**Тема: Гигиена детей и подростков**

**1 .Задачи гигиены детей и подростков:**

1 .изучение закономерностей роста и развития детей;

2 разработка гигиенических основ различных видов деятельности детей;

3.изучение влияния факторов окружающей среды на детский организм;

4. изучение рационов питания детей;

5. изучение влияния условий труда на продолжительность жизни.

**2 К какой группе здоровья относят детей имеющих хронические заболевания в стадии декомпенсации, дети-инвалиды:**

1. первой;

2. второй;

3. третьей;

4. четвертой;

5. пятой.

**3. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков основывается на изучении:**

1. физического развития;

2 . нервно-психического развития;

3. демографических показателей;

4. резистентности организма;

5. травматизма.

**4. Основные закономерности роста и развития ребенка:**

1. неравномерность темпа роста и развития;

2. неодновременность роста и развития отдельных органов и систем;

3. обусловленность роста и развития полом;

4. генетическая обусловленность роста и развития;

5. рост и развитие разных систем идет пропорционально друг другу.

**5. Наиболее интенсивны процессы роста и развития в возрасте**:

1. грудном;

2. дошкольном;

3. младшем школьном;

4. подростковом;

5. юношеском.

**6. Какие показатели положены в основу комплексной оценки** физического развития детей и подростков:

1. морфологические;

2. функциональные;

3. уровень биологического развития;

4. хронологический возраст;

5. двигательная активность ребёнка.

**7. Для характеристики физического развития используют:**

1. соматометрические признаки;

2. физиометрические признаки;

3. соматоскопические признаки;

4 корректурные пробы;

5 органолептические признаки.

**8. К соматометрическим признакам физического развития относятся**:

1. рост;

2. масса тела;

3. жизненная емкость легких;

4. степень жироотложения;

5 .половое развитие.

**9. К стоматоскопическим признакам физического развития относятся**:

1. окружность грудной клетки;

2 форма грудной клетки;

3 . форма стопы;

4. степень полового развития;

5 .пульс.

**10. Для измерения мышечной силы рук используется:**

1. ручной динамометр;

2. становой динамометр;

3. толстотный циркуль;

4. антропометр;

**11. Показатели уровня биологического развития:**

1. форма грудной клетки;

2. погодовые прибавки длины тела;

3 длина тела;

4 .оссификация костей скелета;

5. степень жироотложения.

**12.Уровень биологического развития бывает:**

1. соответствует хронологическому возрасту;

2. опережает возраст;

3 . отстает от возраста;

4 .гармоничным;

5 .дисгармоничным.

**13.При построении режима дня детей необходимо учитывать**:

1. различные виды деятельности;

2. рациональное их чередование;

3. регулярность;

4. возраст детей;

5. пол ребёнка.

**14.Рациональный режим дня предусматривает**:

1. правильную организацию урока;

2. нормирование количества уроков в день и неделю;

3. развитие переутомления;

4. режим питания;

5 .число и продолжительность каникул.

**15.Площадь озеленения земельного участка учреждений дошкольного**

**образования (%):**

1. 20;

2. 70;

3. 45;

4. 50

**16. Микроклимат в групповой ячейки учреждений дошкольного образовани**я включает **показатели:**

1. температура воздуха;

2. относительная влажность воздуха;

3. подвижность воздуха;

4. площадь помещений;

**17.Ориентация окон групповой ячейки учреждений дошкольного образования:**

1 . южная;

2 . юго-восточная;

3. северная;

4 .западная;

5 .северо-западная.

**18. Глубина помещений групповых при одностороннем освещении:**

1 .7 м;

2 .8 м;

3. 9 м;

4. 6 м;

5 .10 м.

**19. КЕО в групповой учреждения дошкольного образования (%):**

1. 1,5;

2 .2;

3. 0,3;

4. 0,1;

**20.Оптимальная относительная влажность воздуха в помещениях для детей**

**учреждений дошкольного образования (%):**

1. 20;

2. 30;

3. 40;

4. 50;

5. 60

**21. Нормируемые уровни освещенности учебных классов не менее:**

1. 500 лк;

2. 300 лк;

3. 150 лк;

4. 100 лк;

5. 400 лк.

**22. Оптимальные для класса школы показатели микроклимата:**

1. температура воздуха 18°С, относительная влажность 50%, скорость движения воздуха 0,2 м/с;

2. температура воздуха 21°С, относительная влажность 70%, скорость движения

воздуха 0,6 м/с;

3. температура воздуха 23°С, относительная влажность 80%, скорость движения воздуха 0,7 м/с;

4. температура воздуха 17°С, относительная влажность 40%, скорость движения воздуха 0,7 м/с;

5. температура воздуха 24°С, относительная влажность 85%, скорость движения воздуха 0,2 м/с.

**23. Принципы физического воспитания**:

1 .постепенность;

2. систематичность

3. комплексность;

4. тренированность

5. снижение нагрузки.

**24. Ультрафиолетовое облучение способствует**:

1. образованию витамина В;

2. оказывает бактерицидное действие;

3 образованию меланина в коже;

4 усиливает обмен веществ;

5 повышает неспецифическую резистентность.

**25.Методы и средства гигиенического обучения и воспитания по виду**

воздействия можно разделить на:

1 .метод устной пропаганды;

2 .метод печатной пропаганды;

3. метод изобразительной пропаганды;

4. методы индивидуального воздействия;

5. методы массовой коммуникации.