

Инструкция для учащихся

Внимательно читай задания! Если ты не знаешь, как выполнить задание, то пропусти его и переходи к следующему. Пропущенные задания можешь ещё раз попробовать выполнить, если останется время. Если ты ошибся и хочешь исправить свой ответ, то зачеркни его и обведи тот ответ, который считаешь верным. Правильные ответы необходимо занести в бланк ответов. На выполнение работы отводится 40 минут. Желаем успеха!

1. Что такое стихийные бедствия?

- а) техногенные и природные ЧС;
- б) различные процессы, которые возникают в результате хозяйственной деятельности человека;
- в) природные процессы, которые возникают в результате действия стихийных сил в природе и могут вызвать многочисленные человеческие жертвы или причинить значительный материальный и иной ущерб; +
- г) социальные процессы и межнациональные конфликты, которые могут вызвать многочисленные человеческие жертвы, причинить значительный материальный и иной ущерб.

2. Какие вам известны виды экстремальных ситуаций в природе?

- а) смена времён года;
- б) смена климатогеографических условий и резкое изменение природных условий; +
- в) заболевания или повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи; +
- г) вынужденное автономное существование человека. +

3. Что собой представляет процесс выживания человека?

- а) человек просто хочет немного пожить;
- б) обычная деятельность человека;
- в) активная, целеустремлённая деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования; +
- г) хаотическая деятельность, направленная на поддержание жизни в условиях автономного существования.

4. Что помогает человеку приспособиться к условиям автономного существования?

- а) ничего не помогает;
- б) умение расслабиться и дать волю чувствам и эмоциям;
- в) умение управлять собой, своими мыслями и чувствами, ощущениями и вниманием; +
- г) советы друзей.

5. Что такое паника?

- а) до конца не изученное явление;
- б) обдуманные поступки;
- в) необдуманные поступки; +
- г) целеустремленные действия людей.

6. В чем заключаются основные правила безопасного поведения человека на природе?

- а) особых правил не существует;
- б) вести себя прилично;
- в) на маршруте или привале нельзя уходить от группы; +
- г) быть внимательным и осторожным (тогда и медикаменты не понадобятся). +

7. Какие главные качества необходимы человеку, находящемуся в экстремальной ситуации?

- а) все положительные качества личности;
- б) выдержка, самообладание, дисциплинированность; +
- в) хорошая физическая подготовка; +
- г) стремление и умение выжить. +

8. Что следует предпринять, если, будучи в походе, вы отстали от своей группы?

- а) начать активные поиски группы во всех направлениях;
- б) остановиться на развилке тропы и ждать, когда за вами вернутся; +
- в) при необходимости развести костер и построить временное жилище; +
- г) не сходить с тропы (лыжни). +

9. Какой должна быть обувь человека, совершающего турпоход?

- а) удобной; +

- б) модной;
- в) дорогой и фирменной;
- г) *плотно сидеть на ноге, но не слишком сжимать стопу.* +

10. Укажите последовательность разведения костра.

- а) в любой последовательности;
- б) *заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова);* +
- в) *поджечь костер 2-3 спичками;* +
- г) *положить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.* +

11. Как рекомендуют специалисты адаптироваться к смене климата?

- а) *узнать особенности климата той местности, куда человек собирается поехать;* +
- б) посоветоваться с соседями;
- в) взять с собой как можно больше еды и одежды;
- г) *проконсультироваться у врача о возможностях своего организма к адаптации;* +
- д) *подобрать одежду в соответствии с климатом местности, куда человек собирается ехать.* +

12. Что такое переутомление? Это..

- а) состояние организма, наступающее после продолжительного бездействия;
- б) состояние организма человека, при котором необходимы внушение и гипноз;
- в) *опасное состояние организма, наступающее после длительного или интенсивного физического или психического напряжения.* +

13. Что необходимо предпринять, если сигнал воздушной тревоги застал человека дома?

- а) задёрнуть занавеску и укрыться в безопасном месте в квартире;
- б) *как можно скорее покинуть здание (дом) и спуститься в ближайшее укрытие;* +
- в) *прежде чем покинуть квартиру, необходимо выключить нагревательные приборы, газ, свет, если топилась печь – залить в ней огонь;* +
- г) *взять с собой медикаменты, а также запас продуктов питания и документы.* +

14. Что запрещено делать в убежище (в защитном сооружении)?

- а) разговаривать;
- б) *курить и шуметь;* +
- в) *зажигать без разрешения керосиновые лампы и свечи;* +
- г) *приносить легковоспламеняющиеся или имеющие запах вещества, а также громоздкие вещи и приводить животных;* +
- д) пользоваться СИЗ.

15. В чем заключается первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц?

- а) *на место повреждения положить холод;* +
- б) на место повреждения положить тепло;
- в) *дать пострадавшему одну таблетку анальгина или другое обезболивающее лекарство;* +
- г) *придать конечности возвышенное положение для уменьшения отека;* +
- д) *срочно обратиться к врачу.* +

16. В чем заключается первая медицинская помощь при вывихе?

- а) на место повреждения положить холод;
- б) *обеспечить поврежденной поверхности полный покой;* +
- в) *для уменьшения боли дать пострадавшему одну таблетку анальгина;* +
- г) *без промедления обратиться к врачу-травматологу;* +
- д) наложить шину и тугую повязку.

17. Какие продукты служат основным источником углеводов?

- а) хлеб; +
- б) сливочное масло;
- в) *овощи;* +
- г) *фрукты;* +
- д) рыба.

18. Что необходимо сделать перед тем, как сесть за стол?

- а) принять душ;
- б) протереть уши и шею;
- в) *вымыть руки;* +
- г) *проверить свой внешний вид.* +

19. Какую роль в организме выполняют витамины?

- а) *ускоряют и регулируют обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой;* +
- б) замедляют и регулируют обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой;

- в) обезвреживают ядовитые вещества; +
- г) предохраняют организм от переохлаждения и перегревания;
- д) участвуют в образовании различных активных веществ. +

20. Какой возраст называют подростковым врачи и педагоги?

- а) от 7 до 9 лет;
- б) от 9 до 11 лет;
- в) от 12 до 15 лет; +
- г) от 16 до 17 лет.