоровья, которые должны находиться в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья человека и его благополучие. А как достигаются эти составляющие?

Вариант ответа:

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения.

Социальное здоровье достигается умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, сообразуясь со своими возможностями

Задание 22

Назовите основные элементы здорового образа жизни

Ответ:

- оптимальный уровень двигательной активности
- экологически грамотное поведение
- закаливание
- психическая и эмоциональная устойчивость
- рациональное питание
- профилактика заболеваний передающихся половым путем
- соблюдение режима труда и отдыха
- отказ от вредных привычек
- личная гигиена
- безопасное поведение дома, в школе, на улице

Задание 23

В перечень вредных привычек, мешающих вести здоровый образ жизни входит:

- а) алкоголизм
- б) наркомания
- в) токсикомания
- г) интернет зависимость и чрезмерное увлечение азартными играми
- д) **верно все перечисленное**

Задание 24

Выберите правильное определение термину «Здоровый образ жизни»

- а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в) **индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья**
- г) регулярные занятия физкультурой
- д) нет верного ответа

Задание 25

Значимость проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена:

- а) невысоким ранговым местом здоровья в шкале жизненных ценностей населения
- б) эффективностью комплексной первичной профилактики среди населения
- в) существенным влиянием образа жизни на многие социальные процессы и характеристики общества, здоровье населения
- г) широким распространением вредных привычек среди населения, в том числе и среди подростков
- д) **верно все перечисленное**

Задание 26

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- а) **соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение**
- б) соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное экологическое поведение
- в) соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение
- г) соблюдение гигиенических норм и правил режима труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение
- д) соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение

Задание 27

Основными принципами реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан РФ являются:

- а) пропаганда здорового образа жизни
- б) мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье
- в) просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем
- г) содействие прекращению употребления табака и алкоголя
- д) **все перечисленное верно**

Задание 28

В соответствии с Федеральным законом «О защите прав потребителей» срок годности в обязательном порядке должен быть установлен на:

- а) мед;
- б) макаронные изделия;
- в) товары бытовой химии;
- г) живую рыбу

Статья 5. Права и обязанности изготовителя (исполнителя, продавца) в области установления срока службы, срока годности товара (работы), а также гарантийного срока на товар (работу)

4. На продукты питания, парфюмерно-косметические товары, медикаменты, товары бытовой химии и иные подобные товары (работы) изготовитель (исполнитель) обязан устанавливать срок годности - период, по истечении которого товар (работа) считается непригодным для использования по назначению

Задание 29

«Устойчивое развитие Российской Федерации, высокое качество жизни и здоровья ее населения, а также национальная безопасность

могут быть обеспечены только при условии сохранения природных систем и поддержания соответствующего качества окружающей среды».

«Экологическая доктрина РФ»

Перечислите три основных направления государственной политики в области экологии

Вариант ответа.

Обеспечение устойчивого природопользования.

Снижение загрязнения окружающей среды и ресурсосбережение.

Сохранение и восстановление природной среды.