

Гигиена и экология человека

Практическое занятие № 6

Подведение итогов. Зачет.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

ЖУКОВА Л.В.

Задание

- ▶ Зачет будет проходить в форме тестирования.
- ▶ Тестирование по вариантам. В каждом варианте 50 вопросов.
- ▶ Примерные тестовые вопросы (см. ниже)

Проверочный тест по теме «Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение»

Выберите один правильный ответ

1. Подберите цифровые показатели:

- | | |
|-------------------|----------|
| а) Кислород | 1) 78% |
| б) Углекислый газ | 2) 21% |
| в) Инертные газы | 3) 0,93% |
| г) Азот | 4) 0,04% |

2. Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:

- | | |
|------------------|---------------------|
| а) окислов серы | в) углекислого газа |
| б) окислов азота | г) озона |

3. Оптимальная влажность воздуха в жилом помещении?

- | | |
|--------------|--------------|
| а) 15% - 20% | в) 40% - 60% |
| б) 20% - 30% | г) 80% - 90% |

4. Наибольшее значение в загрязнение воздуха в настоящее время играет:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| а) транспорт | в) промышленные предприятия |
| б) несанкционированные свалки | |

5. Источником оксида углерода в воздухе является:

- | | |
|--------------|--|
| а) дыхание | в) зеленые растения |
| б) транспорт | г) печи при неправильном протапливании |

6. Высотная болезнь возникает в результате изменения концентрации:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| а) азота | в) соединений серы |
| б) оксида углерода | г) кислорода |

7. Черты погодных условий, способствующие образованию смога:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| а) низкая влажность воздуха | в) сравнительно низкая температура |
| б) высокая влажность воздуха | г) сравнительно высокая температура |

8. Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:

- | | |
|-----------------|-------------------|
| а) окислов серы | в) кислород |
| б) азот | г) углекислый газ |

9. К условиям, при которых человек может подвергаться воздействию пониженного атмосферного давления относятся:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| а) при повышенной влажности | в) восхождение в горы |
| б) водолазные работы | г) при повышенной температуре |

10. Гигиенический норматив скорости движения воздуха в помещении:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| а) 0,1- 0,5 м/с | в) 0,1- 0,2 м/с |
| б) 0,2- 0,6 м/с | г) 0,4- 0,8 м/с |

Проверочный тест по теме «Гигиеническое и экологическое значение воды. Требования к качеству питьевой воды»

Выберите один или несколько верных вариантов ответа

1. Гигиенические требования к качеству питьевой воды:

- а) безопасность по микробиологическому составу;
- б) безвредность по химическому составу;
- в) хорошие органолептические свойства;
- г) полное отсутствие токсических веществ

2. Под эндемическими заболеваниями понимают:

- а) заболевания, вызванные недостаточным поступлением в организм микроэлементов в связи с их низким содержанием в почве, воде, продуктах питания;
- б) заболевания, вызванные избыточным поступлением в организм микроэлементов в связи с их повышенным содержанием в почве, воде, продуктах питания;
- в) заболевания, связанные с недостатком микроэлементов в организме эндогенного происхождения

3. Вещества и показатели, свидетельствующие о загрязнении воды органическими веществами:

- а) аммиак;
- б) нитриты;
- в) фосфаты;
- г) окисляемость;

4. Биогеохимические эндемические заболевания:

- а) эндемический зоб;
- б) флюороз;
- в) ларинготрахеит;
- г) молибденовая подагра;
- д) стронциевый рахит

5. Причина развития водно-нитратной метгемоглобинемии:

- а) употребление воды с высоким содержанием железа;
- б) употребление воды с высоким содержанием нитратов;
- в) употребление воды с высоким содержанием аммиака

6. Основные способы улучшения качества воды:

- а) обеззараживание;
- б) опреснение;
- в) фторирование;
- г) осветление;
- д) обезжелезивание

7. Нарушения, возникающие при употреблении воды с высоким содержанием хлоридов:

- а) снижение секреции желудка;
- б) снижение секреции кишечника;
- в) повышение моторной функции желудка и кишечника;
- г) угнетение выделительной функции почек;

8. Способы осветления воды:

- а) хлорирование;
- б) отстаивание;
- в) фильтрация;
- г) коагуляция

9. Характерные признаки водных эпидемий:

- а) медленный подъем кривой заболеваемости;
- б) быстрый подъем кривой заболеваемости;
- в) непродолжительное стояние кривой на высоком уровне и быстрый спад;
- г) связь заболеваний с использованием воды определенного источника;
- д) присоединение "контактного хвоста" при вспышках, вызванных контактиозным возбудителем;

10. Санитарно-показательные микроорганизмы, определение количества которых используют для эпидемиологической оценки воды:

- а) сальмонелла брюшного тифа;
- б) энтерококк;
- в) кишечная палочка;
- г) спириллы;

Проверочный тест по теме «Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение»

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. Причиной развития у человека метгемоглобинемии может быть внесение в почву:

- а) калийных удобрений;
- б) фосфорных удобрений;
- в) азотных удобрений;
- г) пестицидов.

2. Показатель санитарного состояния почвы:

- а) гигроскопичность;
- б) воздухопроницаемость;
- в) химический состав почвы;
- г) количество яиц гельминтов в грамме почвы.

3. Микроорганизм не образует в почве споры:

- а) возбудитель сибирской язвы;
- б) возбудитель столбняка;
- в) возбудитель дизентерии;
- г) возбудитель ботулизма.

4. Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва:

- а) сыпной тиф;
- б) грипп;
- в) чесотка;
- г) сибирская язва.

5. Первый этап самоочищения почвы:

- а) образование гумуса;
- б) нитрификация;
- в) минерализация;
- г) оксигенация.

6. Заболевания жителей эндемическим зобом связано:

- а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;
- б) с пониженным содержанием йода в почве и воде;
- в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;
- г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

7. Наличие метгемоглобина в крови связано:

- а) с наличием кислорода в воздухе;
- б) с наличием нитратов в пище и воде;
- в) с наличием диоксида углерода в воздухе;
- г) с наличием повышенной жесткости воды.

8. Попадание в рану человека загрязненной почвы, может явиться причиной развития:

- а) холеры;
- б) сальмонеллеза;
- в) ботулизма;
- г) газовой гангрены.

9. Показатель санитарного состояния почвы:

- а) количество яиц и куколок мух в 0,25 м²;
- б) гигроскопичность;
- в) воздухопроницаемость;
- г) химический состав почвы.

10. Микроорганизм, образующий в почве споры:

- а) возбудитель брюшного тифа;
- б) возбудитель дифтерии;
- в) возбудитель ботулизма;
- г) возбудитель малярии

Проверочный тест по разделу «Гигиена питания»

1. Суточная потребность человека в жире (г) в сутки:

- а) 30-40 б) 50-70 в) 80-100 г) 100-120

2. Основная функциональная роль водорастворимых витаминов:

- а) калорическая в) пластическая
б) каталитическая г) энергетическая

3. Витамин «С» содержится больше всего в:

- а) капусте в) черной смородине
б) моркови г) грибах

4. Источником витамина «А» в пище является:

- а) рыба в) сливочное масло
б) хлеб г) печень

5. Основным источником кальция является:

- а) творог в) рыба
б) печень говяжья г) изюм

6. Отберите в правом столбике продукты и блюда, которые из-за неправильного хранения могут вызвать:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. микотоксикоз | а) консервированные огурцы |
| 2. ботулизм | б) орехи |
| 3. стафилококковые отравления | в) сметана |

7. Оптимальное распределение калорийности пищи в 3-х разовом питании

- а) 30-45-25 в) 20-60-20
б) 15-50-35 г) 25-50-25

8. При какой болезни хлеба мякиш темнеет, становится липким и тягучим, приобретая запах валерианы:

- а) пигментация хлеба в) картофельная болезнь
б) меловая болезнь г) плесневение

9. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом должно быть:

- а) 1-0,8-3 б) 1-1-4 в) 1-1,3-6 г) 1-1-5

10. Биологическая роль углеводов состоит в том, что они....

- а) являются источником энергии
б) являются структурными элементами клеток и тканей
в) играют защитную роль
г) являются источником витаминов

Проверочный тест по теме «Гигиена труда»

1. К средствам индивидуальной профилактики пневмокозиозов относятся:

- а) респираторы
- б) вытяжные устройства
- в) нормальная температура на рабочем месте
- г) тех.контроль оборудования

2. Выведение из организма токсических веществ, хорошо растворимых в воде, осуществляется:

- а) ЖКТ
- б) слюну
- в) потовые железы
- г) органы дыхания

3. Применение радиоизотопов в медицинской практике:

- а) радиоизотопная диагностика
- б) травматология
- в) телегамматерапия
- г) флюорография

4. К индивидуальным средствам защиты от шума относятся:

- а) звукоизоляция шумящих станков, агрегатов, аппаратов
- б) наушники
- в) изменение технологии производства
- г) применение пультов дистанционного управления

5. Производственными источниками вибрации являются:

- а) конвейер
- б) ткацкие станки
- в) автотранспорт
- г) формы для виброуплотнения бетона

6. Утомление – это процесс:

- а) физиологический
- б) патологический
- в) психологический
- г) фактический

7. В результате длительной работы, сидя возможно развитие:

- а) близорукости
- б) гастрита
- в) гайморита
- г) артриты

8. Хронический ларингит возможен у:

- а) педагогов
- б) часовщиков
- в) ювелиров
- г) медработников

9. В первую очередь процессы утомления возникают в:

- а) мышцах
- б) ЦНС
- в) печени
- г) суставах

10. При вибрационной болезни в первую очередь поражаются (за счет локальной вибрации):

- а) капилляры кончиков пальцев
- б) сосуды мозга
- в) ЦНС
- г) сердечно-сосудистая система

Проверочный тест по теме «Гигиеническое обучение и воспитание населения»

Выберите один или несколько правильных ответов»

1. От образа жизни здоровье населения зависит на:

- а) 10%
- б) 30%
- в) 50%
- г) 70%

2. Основные функции кожи:

- а) каталитическая
- б) энергетическая
- в) барьерная
- г) выделительная

3. К элементам здорового образа жизни относятся:

- а) вредные привычки
- б) закаливание
- в) прохождение профосмотров
- г) ограничение рабочего дня

4. Цель санитарно просветительной работы:

- а) дать информацию о правильном гигиеническом поведении
- б) повысить эффективность лечебных и профилактических мероприятий
- в) предотвратить распространения заболеваний
- г) все выше перечисленное

5. К основным принципам закаливания относятся:

- а) учет состояния здоровья, постепенность
- б) степень закаленности
- в) комплексность
- г) доступность

6. Основные гигиенические требования к одежде:

- а) сохранение теплового комфорта
- б) не затруднять движений человека
- в) быть модной и красивой
- г) легко очищаться от грязи

7. Основы первичной профилактики:

- а) раннее выявление предпатологических состояний, тщательное обследование внешне здоровых лиц, подвергающихся воздействию неблагоприятных факторов
- б) устранение вредного фактора или снижение его воздействия до безопасного уровня
- в) диспансерное наблюдение больных
- г) комплекс мер по предотвращению осложнений заболеваний, реабилитация и лечение.

8. В формировании здорового образа жизни главным образом должны участвовать:

- а) семья
- б) педагоги и воспитатели
- в) медицинские работники
- г) все выше перечисленные

9. Толщина летней ткани для детей и подростков должна составлять:

- а) 3,4 мм
- б) 6 мм
- в) 1-2 мм
- г) 5 мм

10. При выполнении тяжелой физической работы количество выделяемого пота в сутки увеличивается до:

- а) 500 -1л
- б) 10-12 л
- в) 2-4 л
- г) 6-8 л



Благодарю за внимание!

Успехов в учёбе!