**Личная гигиена, закаливание, оздоровление**

**1. Абсолютными противопоказаниями к проведению водного закаливания являются:**

**1) острые воспалительные процессы;+2) пороки сердца в стадии субкомпенсации;+**3) реконвалесценции после простудных заболеваний;4) частые простудные заболевания.

**2. Альбедо – это**

1) высота стояния солнца над горизонтом;**2) отражение излучения от поверхности, выраженное в % от величины падающего светового потока;+**3) степень прозрачности атмосферы, выраженная в %.

**3. Биодоза ультрафиолетового облучения - это**

**1) наименьший эритемный поток, вызывающий слабую эритему через 8-10 часов облучения;+**2) появление эритемы на коже после 5 минут облучения солнцем;3) эритемный поток равный 1000 мэр/мин/см²;**4) эритемный поток равный 5000 мэр/мин/см².+**

**4. Биодоза – это**

1) единица эритемного излучения, соответствующая мощности в 1 вт для длины волны 297 нм;2) наименьшее количество ультрафиолетового излучения, которое вызывает на незагоревшей коже едва заметное покраснение – эритему, сразу после облучения, условно равного 5000 мэр в минуту на м²;3) наименьшее количество ультрафиолетового излучения, которое вызывает на незагоревшей коже едва заметное покраснение – эритему, через 8-10 минут после облучения, условно равного 5000 мэр в минуту на м²;***4) наименьшее количество ультрафиолетового излучения, которое вызывает на незагоревшей коже едва заметное покраснение – эритему, через 8-10 часов после облучения, условно равного 5000 мэр в минуту на м².+ (в перечне ответов – 2 идентичных варианта ответов, выбирал второй, который под первым)***

**5. В чем заключается метод испарительного охлаждения?**

1) обтирание поверхности тела салфеткой, смоченной в воде (30°С);**2) обтирание поверхности тела салфеткой, смоченной в горячей воде (60°С);+**3) обтирание поверхности тела салфеткой, смоченной в холодной воде (18°С).

**6. Воздействие закаливания на нервную систему**

1) выработка безусловных рефлексов;**2) выработка условных рефлексов;+3) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов;+4) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям.+**

**7. Воздействие закаливания на сердечно-сосудистую систему**

1) резкое повышение артериального давления крови;2) резкое снижение артериального давления;**3) тренировка вазомоторов – смена спазма и расширения периферических сосудов.+**

**8. Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание**

1) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах;2) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка;3) постоянной температуры кожи на тыльной поверхности больших пальцев стоп;**4) постоянной температуры крови.+**

**9. Для оценки эффективности оздоровления используют следующие показатели**

1) динамика показателей психоэмоционального состояния;**2) динамика показателей физического развития;+3) динамика показателей физической подготовленности;+4) динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы;+5) заболеваемость за период отдыха.+**

**10. Доля ультрафиолетового излучения в солнечном спектре у поверхности земли составляет**

**1) 1%;+**2) 40%;3) 50%;4) 59%.

**11. Закаливание – это**

1) комплекс мероприятий, направленных на повышение работоспособности;**2) комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов окружающей среды;+**3) организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов и гигиенических мероприятий с целью укрепления здоровья;4) система оздоровительных мероприятий.

**12. Закаливающие мероприятия делятся на**

**1) общие;+**2) обязательные;3) подготовительные;**4) специальные;+**5) факультативные.

**13. Закаливающие процедуры лучше всего начинать**

1) весной;2) зимой;**3) летом;+**4) осенью.

**14. К комплексным закаливающим процедурам относится**

**1) занятия физкультурой на свежем воздухе;+**2) обливание;3) обтирание;**4) плавание в бассейне;+5) солевые дорожки.+**

**15. К основным принципам закаливания относятся**

1) доступность;**2) комплексность;+**3) малая трудоемкость организации;**4) полиградационность;+5) постепенность;+6) систематичность;+7) учет состояния здоровья и степени закаленности.+**

**16. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относятся**

1) благоприятный психологический микроклимат;**2) массаж и рефлексотерапия;+3) одежда, соответствующая микроклимату;+4) соблюдение личной гигиены;+5) ультрафиолетовое облучение.+**

**17. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относятся**

**1) воздушные и водные процедуры;+2) оптимальная двигательная активность;+3) пульсирующий микроклимат;+4) рациональное питание;+**5) теплая одежда.

**18. Как следует продолжать закаливание обливанием здорового ребенка, после перенесенного ОРЗ?**

1) начать закаливание заново в летний период, когда повысится естественная закаленность;2) начать закаливание заново по общей схеме;3) начать закаливание с обтирания, а затем перейти к обливанию;**4) начать обливание водой индифферентной температуры и в ускоренном темпе снижать ее до достигнутого уровня;+**5) продолжать обливание водой с температурой, достигнутой до болезни.

**19. Какой процедурой следует заканчивать обливание ног зимой?**

**1) горячая вода;+**2) теплая вода;3) холодная вода.

**20. Какой процедурой следует заканчивать обливание ног летом?**

1) горячая вода;2) теплая вода;**3) холодная вода.+**

**21. Критерии оценки эффективности оздоровления**

**1) снижение индекса «двойное произведение»;+**2) снижение показателей кистевой динамометрии;3) увеличение массы тела за период отдыха;4) увеличение результата пробы Тиффно;5) увеличение частоты сердечных сокращений в момент нагрузки.

**22. Личная гигиена - это**

**1) совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека, и увеличению продолжительности его активной жизни;+**2) это комплекс мероприятий для улучшения физического и психического самочувствия, который ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни;3) это комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов внешней среды.

**23. Местные закаливающие процедуры**

1) моржевание;**2) ножные ванны;+3) обливание рук, ног;+4) обтирания;+**5) посещение сауны.

**24. Методы дозирования солнечных ванн**

**1) биодоза;+2) длительность процедуры по времени;+3) калории, падающие на 1 см2 кожи в минуту;+**4) температура воздуха при проведении процедуры.

**25. Методы оценки эффективности закаливания**

**1) баночная проба;+**2) появление одышки;**3) пульсовая проба;+**4) снижение массы тела;**5) температурная проба.+**

**26. Название прибора, измеряющего величину солнечной радиации:**

**1) актинометр;+**2) анемометр;3) термометр.

**27. Начальная температура воды для проведения местных водных процедур:**

1) 20°С;2) 25°С;3) 30°С;**4) 33°С.+**

**28. Начальная температура воды для проведения местных водных процедур для детей в возрасте 1-3 года**

1) 20°С;2) 25°С;3) 30°С;**4) 33°С.+**

**29. Обливанием водой какой температуры следует заканчивать контрастное обливание ног зимой?**

**1) горячая вода;+**2) теплая вода;3) холодная вода.

**30. Обливанием водой какой температуры следует заканчивать контрастное обливание ног летом?**

1) горячая вода;2) теплая вода;**3) холодная вода.+**

**31. Общие закаливающие процедуры**

**1) ежедневные прогулки на свежем воздухе;+2) использование рациональной одежды;+**3) полоскание горла;4) посещение сауны;**5) соблюдение температурного режима в помещении.+**

**32. Оздоровление - это**

1) совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека, и увеличению продолжительности его активной жизни;**2) это комплекс мероприятий для улучшения физического и психического самочувствия, который ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни;+**3) это комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов внешней среды.

**33. Основные правила проведения закаливания**

**1) переход от более устойчивых к холоду участков тела к менее устойчивым;+**2) переход от менее устойчивых к холоду участков тела к более устойчивым;3) постепенное повышение температуры воды;**4) постепенное понижение температуры воды;+5) постепенное увеличение площади поверхности тела, подвергающейся действию закаливающих факторов.+**

**34. Определение биодозы ультрафиолетового облучения:**

**1) наименьший эритемный поток, вызывающий слабую эритему через 8-10 часов облучения;+**2) появление эритемы на коже после 5 минут облучения солнцем;3) эритемный поток равный 1000 мэр/мин/см²;**4) эритемный поток равный 5000 мэр/мин/см².+**

**35. Определение холодовой нагрузки при закаливании:**

1) величина нижнего температурного режима закаливающего фактора;2) ощущение холода при проведении закаливания;**3) разность между теплоотдачей и теплопродукцией тела, выраженная в ккал/м².+**

**36. Основные закономерности проведения закаливания:**

**1) переход от более устойчивых к холоду участков тела к менее устойчивым;+**2) переход от менее устойчивых к холоду участков тела к более устойчивым;3) постепенное повышение температуры воды;**4) постепенное понижение температуры воды;+5) постепенное увеличение площади поверхности тела, подвергающейся действию закаливающих факторов.+**

**37. Перечислите методы босохождения по Кнейпу**

**1) хождение босиком по дорожке с разными структурами почв;+2) хождение босиком по мокрым камням;+**3) хождение босиком по траве.

**38. При выборе метода закаливания необходимо учитывать**

**1) возраст;+**2) пол;**3) состояние здоровья;+4) степень закаленности;+5) тип нервной системы.+**

**39. При организации закаливания после перенесенного заболевания у ребенка необходимо учитывать**

1) время года;**2) длительность лихорадочного периода;+3) состояние здоровья ребенка;+4) степень закаленности ребенка;+5) характер перенесенного заболевания.+**

**40. При организации закаливающих мероприятий выделяют следующие группы**

**1) I группа – здоровые, ранее закаливаемые дети;+2) II группа – здоровые дети, впервые приступающие к закаливанию, а также имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;+3) III группа – дети, имеющие хронические заболевания, и в период после длительного заболевания;+**4) IV группа – дети с ограниченными физическими возможностями.

**41. При эффективном оздоровлении индекс «двойное произведение» к концу отдыха**

1) не изменится;2) увеличится;**3) уменьшится.+**

**42. Прибор, измеряющий величину солнечной радиации, называется**

**1) актинометр;+**2) анемометр;3) термометр.

**43. Разделы личной гигиены**

1) гигиена жилых и общественных зданий;**2) гигиена одежды и обуви;+3) гигиена питания;+4) гигиена полости рта, кожи;+5) гигиена труда и отдыха.+**

**44. Рекомендуемая температура воздуха в помещении при пеленании новорожденного ребенка должна составлять**

1) 18°С;2) 20°С;**3) 23°С.+**

**45. Специальные закаливающие процедуры**

1) благоприятная психологическая обстановка;**2) водные процедуры;+3) воздушные ванны;+**4) массаж;5) пеленание, смена одежды у новорожденных;**6) ультрафиолетовое облучение.+**

**46. Укажите, как следует продолжать закаливание обливанием здорового ребенка, после перенесенного ОРЗ:**

1) начать закаливание заново в летний период, когда повысится естественная закаленность;2) начать закаливание заново по общей схеме;3) начать закаливание с обтирания, а затем перейти к обливанию;**4) начать обливание водой индифферентной температуры и в ускоренном темпе снижать ее до достигнутого уровня;+**5) продолжать обливание водой с температурой, достигнутой до болезни.

**47. Физиологическая сущность закаливания**

1) выработка безусловных рефлексов на закаливающий фактор;**2) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор;+**3) регуляция эндокринной системы;**4) совершенствование процессов терморегуляции;+5) стимулирование защитных приспособительных реакций организма.+**

**48. Физиологическая сущность закаливания**

1) регуляция эндокринной системы;2) совершенствование иммунного ответа;**3) совершенствование процессов терморегуляции.+**

**49. Физические факторы внешней среды, используемые при закаливании**

1) барометрическое давление воздуха;**2) скорость движения воздуха;+3) температура воды;+4) температура воздуха;+5) ультрафиолетовое излучение.+**

**50. Холодовая нагрузка - это**

1) величина нижнего температурного режима закаливающего фактора;2) ощущение холода при проведении закаливания;**3) разность между теплоотдачей и теплопродукцией тела, выраженная в ккал/м².+**