

## Инструкция

Прочитайте внимательно вопросы и напишите ответ (размера ячеек достаточно для точного и лаконичного ответа)

Оценка «отлично» - 18-20 верных ответов

Оценка «хорошо» - 15-17 верных ответов

Оценка «удовлетворительно» - 12-14 верных ответов

«неудовлетворительно» - менее 12 верных ответов

Варианты заполнения: 1 – скопировать, распечатать и внести ответы от руки; 2 – в тексте письма отвечать набором текста, указав только номер вопроса; 3 – в документе Word под номерами набрать текст верных ответов; 4 – на любом листе написать под номерами (без текста вопроса) ответы. Другие варианты не рассматриваются!

## Бланк теста

1	Дайте определение «Здоровья»	
2	Что изучает гигиена?	
3	В каких реакциях организма человека участвуют компоненты воздуха?	
4	Перечислите функции воздуха.	
5	Что происходит с теплопродукцией и кровообращением, если человек находится в условиях низких температур?	
6	Перечислите механизмы теплоотдачи.	
7	Как изменяется работоспособность человека при температуре воздуха +24° С?	
8	При выполнении физических упражнений при высокой температуре и влажности воздуха, низкой скорости движения воздушных масс какое нарушение может наступить?	

9	Для обеспечения оптимального теплового баланса во время физической работы необходима какая температура воздуха?	
10	В условиях высокой температуры воздуха приводит к нарушению функционального состояния ЦНС. Как они проявляются?	
11	Для жилых помещений при нормальной влажности воздуха какая температура является оптимальной?	
12	Укажите гигиеническую норму температуру для спортивных залов.	
13	Укажите диапазон температуры воздуха оптимальной для проведения занятий по лыжной подготовке.	
14	Спортивные сооружения необходимо располагать с какой стороны по отношению к основным источникам загрязнения воздуха?	
15	При температуре воздуха +30-35° С какой путь отдачи организмом тепла является основным?	
16	Наиболее благоприятной скоростью движения воздуха в летнее время считается ..... м/с?	
17	Признаки ухудшения самочувствия у человека появляются при продолжительном вдыхании воздуха, содержащего сколько % углекислого газа?	
18	Укажите гигиеническую норму содержания углекислого газа в воздухе спортивного зала.	
19	При дыхании через нос на его слизистых оболочках задерживается сколько % пыли?	
20	При кашле и чихании мельчайшие капельки разбрызгиваются на какое расстояние?	
21	Все ли ответы на вопросы отражены в Вашем конспекте?	