Тесты по ОБЖ

**Тест 1**

**Вопрос 1**

Что понимают под обороноспособностью государства?

Варианты ответов

1. Характеристика, показывающая готовность войск страны к отражению внешней агрессии, защите территориальной целостности и независимости.
2. Уровень подготовленности экономики, населения, военной организации страны к отражению внешней агрессии, защите территориальной целостности и независимости.
3. Способность государства разрабатывать новые тактики и вооружение с целью отражения внешней агрессии, защиты территориальной целостности и независимости.

**Вопрос 2**

Какие меры включает в себя организация обороны?

Варианты ответов

1. Политические
2. Все варианты верны
3. Экономические
4. Военные
5. Социальные
6. Правовые

**Вопрос 3**

Какая организация составляет основу обороны?

Варианты ответов

1. ВС РФ
2. ФСБ
3. МЧС
4. МВД
5. ВВ

**Вопрос 4**

Какие организации могут быть привлечены к обороне?

Варианты ответов

1. Росгвардия
2. Войска ГО
3. Федеральная налоговая служба

**Вопрос 5**

Что относится к основным функциям системы безопасности?

Варианты ответов

1. Создание и поддержание в готовности сил и средств обеспечения безопасности.
2. Управление силами и средствами обеспечения безопасности в повседневных условиях и при ЧС.
3. Выявление угроз
4. Ведение переговоров на мировой арене
5. Пропаганда политической идеологии

**Тест 2**

**Вопрос 1**

Вооружённые силы Российской Федерации - это

Варианты ответов

1. вооруженная организация государства, составляющая основу обороны государства
2. составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника
3. вооружённая система государства, находящаяся в постоянной боевой готовности для отпора возможной агрессии со стороны других государств

Вопрос 2

Распределите по группам

Варианты ответов

1. Сухопутные войска
2. Космические войска
3. Ракетные войска стратегического назначения
4. Военно-Воздушные Силы
5. Военно-Морской Флот
6. Воздушно-десантные войска

**Вопрос 3**

Специальные войска предназначены

Варианты ответов

1. для выполнения специальных задач по обеспечению боевой и повседневной деятельности ВС
2. для выполнения первоочередных боевых задач в обороне или наступлении
3. для выполнения задач по разгрому противника на его территории

**Вопрос 4**

 Военно - морской флот - это

Варианты ответов

1. вид войск, обеспечивающий решение стратегических и локальных задач с применением специальной военной техники и вооружения
2. род войск, обеспечивающий выполнение боевых задач по разгрому военно-морских сил противника
3. вид ВС, предназначенный для ведения боевых действий на море в целях обеспечения обороны и безопасности Российской Федерации

**Вопрос 5**

Сухопутные войска - это

Варианты ответов

1. род войск, предназначенный для решения стратегических и локальных боевых задач
2. вид войск, предназначенный преимущественно для ведения боевых действий на суше

Вопрос 6

Сухопутными являются:

Варианты ответов

1. Мотострелковые войска
2. Ракетные войска стратегического назначения
3. Танковые войска
4. Ракетные войска и артиллерия (РВиА)
5. Военно-транспортная авиация

**Вопрос 7**

Это эмблема: 

Варианты ответов

1. Военно - морского флота
2. Военно - воздушных сил
3. Сухопутных войск

**Вопрос 8**

Верховным главнокомандующим ВС РФ является:

Варианты ответов

1. Министр обороны
2. Президент РФ

**Вопрос 9**

Основным органом оперативного управления войсками и силами ВС РФ является

Варианты ответов

1. Штаб ГО и ЧС РФ
2. Министерство обороны РФ
3. Генеральный штаб Вооруженных Сил РФ

**Тест 3**

**Вопрос 1**

Понятие «основные неинфекционные заболевания» в медицинской и научно-популярной литературе появилось

Варианты ответов

1. в середине XX века
2. в начале XXI века
3. в начале XX века
4. в конце XX века

**Вопрос 2**

Какие основные неинфекционные заболевания в XXI веке являются наиболее частой причиной заболеваемости и смертности?

Варианты ответов

1. Сердечно-сосудистые
2. Онкологические
3. Патологии дыхательных путей (не включая респираторные и туберкулез легких)
4. Эндокринные

**Вопрос 3**

Неинфекционные заболевания - основная причина летального исхода пациентов во всех регионах мира, за исключением

Варианты ответов

1. Америки
2. Африки
3. Европы
4. Азии

**Вопрос 4**

Наиболее опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями считаются

Варианты ответов

1. Атеросклероз
2. Инфаркт миокарда
3. Артериальная гипертензия
4. Инсульт
5. Ишемическая болезнь сердца

**Вопрос 5**

Укажите факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний, на которые нельзя повлиять.

Варианты ответов

1. Возраст
2. Высокий уровень холестерина
3. Генетические факторы
4. Повышенное артериальное давление
5. Нездоровое питание (дефицит фруктов и овощей)
6. Курение, алкоголизм, ожирение, стрессы и депрессию

**Вопрос 6**

Ингаляции с использованием эфирных масел, аэробные физические нагрузки и дыхательная гимнастика помогают снизить риск

Варианты ответов

1. сердечно-сосудистых заболеваний
2. заболеваний органов дыхания
3. онкологических заболеваний
4. заболевания сахарным диабетом

**Вопрос 7**

Для снижения риска онкологических заболеваний медики советуют:

Варианты ответов

1. избегать излишнего облучения рентгеном
2. меньше загорать под прямыми солнечными лучами
3. пить больше чистой воды, хорошо высыпаться, сбалансировано питаться здоровой пищей
4. контролировать уровень глюкозы в крови
5. практиковать дробное питание
6. ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров

**Вопрос 8**

Какие меры помогают предотвратить сердечно-сосудистые патологии?

Варианты ответов

1. Отказаться от нездоровой пищи с высоким содержанием животных жиров
2. Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением
3. Меньше нервничать, снизить количество стрессовых ситуаций
4. Избегать излишнего облучения рентгеном
5. Меньше загорать под прямыми солнечными лучами

Вопрос 9

Какие мероприятия входят в стратегию профилактики сахарного диабета?

Варианты ответов

1. Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров
2. Уменьшить факторы стресса
3. Практиковать дробное питание
4. Контролировать уровень глюкозы в крови
5. Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением
6. Избегать излишнего облучения рентгеном
7. Меньше загорать под прямыми солнечными лучами

**Вопрос 10**

Для профилактики всех групп заболеваний диспансеризацию рекомендуется проходить

Варианты ответов

1. не реже одного раза в три года
2. не реже одного раза в год
3. не реже одного раза в два года

**Вопрос 11**

Диспансеризация – это

Варианты ответов

1. помещение в стационар лечебно-профилактического учреждения лиц, нуждающихся в обследовании, лечении
2. комплекс мероприятий, помогающих выявить заболевания на ранних этапах и уменьшить риски получения инвалидности
3. медицинские осмотры, проводимые с целью охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности населения

**Вопрос 12**

Что такое атеросклероз?

Варианты ответов

1. Сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений (бляшек) на их стенках
2. Сужение и гипертонус сосудов, стабильное повышение артериального давления (выше нормы – 140/190 мм рт. ст.)
3. Самая серьезная клиническая форма ишемии сердца

**Вопрос 13**

Артериальная гипертензия – это

Варианты ответов

1. сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений (бляшек) на их стенках
2. сужение и гипертонус сосудов, стабильное повышение артериального давления (выше нормы – 140/190 мм рт. ст.)
3. выпячивание стенки артерии (реже - вены) вследствие её истончения или растяжения; расширение просвета сосуда более чем в 2 раза

**Вопрос 14**

При инфаркте миокарда

Варианты ответов

1. происходит расширение кровеносных сосудов
2. происходит сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений (бляшек) на их стенках
3. холестериновые бляшки перекрывают коронарные артерии, поставляющие кровь в сердечную мышцу

**Темы рефератов (выбрать одну из предложенных тем)**

 Основные понятия и значение пожарной безопасности

 Инфекционные болезни, отравления

 Курение, способы бросить курить

 Чрезвычайные ситуации, угрожающие безопасности окружающей среды

 СПИД — предупредить, предотвратить

 Военная служба ее специфика.

 Здоровый образ жизни залог счастливого будущего

**Выполненные задания отсылаем на электронную почту:** **litvinovkola@mail.ru**

**или в WhatsApp - 89228992769**