

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет

Костюк М.П., Шевчук О.А.

**ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ
ТА КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ
З “БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ”**

*Для студентів гуманітарних і природничих
спеціальностей вищих закладів освіти України
I-IV рівнів акредитації*

Рівне – 2009

68.69 я 73
К 72
614.8 (075.8)

Костюк М.П., Шевчук О.А. Психодіагностичні та контрольні тести з “Безпеки життєдіяльності”: Посібник для студентів гуманітарних і природничих спеціальностей вищих закладів освіти України I-IV рівнів акредитації. – Рівне: РДГУ, 2009. – 94 с.

Автори:

Костюк М.П. – доцент кафедри загальнотехнічних дисциплін і технологій;

Шевчук О.А. – викладач кафедри загальнотехнічних дисциплін і технологій, член науково-методичної ради з ЦО, ОМЗ, ОБЖ у Рівненській області.

Рецензенти:

Чабан В.Й. – доцент, завідувач кафедри ОП і БЖД, НУВГП;

Шамсутдінов Б.Ф. – доцент кафедри ЗТД і Т.

Відповідальний за випуск

Юсенко Ю.С. – доцент, завідувач кафедри ЗТД і Т

Посібник “Психодіагностичні та контрольні тести з БЖД” розроблений з метою широкого впровадження тестування, яке передбачається при використанні кредитно-модульної системи оцінки знань студентів гуманітарних і природничих спеціальностей вищих закладів освіти України I-IV рівнів акредитації та самопідготовки учителів “Основа безпеки життєдіяльності” та “Основа здоров’я”.

Друкується за рішенням вченої і науково-методичної рад РДГУ (протокол №6 від 16 червня 2006 р.).

Посібник схвалений і рекомендований до друку кафедрою загальнотехнічних дисциплін і технологій РДГУ (протокол №10 від 10 травня 2006 р.).

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2009 р.

Вступ

Посібник “Психодіагностичні та контрольні тести з БЖД” розроблений з метою широкого впровадження тестування, яке передбачається при використанні кредитно-модульної системи оцінки знань студентів.

Він складається з:

- 1) психодіагностичних тестів для дослідження якостей людини та може використовуватись на практичних заняттях і для самовдосконалення особистості;
- 2) контрольних тестів двох змістових модулів дисципліни “БЖД”, що проводяться для оцінки знань студентів після опрацювання лекційних занять.

Психодіагностичні тести призначені для оцінювання психологічних та особистісних властивостей, деяких здібностей, аспектів індивідуального стилю, систем переконань та настанов. Психодіагностика тестування використовується як методика для оцінки особистості шляхом інтерпретації моделей поведінки (вербальних і невербальних).

Контрольні тести також застосовуються для самостійної підготовки студентів у процесі перевірки знань.

Контроль знань з “БЖД” проводиться на практичних заняттях після прослуховування лекцій відповідного змістового модуля.

Психодіагностичні тести досліджень якостей особистості

1. Дослідження темпераменту і характеру особистості

Мета: оволодіти психодіагностичним методом вивчення властивостей людини для профілактично-корекційних заходів життєдіяльності. Набути навиків оцінки психофізіологічних особливостей людини для використання у роботі з дітьми.

Темпераментом називають психічну властивість людини, що характеризується динамікою протікання психічних процесів. Зараз користуються наступним визначенням типів темпераментів.

Сангвінік, як правило, рухливий, активний, вразливий, швидко реагує на зовнішні подразники, має яскраво виражену міміку і пантоміміку. Він легко справляється з роботою, але не любить в ній одноманітності. У сангвініка основним є прагнення до насолоди, сполучене з легкою збудливістю почувань, з їх нетривалістю. Він захоплюється всім, що йому приємне, виявляє багато симпатій до інших і швидкий на дружбу, але схильності його не постійні і на них

не можна розраховувати. Сангвінік товариський, добрий і, звичайно, життєрадісний, його легко розсердити, але він так само легко розкаюється. Щедрий на обіцянки, він одразу ж про них забуває. Довірливий та легковірний, він любить створювати проекти, але швидко від них відмовляється. Поблажливий до недоліків інших, він вимагає такої ж поблажливості до себе. Його легко заспокоїти, він відвертий, ласкавий, доброзичливий, не здатний до егоїстичних розрахунків.

Холерик – це невтримний психотип. Збудження і гальмування у нього дуже сильні і дуже рухливі. Однак переважають процеси збудження. Він відзначається неврівноваженістю, важко стримує себе. Холерик виявляє надзвичайну силу в діяльності та вчинках, буває наполегливим, різким, але рішучим, якщо перебуває під впливом якої-небудь пристрасті. Його пристрасть швидко спалахує від найменшої перешкоди, його гордість, честолюбство не знають меж, коли його душа перебуває під гнітючим впливом пристрасті. Він розмірковує мало і діє швидко, негайно, як через те, що завжди вважає себе правим, так і через те, що такою є його воля. Холерик швидко орієнтується в будь-якій обстановці, ініціативний, товариський. Однак у холерика можуть бути коливання, він важко визнає свої помилки. Здатний зневіритися в собі і в людях. Швидка зміна настрою і нестійкість є негативною рисою холерика.

Флегматичний темперамент є поміркованим порівняно з трьома іншими психотипами. Процеси збудження і гальмування малорухливі, застійні. Почуття не оволодівають флегматиком, не швидко і не легко розвиваються. Думки у флегматиків з'являються з не меншою швидкістю, ніж думки інших людей, а розум його може досягти такого ж розвитку. У будь-якій обстановці флегматик зберігає холонокровність і для цього йому не потрібно докладати великих ні фізичних, ні моральних зусиль. Розв'язуючи будь-яке завдання, він довго його обмірковує, але прийнявши рішення виконує його спокійно до кінця. Він легше, ніж інші, утримується від швидкого рішення. Від нього не можна сподіватися на такі рішення, які виникають з глибоких і живих почуттів, але від нього можна сподіватися на все те, що може бути досягнуте терпінням і наполегливістю. Флегматика важко роздратувати, він рідко скаржиться, терпляче переносить страждання та не байдужий до інших. Він надійний товариш. Завжди знає, чого хоче, і неохоче втручається в чужі справи. Флегматик здатний до великої нервової напруги, взявшись за справу, завжди доводить її до кінця, з однаковим успіхом виконує як цікаву, так і малоцікаву роботу. До негативних рис флегматика можна віднести його лінощі.

Меланхолічний темперамент – четвертий слабкий психотип, у якого процеси збудження та гальмування протікають слабо, з переважанням гальмівної реакції. Меланхоліки малорухливі і невірноважені, панівним нахилом у них є сум, а неприємні почуття у них виявляються значно частіше і тривають значно довше, ніж почуття задоволення. Страждання інших легко здобувають його симпатію. Він боязкий, нерішучий, недовірливий і легко піддається всьому, що відповідає панівним ідеям. Меланхоліка ображають дрібниці, йому завжди здається, що ним нехтують. Перешкоди, на які він натрапляє в житті, доводять його до відчаю, позбавляють енергії й роблять нездатним подолати труднощі. Людина з таким темпераментом часто замкнута, нетовариська, вразлива, недовірлива, з непевними жестами й рухами. Однак меланхоліки схильні до роботи тонкого характеру, що вимагає високої чутливості. До негативних рис меланхоліка можна віднести те, що його бажання мають сумний відтінок, а його страждання здаються йому нестерпними.

Характером називають сукупність найбільш стійких психічних рис особистості людини, які проявляються в її вчинках та діях. Основні риси характеру, як і темпераменту, поділяються на чотири групи.

Характер людини першої групи виявляє її *ставлення до суспільних явищ та подій*. Характерними рисами характеру людини першої групи є мужність чи боязнь, принциповість чи безпринципність, оптимізм чи песимізм тощо.

Характер людини другої групи виявляє її *ставлення до інших людей*. Характерними рисами є товарицькість чи відлюдність, відвертість чи скритність, чуйність чи черствість, довірливість чи підозрілість, ввічливість чи грубість, правдивість чи брехливість тощо.

Характер людини третьої групи виявляє її *ставлення до праці*. Людина цієї групи характеру працелюбна або ж лінива, акуратна чи небала, ініціативна чи рутинна, сумлінна чи безвідповідальна.

Характер людини четвертої групи виявляє її *ставлення до себе*. Характерними рисами характеру людини цієї групи є висока вимогливість чи самозакоханість, соромливість чи чванливість, самокритичність чи самовпевненість, егоїзм чи альтруїзм.

Характер формується з перших днів існування особи. Він визначається вродженими особливостями, обумовленими спадковістю, її життєвим досвідом, а головне, вихованням. На характер впливає коло спілкування: рідні, близькі, знайомі; професійна діяльність; інформація, отримана від читання літератури, належність до мистецтва тощо. У молоді роки відповідні риси характеру можуть проявитися досить різко, можуть контрастувати одна з одною і лише у віці 20-22 роки характерологічні риси особи стають порівняно стійкими.

Збагачуючись життєвим досвідом, знаннями, навичками, людина набуває звичок, здатних реагувати на вплив зовнішнього середовища, які проявляються в манері спілкування з оточуючим середовищем, у способах вирішення складних життєвих ситуацій, у відповідній формі і послідовності вирішення трудових завдань.

Ригідний – твердий, заціпенілий. Закляклість, негнучкість, спричинені напруженням м'язів; стан, при якому знижена здатність до переключення психічних процесів і пристосування до умов середовища.

Порядок виконання роботи:

Ознайомтесь з ключем опитування (мал. 2.1), який буде використовувати в процесі роботи.

Запишіть у стовпчик від 1 до 57 цифр. Саме 57 запитань потрібно буде опрацювати. На поставлені запитання потрібно відповісти “так” чи “ні”. Відповіді мають бути правдивими. Записувати відповіді потрібно з правого боку.

Наприклад:

1. Так.

Тест для виявлення темпераменту особистості

(за Г.Айзенком)

1. Чи часто Ви прагнете нових вражень для того, щоб розслабитись, щоб досягти збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях?
3. Ви людина безтурботна?
4. Чи важко Вам сказати “ні” (тобто відмовити)?
5. Чи задумуєтесь Ви над тим, як щось треба розпочати (за щось братися)?
6. Коли Ви обіцяєте щось зробити, Ви завжди дотримуєтесь своєї обіцянки?
7. Часто у Вас бувають спади і піднесення настрою?
8. Як завжди Ви чините і говорите швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто Ви почуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?
10. Чи побилися б Ви об заклад майже на все?
11. Чи виникає у Вас почуття ніяковості і сором'язливості, коли Ви хочете розпочати розмову із симпатичною незнайомкою (незнайомцем)?
12. Чи втрачаєте Ви самовладання, чи сердитесь інколи?
13. Чи часто Ви дієте під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто у Вас виникає занепокоєння через те, що Ви зробили чи сказали щось таке, чого не слід було робити і говорити?

15. Чи надаєте Ви перевагу книжкам, зустрічам з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи часто любите бувати в товаристві?
18. Чи виникають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від когонебудь?
19. Чи правильно те, що Ви часом сповнені енергією, а іноді зовсім мляві?
20. Чи хотіли б Ви мати менше друзів, але зате особливо відданих і близьких?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас турбує почуття вини?
24. Чи всі ваші звички добрі й бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і безтурботно веселитися в товаристві?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою і чутливою?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Чи часто Ви, виконавши важливу роботу, відчуваєте, що могли зробити все краще?
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте у товаристві?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?
32. Коли Ви хочете про щось довідатись, то Ви надаєте перевагу книжкам, довідникам?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас приступи тремтіння?
36. Чи завжди Ви платили б за проїзд у транспорті, коли б не побоювалися перевірки?
37. Вам неприємно перебувати в товаристві, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкої реакції?
40. Чи хвилюєтесь Ви за деякі неприємні події, які можуть статися?
41. Ви ходите повільно, не поспішаючи?
42. Чи хоч раз Ви запізнавалися куди-небудь (на побачення, на роботу тощо)?
43. Чи часто Вам сняться жахи, страхіття?
44. Чи правда, що Ви любите поговорити, що ніколи не обминете нагоди побалакати з незнайомою людиною?
45. Чи турбує Вас який-небудь біль?

46. Ви себе почували б нещасним, якби довший час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви себе назвати нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?
49. Чи можете сказати, що Ви доволі впевнена в собі людина?
50. Чи легко ображаєтесь, коли люди вказують Вам на помилки в роботі і на особисті промахи?
51. Чи вважаєте Ви, що важко отримати задоволення від вечірки?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви в чомусь гірші за інших?
53. Чи легко о Вам внести пожвавлення в невеселе товариство?
54. Чи обговорюєте Ви речі, з якими не обізані?
55. Чи турбуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви кепкувати з інших людей?
57. Чи страждаєте на безсоння?

Методичні вказівки до роботи

Подивіться на мал. 2.1. Необхідно перевірити, чи співпадають ваші відповіді з ключем опитування (“так”, “ні”). Якщо Ваші відповіді збіглися з відповідями “так”, потрібно поставити “+”, якщо не збіглися, поставте “—”.

Наприклад:

1. Так, “+”
2. Ні, “—”.

На мал. 2.1. є пронумеровані групи відповідей (I, II, III). Необхідно розподілити свої відповіді на групи. Перепишіть ці групи.

Наприклад:

1. Так, “+”, I
2. Ні, “—”, II
3. Так, “+”, I

№ з/п	I		II		III	
	ТАК	НІ	ТАК	НІ	ТАК	НІ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						

48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						

Мал. 2.1. Ключ опитування (за Г.Айзенком)

Тепер необхідно перевірити кількість отриманих груп. Повинно бути 24 – перших груп, 24 – других груп, 9 – третіх груп. Якщо сума груп не співпадає, перевірте свої відповіді ще раз (звіряючи з мал. 2.1).

1. Порахуйте “+” третьої групи своїх відповідей. Якщо плюсів нараховано від 0 до 4 – ви правдиво відповідали на поставлені запитання. Якщо плюсів більше 4-х, то подальше виявлення темпераменту втрачає сенс, бо Ви неправдиво відповідали на запитання.
2. Порахуйте “+” в першій групі і в другій групі своїх відповідей. Випишіть їх в стовпчик. Тепер визначте свій темперамент, використовуючи мал. 2.2. Перша група знаходиться на горизонтальній осі, друга група – на вертикальній. Точка перетину – перпендикулярів до осей через відкладені точки покаже сектор із притаманним Вам темпераментом.
3. Ознайомтеся з основними особливостями свого темпераменту із “Загальної психології” та складіть звіт.

Відповіді тестування повинні мати наступний вигляд.

№ з/п	Так/Ні	+/-	Група	Кількість плюсів по групах		
				1 група	2 група	3 група
1.	Так	+	I	1		
2.	Ні	—	II			
57.						

У звіті необхідно:

- 1) представити заповнений ключ опитування з підрахунками результатів по групах питань і отриманий темперамент та характер;
- 2) дати визначення поняттям “темперамент”. Охарактеризувати існуючі типи темпераментів і пояснити їх вплив на поведінку при екстремальних ситуаціях;
- 3) дати визначення поняттям “характер”. Охарактеризувати основні риси характеру і пояснити їх вплив на поведінку при екстремальних ситуаціях. Опишіть процеси формування характеру людини на протязі її життя;
- 4) визначитись, чи відповідає щойно визначений темперамент і характер Вашому;
- 5) перерахувати особливості притаманні Вашому темпераменту і характеру, що постійно шкодять у житті; скласти програму, намітити, що Вам потрібно робити, щоб позбутися негативних рис і покращити свою життєдіяльність.

2. Дослідження комунікабельності людини

Мета: Дослідження комунікабельності людини методом психодіагностичного тестування для аналізу особливостей свого спілкування з людьми.

Комунікабельність – здатність і схильність людини до налагодження контактів, зв'язків та отримання задоволення від процесу комунікації. Спілкування в найрізноманітніших його проявах – основний компонент комунікативних здібностей. Комунікабельна людина дуже спокійна. Її супутні риси: відкритість сприйняття, легкість переключення уваги, невимушеність поведінки, деякий авантюризм, душевний спокій. Комунікабельній людині притаманні відкритість, відсутність забобонів, доброзичливе ставлення до людей. Випромінювання доброзичливості повертається відбитим світлом – симпатією. Такий комунікабельний ідеал людини. Причинами поганої комунікації є недостатнє розуміння важливості спілкування, неправильна установка свідомості на ставлення людини до оточуючих, яке базується на досвіді життя. Дефекти установки свідомості виявляються в стереотипах мислення, упередженості уяви, неправильних стосунках, нехтуванні фактами.

Тест для визначення комунікабельності

(Горелов І.Н., Житников В.Ф., Зюзько М.В., Шкатова Л.А.
Умеете ли Вы общаться? – М., 1991).

1. Перебуваючи в купе поїзда чи в салоні літака, Ви хотіли б:
мовчати, не вступаючи в контакт із сусідами;
контактувати, якщо це необхідно, але без бажання;
ініціативно вступати в контакт без всіляких труднощів;
ділитися з незнайомими потаємними думками.
2. Ваші стосунки з друзями, родичами підтримуєте:
 - а) рідкими візитами (3-4 рази на рік);
 - б) більш частими візитами (5-10 разів на рік);
 - в) регулярними взаємними відвідуваннями (частіше ніж один раз на місяць),
 - г) потижневими і більш частими побаченнями.
3. Скільки вітальних листівок Ви отримуєте за рік?
 - а) 1-5;
 - б) 6-10;
 - в) 11-15;
 - г) 16-20 і більше.
4. Після того, як Ви закінчили школу (ВНЗ), доля скількох Ваших товаришів відома Вам достеменно?
 - д) 1-3;
 - е) 4-10;
 - ж) 11-15;
 - з) 16-20 і більше.
5. У середньому Ви витрачаєте на телефонну розмову
 - а) 1-3 хв.;
 - б) 4-5 хв.;
 - в) 6-10 хв.;
 - г) 15 хв. і більше.
6. Читаючи (чи прочитавши) нову книжку, Ви:
 - а) самі обмірковуєте прочитане;
 - б) відповідаєте на запитання про прочитане, але без бажання;
 - в) охоче відповідаєте на запитання про прочитане;
 - г) охоче ділитися враженнями.
7. Під час відвідування кіносеансу, спектаклю, концерту Ви:
 - а) не любите, що поряд хто-небудь висловлював свої враження;
 - б) терпляче ставитеся до цього, Вам це цікаво;
 - в) іноді обмінюєтеся репліками зі знайомими;
 - г) не можете весь час сидіти мовчки, намагаєтесь викласти свою думку якнайчастіше.

8. Зустрічаючись на вулиці зі знайомими, Ви:
- а) коли нема термінових справ до них, киваєте, не зупиняючись;
 - б) відповідаєте на привітання і обмінюєтесь короткими репліками;
 - в) не помічаєте, хто привітався першим, охоче слухаєте новини;
 - г) першим зупиняєтесь, вітаючись, розпитуєте, розповідаєте про себе.
9. Повертаючись додому після роботи (навчання), Ви хотіли б:
- а) мовчати;
 - б) лаконічно відповідати на запитання;
 - в) розпитувати своїх домашніх про новини, але неохоче, формально;
 - г) зацікавлено розпитувати і розповідати про себе. Ображаєтесь, коли Вас не запитують чи відповідають лаконічно.
10. Ви перебуваєте в чужому місті (незнайомому районі) і, розшукуючи потрібну установу, адресу якої не знаєте (відомо, що вона повинна бути “десь поблизу” від місця, де Ви щойно зійшли з автобуса), хотіли б:
- а) обійти вулиці поблизу, самостійно розшукуючи установу;
 - б) визначити серед перехожих (“на око”) місцевого жителя, задати йому запитання, а якщо він відповідь незадовільно, самостійно продовжити пошук;
 - в) зупинити перехожих з проханням допомогти, але при цьому почуваєтеся ніяково;
 - г) вдаватися за допомогою до оптимальної кількості перехожих, не бентежачись.
11. Під час прогулянки містом, парком, за містом, Ви хотіли б бути:
- а) самотнім;
 - б) у товаристві однієї людини;
 - в) у товаристві декількох друзів чи близьких;
 - г) у великому гурті людей (колективні поїздки, культпоходи тощо).
12. Помітивши на знайомому (близькому, родичеві) обнову, Ви:
- а) оцінюєте її мовчки;
 - б) висловлюєте думку, коли запитують;
 - в) ініціативно висловлюєте думку;
 - г) розпитуєте про ціну, про те, де куплено обнову, просите її одягти, висловлюєте Ваші враження.

13. При читанні художньої літератури Ви:
- а) надаєте перевагу короткому віршу, новелі;
 - б) циклу віршів, збірнику новел;
 - в) не помічаєте, чи багато написано, аби було цікаво;
 - г) читаете великі романи і поеми, які схвально зустріла критика, значні за тематикою.
14. Потрапивши випадково у незнайоме товариство, Ви:
- а) почуваєте себе надмірно ніяково, хочете піти;
 - б) внутрішньо згідні залишитись, спілкуєтеся з оточуючими, але без особливого бажання;
 - в) радієте новим знайомствам, ініціативно контактуєте;
 - г) надзвичайно раді новим людям, намагаєтеся дізнатися про них подробиці і показати себе з найкращого боку.
15. Коли Ви пишете вірші, оповідання, щоденник тощо, хотіли б:
- а) не ділитися написаним ні з ким;
 - б) іноді ділитися частиною написаного, з тим, кому особливо довіряєте;
 - в) охоче прочитати написане, коли Вас про це просять;
 - г) прочитати написане, оскільки Вас цікавить думка інших. Негативна думка чи стримана похвала Вас певною мірою засмучує.
16. Якщо Вас пригощають новою стравою, яка Вам сподобалась, Ви:
- а) їсте з задоволенням, але не висловлюєте своєї думки;
 - б) можете похвалити, але вважаєте за краще відповідати на запитання;
 - в) не чекаючи запитань, хвалите страву;
 - г) не тільки хвалите, але й розпитуєте про рецепт, запевняєте, що відтепер будете готувати і їсти цю страву, попросите своїх домашніх приготувати її.
17. Виберіть (підкресліть) кращий тип заголовка (не цей заголовок, не твір, а його тип!):
- а) сварка;
 - б) сварка сусідів;
 - в) безглузда сварка сусідів;
 - г) повість про те, як посварилися Іван Іванович з Іваном Никифоровичем.
18. Ви помітили, що хтось із добрих знайомих надто балакучий, тоді:
- а) можете натякнути йому на це, оскільки цей недолік Вас серйозно дратує;
 - б) не особливо реагуєте на балакучість інших;

- в) любите послухати, аби лиш було цікаво;
 - г) самі балакучі, і така риса співрозмовника дає Вам змогу виразити себе.
19. На запитання “Котра година?” у ситуації, коли у Вас немає годинника, відповісте:
- а) не знаю;
 - б) не знаю, у мене немає годинника, вибачте;
 - в) із задоволенням відповів би, але в мене, на жаль, нема при собі годинника;
 - г) я б з великим задоволенням відповів на Ваше запитання, але зараз годинник на ремонті. Я сам від цього терплю великі незручності, але що ж робити?
20. Під час лекції (доповіді, виступу) у випадку, коли тема Вас цікавить, а лектор висловлює спірні чи неправильні, на Ваш погляд, думки, Ви:
- а) маєте бажання заперечити, але не реалізуєте його;
 - б) маєте бажання висловитись, але без прикρόсті реагуєте на ті обставини, які завадили Вам реалізувати своє бажання;
 - в) вільно можете реалізувати своє бажання за допомогою записки;
 - г) намагаєтесь публічно заперечити доповідачу.
21. Прочитавши дискусійну статтю в газеті (журналі) на тему, яка Вас хвилює, Ви:
- а) вважаєте, що могли б виступити в дискусії, але не беретеся за статтю, листа, а поступово забуваєте про свій намір;
 - б) обдумуєте можливу відповідь, статтю, накидаєте план, збираєте матеріал, складаєте чернетку, але не дуже засмучуєтесь, коли щось завадило Вам довести справу до кінця;
 - в) пишите статтю (листа в редакцію), надсилаєте, але не берете близько до серця відмову опублікувати її;
 - г) у випадку відмови опублікувати Ваш матеріал, знову пишите в редакцію, надсилаєте новий варіант. Вас серйозно хвилює трудність висловити публічно свої думки.
22. Укажіть бажану для Вас рису своїх співрозмовників:
- а) бездоганна стриманість;
 - б) контактність, спрямована переважно на Вас;
 - в) помітна товариськість;
 - г) необмежена контактність.
23. Оцініть себе самі, підкресливши в наведеному нижче переліку притаманний Вам домінуючий рівень спілкування (комунікабельності):

- а) низький;
- б) близький до середнього;
- в) доволі високий;
- г) високий, який наближається до найвищого.

Методичні вказівки до роботи

У кожній серії є чотири позиції, тобто чотири суттєві характеристики комунікативних проявів людини. Ці характеристики розміщені в порядку зменшення рівня комунікативної активності. Це значить, що характеристика: а) становить 2 бали; б) 4; в) 6; г) 8.

Якщо об'єкт тестування підкреслював весь час пункт "а", то оцінка його комунікабельності вираховується шляхом перемноження 22 на 2, тобто вона становить 44.

При підкреслюванні пунктів "б", "в" і "г" отримаємо: 22 на 4 = 88, 22 на 6 = 132, 22 на 8 = 176 балів. Переважно реальне число пунктів міститься у відповідних інтервалах між крайніми числами, рідко досягаючи 176.

Тим, хто отримав число **176** чи близьке до нього, необхідно більше стежити за собою в спілкуванні, стримуючи себе, уважно вивчати реакцію оточуючих і коригувати свою манеру спілкування в бік зниження його активності.

Об'єкти тестування, які отримали від **125** до **150** балів, відповідають добрій активності спілкування, близькій до класичної екстравертності (люди відкриті назовні).

Якщо Ви набрали **44-60** балів, треба вчитися спілкуватися активніше, інакше Ваша інтравертність (люди замкнені в середину) завадить (і вже заважає) Вам і Вашому оточенню при спілкуванні. Примушуйте себе вступати в спілкування поступово, не реагуйте боляче на невдачі і пам'ятайте, що вони помітні більше Вам самому, ніж іншим. Наслідуйте (не бездумно, звичайно) тих, хто, на Вашу думку, більш активний у спілкуванні.

При кількості балів між **70** і **100** треба також свідомо підвищувати активність у спілкуванні, але не дуже силуйте себе.

Запитання № 23 має на меті допомогти Вам правильно оцінити різницю між Вашим об'єктивним рівнем комунікабельності і власною його оцінкою. Наприклад, коли Ви реально набрали 70 балів, а підкреслили в запитанні № 23 пункт "в", то необхідно більше довіряти об'єктивному показнику, ніж своїй власній оцінці. Вам треба зробити відповідні висновки про вдосконалення своїх можливостей спілкуватися.

У звіті необхідно:

- 1) дати визначення поняття “комунікабельність”; охарактеризувати комунікабельну людину; пояснити користь комунікабельності;
- 2) охарактеризувати відповідність своєї оцінки спілкування результатам досліджень;
- 3) описати риси характеру, що заважають Вам у спілкуванні з людьми;
- 4) намітити способи і засоби поліпшення своєї комунікабельності.

3. Дослідження біоритмічного типу працездатності

Мета: визначити біоритми особистості для поліпшення життєдіяльності.

Працездатність людини найчастіше змінюється за М-подібною кривою – фізіологічною кривою працездатності. На ній чітко прослідковуються два головні періоди активності, коли рівень фізіологічних функцій високий: між 10 і 12 годинами та 16 і 18 годинами, а з 12 до 14 години і у вечірні години працездатність знижується. Проте не всі люди зазнають однотипних коливань працездатності протягом доби. Одні краще працюють у першій половині дня, це у них “ранок від вечора мудріший”, інші – увечері – “під вечір ледачі стають старанними”.

Перші належать до так званих *жайворонків*: вони вранці прокидаються, у першій половині дня почувають себе бадьорими і працездатними, увечері відчувають сонливість і рано лягають спати. Інші – *сови* – засинають далеко за північ, прокидаються пізно і важко, оскільки найбільш глибокий період сну в них уранці. Ще є *голуби*. Вони можуть підлаштовуватись під жайворонків і сов. Але працездатність у них найвища з обіду до вечора.

При детальному вивченні динаміки фізіологічних функцій (частота пульсу, температура тіла, артеріальний тиск, працездатність, м'язова сила) були встановлені суттєві відмінності в осіб ранкового і вечірнього типу. Так, у людей ранкового типу максимальні показники температури тіла, самопочуття, активності, настрою, м'язової сили та ін. відмічалися в першій половині дня, причому цьому передував дуже ранній підйом функцій – о 6 годині ранку.

У вечірніх типів у ці години показники були мінімальні, бо для них 6 година ранку – це глибока ніч. Напевно, таке пробудження всіх життєвих функцій вранці дозволяє переключити організм ранкових з відпочинку на роботу вранці. Низькі показники, властиві особам вечірнього типу, є причиною їхньої загальмованості у першій половині дня і повільного досягнення активного стану.

При вивченні захворюваності студентів було виявлено, що ймовірність гіпертонічної хвороби чи нестійкого підвищення артеріального тиску залежить від біоритмічного типу. Пояснення таке: у студентів – жайворонків організм швидше і активніше перебудовується з відпочинку на роботу – вже о 6 годині ранку у цих студентів починає збільшуватись рівень функцій, більше викидається в кров біологічно активних речовин, адреналіну, норадреналіну, які й піднімають артеріальний тиск.

У студентів же вечірньої групи внутрішні механізми, “відповідальні” за підвищення тиску, працюють повільніше, тому велике розумове навантаження, надмір інформації, емоційне навантаження, яким приписують основну роль у розвитку артеріальної гіпертонії, дещо нівелюються.

Крім цього, є відмінності в особистості студентів цих двох груп. Представники групи ранкових були енергійними молодими людьми, вони охоче притримувалися прийнятих поглядів, громадських норм, їх сприйняття конкретних ситуацій відмічається оригінальністю і своєрідністю. У цих студентів невдачі легко викликають сумнів у своїх силах, з'являється тривога і хвилювання, стрімко погіршується настрої і завзятість. Свої труднощі чи конфлікти вони відносять на рахунок поганого самопочуття, особливо у тих випадках, коли це могло б допомогти запобігти будь-яким неприємностям. Студенти цієї групи прагнули запобігти різним конфліктам, сваркам, неприємним емоційним проблемам.

Студенти із групи вечірніх також володіють високою активністю, але на відміну від ранкових легко забувають всі невдачі та емоційні проблеми. Їх не лякають можливі труднощі, конфлікти та емоційні проблеми. Вони менше хвилюються перед екзаменами і дуже чітко вловлюють характер і особливості поведінки своїх колег.

Аритміки займали проміжне положення між цими двома групами студентів, але все-таки були ближче до осіб ранкового типу.

Тест-опитування (за Остбергом)

Перш ніж відповісти на запитання, прочитайте його дуже уважно. Відповідайте, будь ласка, на всі запитання. Відповідайте на запитання, не порушуючи запроєктованої послідовності. На кожне запитання необхідно відповідати незалежно від відповідей на інші запитання. Для кожного запитання пропонується декілька відповідей. Помітьте хрестиком тільки одну з них. Під деякими питаннями замість відповідей ви побачите шкалу. Помітьте на ній хрестиком те місце, яке вам здається найбільш прийнятним. На кожне запитання намагайтеся відповісти відверто.

1. Коли Ви хотіли б вставати, якби були цілком вільні у виборі свого розпорядку дня і керувалися при цьому винятково особистими бажаннями?

Бали	Години	
	Взимку	Влітку
5	5.00-6.45	4.00-5.45
4	6.46-8.15	5.46-7.15
3	8.16-10.45	7.16-9.45
2	10.46-12.00	9.46-11.00
1	12.01-13.00	11.01-12.00

2. Коли ви хотіли б лягти спати, якби планували свій вечірній час цілком вільно і керувалися при цьому винятково особистими бажаннями?

Бали	Години	
	Взимку	Влітку
5	20.00-20.45	21.00-21.45
4	20.46-21.30	21.46-22.30
3	21.31-00.15	22.31-1.15
2	00.16-1.30	1.16-2.30
1	1.31-3.00	2.31-4.00

3. Чи необхідний Вам будильник, коли ранком треба вставати в точно визначений час?

	<i>Бали</i>
Зовсім непотрібний	4
В окремих випадках потрібний	3
Потреба в будильнику доволі велика	2
Без будильника не могу обійтись	1

4. Якщо б Вам довелося готуватися до іспитів в умовах суворо лімітованого часу і використовувати для занять ніч (23-24 год.), чи продуктивно б Ви працювали?

	<i>Бали</i>
Абсолютно марно. Я зовсім не міг би працювати	4
Була б деяка користь	3
Робота була б достатньо ефективною	2
Робота була б високоефективною	1

5. Чи легко Ви встаєте вранці за звичайних умов? *Бали*
- | | |
|--------------|---|
| Дуже важко | 1 |
| Доволі важко | 2 |
| Доволі легко | 3 |
| Дуже легко | 4 |
6. Чи відчуваєте Ви в перші півгодини після сну, що остаточно прокинулися? *Бали*
- | | |
|-----------------------|---|
| Дуже сонний | 1 |
| Є незначна сонливість | 2 |
| Доволі ясна голова | 3 |
| Повна ясність думки | 4 |
7. Який Ви маєте апетит у перші півгодини після пробудження? *Бали*
- | | |
|----------------------|---|
| Апетиту зовсім немає | 1 |
| Апетит поганий | 2 |
| Доволі добрий апетит | 3 |
| Відмінний | 4 |
8. Якщо б Вам довелося готуватися до іспитів в умовах суворо лімітованого часу й використовувати для підготовки ранній час (4-7год.), наскільки продуктивно Ви б працювали? *Бали*
- | | |
|---|---|
| Абсолютно марно. Я зовсім не міг би працювати | 1 |
| Була б деяка користь | 2 |
| Праця була б досить ефективною | 3 |
| Праця була б високоефективною | 4 |
9. Чи відчуваєте Ви фізичну втому в перші півгодини після сну? *Бали*
- | | |
|----------------------|---|
| Дуже велика млявість | 1 |
| Незначна млявість | 2 |
| Незначна бадьорість | 3 |
| Повна бадьорість | 4 |
10. Якщо наступний день вільний від праці, коли Ви ляжете спати? *Бали*
- | | |
|--------------------------|---|
| Не пізніше, ніж звичайно | 4 |
| Пізніше на 1год. і менше | 3 |
| На 1-2 год. пізніше | 2 |

11. Чи легко Ви засинаєте за звичайних умов?
- | | <i>Бали</i> |
|--------------|-------------|
| Дуже важко | 1 |
| Доволі важко | 2 |
| Доволі легко | 3 |
| Дуже легко | 4 |
12. Ви вирішили зміцнити здоров'я за допомогою фізичних тренувань. Ваш знайомий запропонував займатися разом по 1 год. двічі на тиждень. Для Вашого знайомого найкраще це робити від 7 до 8 години ранку. Чи є цей період найкращим для Вас?
- | | <i>Бали</i> |
|---|-------------|
| У цей час я перебував би у добрій формі | 4 |
| Я був би в доволі доброму стані | 3 |
| Мені було б важко | 2 |
| Мені було б дуже важко | 1 |
13. Коли Ви ввечері відчуваєте себе настільки втомленими, що повинні лягти спати?
- | <i>Години</i> | <i>Бали</i> |
|---------------|-------------|
| 20.00-21.00 | 5 |
| 21.01-22.15 | 4 |
| 22.16-00.45 | 3 |
| 00.46-2.00 | 2 |
| 2.01-3.00 | 1 |
14. При двогодинній праці, яка вимагає від Вас повної мобілізації розумових сил, який би із чотирьох запропонованих періодів ви обрали, якби були повністю вільні в плануванні свого розпорядку дня і керувалися тільки особистим бажанням?
- | <i>Години</i> | <i>Бали</i> |
|---------------|-------------|
| 08.00-10.00 | 6 |
| 11.00-13.00 | 4 |
| 15.00-17.00 | 2 |
| 19.00-21.00 | 0 |
15. Як сильно Ви втомлюєтесь до 23 год.?
- | | <i>Бали</i> |
|-----------------------|-------------|
| Я дуже втомлююсь | 5 |
| Я помітно втомлююсь | 3 |
| Я трохи втомлююсь | 2 |
| Я зовсім не втомлююсь | 0 |

16. З якої-небудь причини Вам довелося лягти спати на кілька годин пізніше, ніж звичайно. Наступного ранку немає необхідності вставати в певний час. Який із чотирьох запрограмованих варіантів Вам підходить?

	<i>Бали</i>
Я прокинувся в певний час і більше не засну	4
Прокинувся в певний час і буду дрімати	3
Прокинувся в певний час і знову засну	2
Прокинувся пізніше, ніж звичайно	1

17. Ви повинні чергувати вночі з 4 до 6 години. Наступний день у Вас вільний. Який із чотирьох запропонованих варіантів буде для Вас найбільш сприятливим?

	<i>Бали</i>
Спати буду тільки після нічного чергування	1
Перед чергуванням подрімаю, а потім ляжу спати	2
Перед чергуванням висплюсь, а потім ще подрімаю	3
Повністю висплюсь перед чергуванням	4

18. Ви повинні протягом 2 годин виконувати важку фізичну роботу. Який час Ви оберете для цього, якщо будете повністю вільні в плануванні свого розпорядку дня і можете керуватися виключно особистими бажаннями?

<i>Години</i>	<i>Бали</i>
08.00-10.00	4
11.00-13.00	3
15.00-17.00	2
19.00-21.00	1

19. Ви вирішили серйозно зайнятися спортом. Вам знайомий пропонує тренуватися 2 рази в тиждень по 1 годині, найкращий час для нього – 22-23 год.. Наскільки сприятливим був би цей час для Вас?

	<i>Бали</i>
Так, я був би в добрій формі	1
Мабуть, я був би в прийнятній формі	2
Досить пізно, я був би в поганій формі	3
Ні, у цей час я зовсім не зміг би тренуватися	4

20. О котрій годині Ви прокидалися в дитинстві під час шкільних канікул, коли час вставання вибирався винятково згідно з вашим особистим бажанням?

<i>Години</i>	<i>Бали</i>
5.00-6.45	5
6.46-7.45	4
7.46-9.45	3
9.46-10.45	2
10.46-12.00	1

21. Уявіть собі, що Ви можете вільно вибирати свій робочий час. Припустимо, Ви маєте 5-годинний робочий день і ваша робота цікава й задовольняє Вас. Виберіть собі 5 неперервних годин, коли ефективність Вашої роботи була б найвищою.

<i>Години</i>	<i>Бали</i>
00.01-5.00	1
5.01-8.00	5
8.01-10.00	4
10.01-16.00	3
16.01-21.00	2
21.01-24.00	1

22. У який час роботи Ви повністю досягаєте “вершини” своєї трудової діяльності?

<i>Години</i>	<i>Бали</i>
00.01-4.00	1
4.01-8.00	5
8.01-9.00	4
9.01-14.00	3
14.01-17.00	2
17.01-24.00	1

23. Іноді доводиться чути про людей ранкового і вечірнього типу. До якого типу Ви відносите себе?

	<i>Бали</i>
Чітко до ранкового	6
Більш до ранкового, ніж до вечірнього	4
Більш до вечірнього, ніж до ранкового	2
Чітко до вечірнього	0

Висновки

Ваш тип Ви можете визначити за сумою балів.

більше 92	Чітко виражений ранковий тип
77-91	Нечітко виражений ранковий тип
58-76	Аритмічний тип
42-57	Нечітко виражений вечірній тип
менше 41	Чітко виражений вечірній тип

У звіті необхідно:

- навести результати біоритмічного типу працездатності;
- дати визначення поняття “біоритмічний тип працездатності”;
- висвітлити свої міркування, де і яким чином Ви можете використати результати досліджень для поліпшення своєї життєдіяльності.

4. Дослідження здатності впоратися з несподіваними надзвичайними ситуаціями

Тест-опитування

1. Уявіть, що Ви з приятелем (приятелькою) вечеряєте разом, несподівано в усьому домі гасне світло, Ви:
 - а) біжите до розподільного щитка і намагаєтеся подолати пошкодження;
 - б) запалюєте свічки і продовжуєте вечерю, вважаючи, що при свічках – романтичніше;
 - в) звертаєтеся з проханням до свого приятеля (приятельки) усунути пошкодження.
2. Ви бачите автомобіль, водій або пасажир якого отримав травму і знепритомнів, Ви:
 - а) витягуєте його з машини;
 - б) викликаєте “швидку допомогу”;
 - в) залишаєтеся поблизу, очікуєте, коли з’явиться хтось досвідченіший.
3. Несподівано вам приносять телеграму, Ви:
 - а) із нетерпінням розгортаєте її, передбачаючи приємні новини;
 - б) розгортаєте її, не задумуючись, які новини – хороші чи погані вас чекають;
 - в) відкладаєте її, побоюючись, що вас чекають погані новини.
4. Уночі в готелі Ви прокинулися від пожежної сирени, Ви:
 - а) швидко вибіжите в коридор, намагаючись з’ясувати, що де горить;
 - б) залишитесь у номері, поки не дізнаєтесь, що конкретно сталося;
 - в) з надією, що сигнал виявився помилковим, знову заснете.
5. Під час польоту в літаку, коли стюардеса пояснює правила безпеки, Ви:
 - а) не будете слухати її, оскільки, якщо необхідно, можете використати спеціальну картку, де є інструкції;

- б) дуже уважно вислухаєте пояснення;
 - в) не звернете на неї ніякої уваги, безуспішно намагаючись подолати страх, який Ви відчуваєте.
6. На вулиці Ви бачите перехожого, що отримав пошкодження, якому інший перехожий надає кваліфіковану допомогу, Ви:
- а) підійдете ближче, щоб подивитися, що сталося;
 - б) пройдете мимо, вважаючи, що нічим не зможете допомогти;
 - в) перейдете на інший бік вулиці, щоб не бачити, що діється.
7. Приятель (приятелька) пропонує Вам відвідувати курси першої медичної допомоги. Ви:
- а) намагаєтесь переконати його (її), що маєте знання, які допомогли б вам, якщо необхідно, надати першу допомогу;
 - б) погодитесь, оскільки це може знадобитися;
 - в) відмовитесь, оскільки не можете спокійно дивитися на подрабину.
8. Перебуваючи у великому універсальному магазині і почувши сигнал пожежної машини, яка зупинилася поблизу, Ви:
- а) вибіжите на вулицю, щоб побачити все своїми очима;
 - б) продовжите покупки;
 - в) задумаетесь над тим, скільки може загинути людей при пожежі.
9. Погризлися дві собаки, Ви:
- а) швидко підскочите до них і спробуєте роз'єднати їх;
 - б) пройдете повз них, не реагуючи;
 - в) підете подалі від неприємного видовища.
10. Ви кудись запізнюєтесь і в цей час Вас зупиняють із запитанням, Ви:
- а) розсердитесь;
 - б) швидко й спокійно дасте відповідь;
 - в) розгублено зупинитесь.

Тепер підрахуйте набрану суму балів. За кожен відповідь (а) Ви отримуєте 1 бал, за (б) – 2; за (в) – 3.

Якщо сума балів:

10-14 – Ви надто імпульсивні. Необдумані вчинки в критичних ситуаціях тільки погіршують справи;

15-24 – Ви здатні справитися з непередбачуваними обставинами, діючи спокійно, тоді як інші панікують;

25-30 – Ви настільки схвильовані, що втручаєтесь у справи лише в крайньому випадку. Однак, якщо така необхідність виникає, можливо, успішно вийдете зі скрутної становища.

У звіті необхідно:

1. Вказати, у якій мірі Ви здатні подолати несподівані надзвичайні ситуації.
2. Визначити основні риси людини, що формують здатність долати надзвичайні ситуації.
3. Намітити, що Вам потрібно робити, щоб підвищити безпеку своєї життєдіяльності.

Тести для самостійного опрацювання

Тест на визначення типу темпераменту

На поставленні запитання ви можете відповісти: “так”, “скоріше так, чим ні”, “буває по-різному”, “скоріше ні, чим так”, “ні”.

1. Чи розпочинаєте ви що-небудь на свій страх і ризик?
2. Чи можете в разі потреби виконувати нецікаву роботу і робити це добре?
3. Чи впливають на вашу працездатність шум, яскраве світло тощо?
4. Чи володієте ви собою у важкій ситуації?
5. Чи прагнете примушувати інших дотримуватись тих самих правил поведінки, яких дотримуетесь ви?
6. Чи є характерною для вас раптова зміна настрою?
7. Чи часто ви кидаєте розпочату справу?
8. Чи важко вас вивести із себе?
9. Чи втрачаєте ви терпіння, коли що-небудь пояснюєте?
10. Якщо ви переконані в своїй правоті, а з вами не погоджуються, чи вдається вам зберегти спокій?
11. Чи є для вас характерним висловлювання свого (позитивного чи негативного) ставлення до вчинків інших людей?
12. Чи швидко ви приймаєте рішення в разі необхідності?
13. Чи легко вам перейти з одного виду діяльності на інший?
14. Чи дуже вам заважають старі навички при виконанні нової роботи, нових завдань?
15. Чи швидко ви включаєтесь в роботу?

За кожную відповідь ви отримуєте наступні бали:

5 балів – “так”;

4 бали – “скоріше так, чим ні”;

3 бали – “буває по-різному”;

2 бали – “скоріше ні, чим так”;

1 бал – “ні”.

Відповіді на запитання 1, 2, 3, 4, 5 характеризують силу власних нервових процесів. При відповіді на 2 запитання бал вираховується у

зворотному порядку, тобто якщо ви поставили 5 балів, то йому приписується 1 бал, 4 бали – 2, 2 – 4, 1 бал – 5.

Якщо ви набрали в загальній сумі 20-25 балів – маєте дуже високий рівень сили нервових процесів; від 15-19 – високий; від 10-14 – середній; від 5-9 – низький; від 0-4 – дуже низький.

Відповіді на запитання 6, 7, 8, 9 – характеризують *врівноваженість нервових процесів*. При відповідях на ці запитання бали вираховуються у зворотному порядку.

Відповіді на запитання 11, 12, 13, 14, 15 – характеризують *рухливість нервових процесів*. На запитання 14 – вираховується в зворотному порядку.

Якщо сума балів по кожній групі відповідей перевищує 13 балів, ставиться знак “+”, якщо менше чи дорівнює 13, ставиться знак “_”.

Результати тесту заносяться в таблицю 1, за якою визначається ваш тип темпераменту.

Таблиця 1

Тип темпераменту	Сила нервових процесів	Врівноваженість нервових процесів	Рухливість нервових процесів
Сангвінік	+	+	+
Холерик	+	-	+
Меланхолік	-	-	-
Флегматик	+	+	-

Формула темпераменту

Якщо ви:

1. Веселі і життєрадісні.
2. Енергійні і ділові.
3. Часто не доводите розпочату справу до кінця.
4. Схильні переоцінювати себе.
5. Здібні швидко схоплювати нове.
6. Нестійкі в інтересах і схильностях.
7. Легко переживаєте невдачі і неприємності.
8. Легко пристосовуєтесь до різних умов спілкування.
9. Із захопленням беретесь за будь-яку нову справу.
10. швидко згасаєте, якщо справа перестає Вас хвилювати.
11. Швидко включаєтесь в нову і переключаєтесь з однієї роботи на іншу.
12. Обтяжуєтесь одноманітністю буденної, кропіткої роботи.
13. Комунікативні і співчутливі, не відчуваєте самотності з новими для вас людьми.

14. Витривалі і працездатні.
15. Володієте голосним, швидким мовленням, що супроводжується живими жестами.
16. Зберігаєте володіння собою в непередбачуваних обставинах.
17. Володієте завжди бадьорим настроєм.
18. Швидко засинаєте і просинаєтесь.
19. Часто незібрані, поспішливі в рішеннях.
20. Схильні відволікатися.

То Ви сангвінік

Якщо Ви:

1. Спокійні і холоднокровні.
2. Послідовні і об'єктивні.
3. Обережні і розсудливі.
4. Мовчазні і не любите говорити даремно.
5. Умієте чекати.
6. Володієте спокійним, рівноважним мовленням без різко виражених емоцій і міміки.
7. Стримані і терпеливі.
8. Доводите розпочату справу до кінця.
9. Не витрачаєте сил даремно.
10. Суворо дотримуєтесь чіткого розпорядку в житті.
11. Легко стримуєте потяги.
12. Малосприятливі до передбачень.
13. Незлопам'ятні, поблажливі до критики в свою адресу.
14. Постійні у своїх стосунках і інтересах.
15. Повільно включаєтесь у роботу і переключаєтесь з однієї справи на іншу.
16. Рівні у стосунках з усіма.
17. Важко пристосовуєтесь до нових обставин.
18. Любите охайність і порядок у всьому.
19. Інертні, в'ялі.
20. Володієте витримкою.

То Ви флегматик

Якщо Ви:

1. Сором'язливі.
2. Губитесь в нових обставинах.
3. Важко налагоджуєте контакт з новими людьми.
4. Не вірите в свої сили.
5. Легко переносите самотність.
6. Відчуваєте пригніченість, розгубленість, невдачу.

7. Схильні “входити себе”.
8. Швидко втомлюєтесь.
9. Володієте спокійним і тихим мовленням, іноді наближеним до шепоту.
10. Невільно пристосовуєтесь до характеру співбесідника.
11. Вразливі.
12. Надзвичайно чутливі до доброзичливості.
13. Ставите високі вимоги до себе і оточуючих.
14. Схильні до підозрілості, навіювання.
15. Хворобливо чутливі і легко ранимі.
16. Скриті, некоммунікбельні, не ділитесь ні з ким своїми думками.
17. Надмірно образливі.
18. Малоактивні і нерішучі.
19. Безвідмовні.
20. Прагнете викликати співчуття і допомогу оточуючих.

То Ви меланхолік

Якщо Ви:

1. Непосидючі, метушливі.
2. Невитримані, гарячкуваті.
3. Нетерпеливі.
4. Різкі і прямолінійні в стосунках з людьми.
5. Рішучі і ініціативні.
6. Вперті.
7. Винахідливі в сварках.
8. Працюєте несистематично.
9. Схильні до ризику.
10. Незлопам’ятні і необразливі.
11. Володієте швидким, пристрасним з інтонаційними помилками мовленням.
12. Неврівноважені і схильні до відхилень.
13. Агресивні забіяки.
14. Нетерплячі до недоліків.
15. Володієте виразною мімікою.
16. Здібні швидко приймати участь і вирішувати.
17. Невпинно прагнете до нового.
18. Володієте різкими, спонтанними рухами.
19. Наполегливі в досягненні поставленої мети.
20. Схильні до різких змін настрою.

То Ви холерик

Обробка відповідей

Відмітьте знаком “+” ті якості, які у себе помічаєте. Порахуйте кількість “+” по кожному типу окремо і переведіть їх у %, враховуючи, що кожне питання = 5%.

У якому з перерахованих типів темпераменту ви набрали найбільшу кількість “+”, той у вас і буде домінуючим. Може так статись, що кількість “+” буде однаковою у двох різних типах темпераментів. Це свідчить про те, що ви наділені двома різними типами темпераменту.

Випишіть у стовпчик % кожної грпи. Наприклад:

20% холерик

25% сангвінік

14% флегматик

40% меланхолік

Від 40% і вище – даний вид темпераменту у Вас домінує.

Від 30 до 39% – якості даного темпераменту виражені яскраво.

Від 20 до 29% – середньо.

Від 10 до 19% – риси в малому об’ємі.

Від 0 до 9 % – риси не присутні.

Тест “Екстраверт-Інтраверт-Амбраверт”

Екстраверт – “направлений назовні” та інтраверт – “направлений всередину”.

Екстраверти – хочуть розширити ділові контакти, використовують всі свої можливості.

Інтраверти – контакти обмежують, замкнуті в собі люди, відгороджуються від оточуючих, роблять наперед необхідні запаси, бережуть сили. А до якого типу належите ви?

Екстраверти:

- В один і той самий день можете продивитися два концерти, кінофільми, п’єси, назначити декілька зустрічей та встигнути на одну-дві;
- Кількість ваших приятелів, знайомих з кожним днем збільшується;
- У вас поганий настрій, коли телевизор та радіо поламані. Ви відчуваєте себе відірваним від світу, якщо телефон відключений;
- Ви любите поїсти, повеселитися в компанії. Уникаєте самотності;
- Ви легко запам’ятовуєте обличчя, випадки, біографії, але важче формули та чужі думки;

- Займаєтесь імітацією інших, любите розповідати анекдоти, веселі історії;
- Любите говорити промови, тости. В компанії любите бути на виду;
- Знаєте, де, коли і що робити;
- Швидко входите в контакт з незнайомими людьми і легко орієнтуєтесь в новій обстановці, без особливих труднощів виходите із складних ситуацій;
- В кожній конкретній ситуації оцінюєте, що краще зробити і чините в залежності від обставин;
- У вас завжди багато планів, завдань, проблем та ідей, але ви спроможні здійснити тільки частину із них;
- Ви не розумієте і не співчуваєте людям, які постійно скаржаться на своє здоров'я;
- Вас дуже цікавить, якої думки про вас оточуючі.

Інтраверти:

- Навіть незначної події достатньо, щоб ви зупинили прийняття важливого рішення;
- Іноді одного концерту чи вистави для вас достатньо на цілий місяць;
- Ви часто поринаєте у спогади;
- У вас друзів не багато. Ви важко сходитеся з оточуючими;
- Ви краще запам'ятовуєте головну подію чим подробиці;
- Не любите суєти, голосної музики, гучних компаній;
- У вас небагато речей, але вони разом з вами утворюють єдине ціле;
- Ви любите фотографуватися;
- Любите їсти на самоті, почуваете себе більш вільно в домашній обстановці;
- Важко пристосовуєтесь до нових обставин, колективу, ситуації;
- Ви принципова людина і намагаєтесь суворо наслідувати свої принципи;
- Ви уважно слідкуєте за своїм здоров'ям, рахуєте, що краще зайвий раз прийняти профілактичні ліки, ніж потім лікувати хворобу;
- Іноді вам говорять, що потрібно простіше ставитися до деяких речей, але ви так не вважаєте.

Якщо ознак “екстра” та “інтраверта” стане порівну, то ви – амбраверт, як більшість людей.

Тест “Чи ти є капітаном свого життя?”

Якщо Ви погоджуєтесь із нижче наведеними висловами, то ставте “+”, не погоджуєтесь – ставте “—”, не знаєте, що відповісти, ставте “0”.

1. Я завжди відчуваю особисту відповідальність за все, що відбувається в моєму житті.
2. У моєму житті не було б стільки проблем, якщо б деякі люди змінили своє відношення до мене.
3. Я люблю діяти, а не роздумувати про причини своїх негараздів.
4. Інколи мені здається, що я родився (лась) нещасливим (вою).
5. Я вважаю, що алкоголіки самі винні в своїй хворобі.
6. Іноді я думаю, що за багато що в моєму житті відповідальні ті люди, під впливом яких я став (стала) таким, яким (якою) я є.
7. Якщо я застудився (лась), то намагаюсь не пити ліків та не виконую розпоряджень лікаря.
8. У поганих рисах характеру дівчат (хлопців), які усіх дратують, винні не вони самі, а інші люди.
9. Будь-яку проблему можна вирішити і я не розумію людей, у яких завжди виникають якісь життєві негаразди, труднощі.
10. Я люблю допомагати людям лише тому, що відчуваю вдячність за те, що інші зробили для мене.
11. Якщо трапляється конфлікт, то роздумуючи про те, хто в ньому винен, я звичайно починаю із самого себе.
12. Якщо чорна кішка перейде мені дорогу, я намагаюсь перейти на інший бік вулиці.
13. Я переконаний (на), що людина незалежно від обставин повинна бути сильною та самостійною.
14. Я знаю свої недоліки, але хочу, щоб усі оточуючі відносились до них з розумінням.
15. Звичайно я погоджуюсь із ситуацією, вплинути на яку не спроможний (на).

Випишіть результати запитань за номерами 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 (кількість плюсів) та номерами 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 (кількість мінусів) і усіх номерів (кількість нулів) як у нижче наведеній таблиці.

№ питань	+	0	№ питань	—	0
1	+		2	—	
3			4		
5			6		
7			8		
9			10		
11			12		
13			14		
			15		

Підставте результат відповідей у формулу та визначте набрану суму балів.

$\Sigma_6 = (\Sigma^+ + \Sigma^-) \times 10 + (\Sigma^+_0 + \Sigma^-_0) \times 5 = \dots$, де Σ_6 – сума балів.

100-150 балів: Ви капітан свого життя. Ви відчуваєте відповідальність за все, що з Вами відбувається, багато що берете на себе – переборюєте труднощі. Ви бачите перед собою мету і роздумуєте над тим, як її можна досягти.

50-99 балів: Ви погоджуєтесь бути рульовим на власному життєвому кораблі. Якщо це необхідно, можете передати штурвал управління у вірні руки. Ваші союзники – гнучкість, розсудливість, співчуття, ви вмієте жити в мирі з іншими людьми.

До 49 балів: Ви часто буваєте „пасажиром” у своєму житті. Легко погоджуєтесь із думками більшості, маєте деяку схильність підкорятись зовнішнім силам, говорячи: „Це доля, так сталося”. У своїх труднощах ви звинувачуєте кого завгодно, тільки не себе. Але ви вмієте мирно співіснувати, не турбуючись, які люди вас оточують і як вони відносяться до вас.

Тест “Який ваш характер?”

Виберіть відповідь, з якою погоджуєтесь.

1. На день народження ви отримали подарунок – вазу для квітів. Вона вам не подобається. Що ви будете робити?
 - а) передаруєте її комусь – 2;
 - б) натякаєте людині, яка подарувала подарунок, що можна було б подарувати щось краще – 6;
 - в) заховаєте подарунок дуже далеко, щоб не бачити його – 10.
2. Вам помилково поклали у скриньку листівку з адресою сусіда. Що зробите?
 - а) прочитаєте і тоді віддасте адресату – 6;
 - б) вкинете сусіду в скриньку – 10;
 - в) викинете, як щось непотрібне – 2.
3. Вам запропонували роботу – малоцікаву, але добре оплачувану. Чи приймете Ви запрошення?
 - а) ні, так як вважаєте, що це не найкращий варіант – 10;
 - б) погодитесь, але переконані, що могли б розраховувати на щось краще – 2;
 - в) погодитесь не роздумуючи – 6.
4. У компанії розповідають випадок, який вам уже відомий. Ви:
 - а) знову уважно вислухаєте його – 10;
 - б) зробите іронічне зауваження: “А, це ми давно знаємо...” – 6;
 - в) перервете розповідь оповідача і розпочнете розповідати самі – 2.
5. Випадково ви знайшли спосіб, як розмовляти по телефону-автомату без монети. Що зробите?

- а) повідомите на телефонну станцію – 10;
 - б) збережете це в тайні – 2;
 - в) розповісте близьким приятелям – 6.
6. У парку хлопчаки мордують пташку з перебитим крилом. Що будете робити?
- а) розгоните хлопчаків – 6;
 - б) спробуєте допомогти пташці – 10;
 - в) не звертаючи уваги, продовжите шлях – 2.

Підрахуйте набрану суму балів. Перевірте свій результат.

50 балів: ви терпимі. Говорять, що у вас відкрите серце. Ви можете затоваришувати з кожним. Хоча іноді вам не вистачає принципіальності. Ви це розумієте, але не знаходите сили, щоб бути критичним до оточуючих і до себе.

30-49 балів: ви впевнені, що маєте максимум доброти, затрачаєте багато зусиль, щоб переконати в цьому і своїх друзів.

18-29: ваша поведінка змінюється в залежності від обставин, у яких ви знаходитесь. Іноді ви уважні, іноді підозрілі, жадібні.

17: про вас говорять, що ви педант, а ще частіше – егоїст. Ви недовірливі до людей, безпринципові. Якщо усвідомлюєте свої власні вади, не впадайте у відчай: їх ще можна виправити.

Тест “Воля та увага”

Необхідно відповісти “так”, “не знаю” чи “ні” на нижче наведені запитання.

1. Чи в змозі ви завершити розпочату роботу, яка вам не цікава, незалежно від того, що час та обставини дозволяють відірватися і потім знову повернутися до неї?
2. Чи пересилите ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли вам необхідно зробити щось неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день; на роботу; на навчання)?
3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію, чи спроможні взяти себе в руки на стільки, щоб подивитись на ситуацію тверезо, з максимальною об’єктивністю?
4. Якщо вам назначена дієта, чи зможете її дотриматись?
5. Чи знайдете силу встати раніше звичайного вранці, як було заплановано ввечері?
6. Чи залишитесь на місці пригоди, щоб дати свідчення як свідок?
7. Чи швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас виникає внутрішнє побоювання перед відвідуванням зубного кабінету, вилітом на літаку, чи зумієте ви без особливої праці придушити це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?

9. Чи будете приймати неприємні ліки, які вам дуже рекомендує лікар?
10. Чи ви людина слова?
11. Без роздумів відправляєтесь в ділову поїздку в незнайоме місто?
12. Чи дотримуєтесь розпорядку дня: пробудження, прийом їжі, заняття в школі (Вузі), прибирання та ін.?
13. Чи відноситеся погано до людей, що завинили бібліотеці?
14. Сама цікава телепередача не заставить вас відкласти виконання термінової та важливої роботи. Так?
15. Чи зможете перервати сварку та замовкнути, якими б образливими не видавались вам слова того, хто сперечається?

Якщо відповіли “так” – 2 бали, “не знаю” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

Підрахуйте кількість набраних балів.

0-12 балів: сила волі слабенька. Робите те, що цікавіше та легше, навіть якщо це може пошкодити вам. До обов'язків відноситеся несерйозно. Ви відповідаєте: “Що, мені більше всіх треба?” Ви егоїстичні. Попрацюйте над своїм характером, змініть відношення до оточуючих.

13-21 балів: сила волі у вас середня. Якщо зустрінетесь із труднощами, розпочнете діяти, а якщо побачите обхідний шлях, то використаєте його. Дане вами слово виконаєте. Неприємну роботу виконаєте, хоча і будете бубніти. По добрій волі зайві обов'язки на себе не візьмете. Не гарно виглядить з боку. Тому тренуйте волю.

22-30 балів: сила волі сильна. На вас можна покластися – не підведете. Іноді ваша тверда позиція по не принципіальним питанням дошкуляє оточуючим. Сила волі – це добре. Але необхідно бути гнучким, добрим, уміти прощати.

Тест “Чому я продовжую курити?”

На нижче наведенні ствердження ви можете відповісти “завжди”, “часто”, “за нагодою”, “деколи”, “іноді”.

1. Курю, щоб зняти втому (завжди, часто, деколи, іноді).
2. Маніпуляції із цигаркою при курінні для мене велике задоволення.
3. Куріння приємне, при цьому відчуваю розслаблення.
4. Закурюю, коли злюся.
5. Якщо цигарок немає, я сам (а) не свій (своя), доки їх не дістану.
6. Курю автоматично, не замислюючись.
7. Курю тому, що це бадьорить мене, надає впевненості в собі.
8. Часточку задоволення від викуреної цигарки я отримую в момент прикурювання.

9. Куріння створює приємне відчуття.
10. Закурюю, коли себе погано почуваю чи вибитий (та) із колії.
11. Чітко усвідомлюю хвилини, коли не курю.
12. Закурюю вже нову цигарку, коли попередня ще тліє в попільниці.
13. Курю, щоб покращити настрій.
14. Приємно стежити за „димком” із моїх вуст і цигарки.
15. Люблю закурювати, коли відчуваю задоволення і розкріпачення.
16. Обов’язково повинен закурити, коли пригнічений, придавлений, сумний, коли хочеться позбутися від неприємностей та турбот.
17. У хвилини, коли не курю, відчуваю голод за цигаркою.
18. Хоч і усвідомлюю, що в роті у мене цигарка, але не пам’ятаю, коли я її закурив (ла).

За наступні відповіді ви отримуєте: “завжди” – 5 балів, “часто” – 4 бали, “за нагодою” – 3 бали, “деколи” – 3 бали, “іноді” – 1 бал.

Відповіді питань:

1+7+13 – висвітлюють причини, що змушують вас курити;

2+8+14 – дають оцінку маніпуляції із цигаркою;

3+9+15 – показують приємне звільнення, розкріпачення;

4+10+16 – показують зниження внутрішньої напруги;

5+11+17 – висвітлюють велике бажання закурити, вашу психологічну залежність до цигарки;

6+12+18 – дають оцінку звичці, так зване рефлекторне куріння.

По кожній групі запропонованих питань підрахуйте суму балів.

Кількість балів від 11 та більше – повинна вас насторожити.

Від 7 балів та нижче – позитивний результат.

Ось тепер ви добре знаєте, чому продовжуєте курити.

Тест “Чи задоволені ви собою?”

1. Чи мрієте ви народитися заново та розпочати життя із самого початку? (“так” – 4 бали, “ні” – 16).
2. Чи є у вас хобі? (“так” – 18, “ні” – 5).
3. Коли у вас на роботі щось не виходить, ви зможете сказати: “Таке може трапитись тільки зі мною”? (“так” – 6, “ні” – 12).
4. Чи радієте ви, коли дізнаєтесь, що хтось вам заздрить? (Т – 16, Н – 2).
5. Чи страждають ваші самолюбство, самозакоханість, якщо хтось відізветься про вас, як про нудну, несимпатичну людину? (Т – 3, Н – 12).
6. Чи знаходите ви утіху, дізнавшись, що з вашим знайомим відбулись ті самі неприємності, що і з вами раніше? (Т – 18, Н – 5)

7. Чи хвилюєтесь ви, переконавшись, що якась справа йде значно краще без вашої участі? (Т – 2, Н – 16)
8. Чи часто до вас приходять бажання виграти велику кількість грошей в лотерею чи спортлото? (Т – 4, Н – 20).
9. Чи прискорюється ваш пульс, коли ви дізнаєтесь про те, що ваші родичі чи друзі придбали дорогу річ (речі)? (Т – 1, Н – 12).
10. Чи любите ви виговоритись в присутності слухачів? (Т – 16, Н – 3).
Підрахуйте суму балів.

Більше 120 балів: ви дуже задоволені собою. Але вам дуже не вистачає здорової самокритики, та схильності до реальної самооцінки. Тверезо оцініть та розберіться з цією обставиною із допомогою друзів та рідних.

60-120 балів: ви в достатній мірі впевнені в своїх силах, але не надто самовдоволені та самозакохані.

Менше 60 балів: ви собі не подобаєтесь. Візьміть себе в руки та наберіться впевненості. Озирніться навкруги та замисліться – не виключено, що ви просто себе недооцінюєте.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Наукові основи безпеки життєдіяльності

Тема 1. Вступ до безпеки життєдіяльності. Предмет БЖД.

Рейтингова система знань з БЖД. Стадії життя людини, зміни рівня форм її захищеності. Сутність поняття “безпека життєдіяльності”, принципи безпечного існування людини. Взаємозв’язок різних наук із поняттям “безпека”. Роль безпеки у формуванні науки БЖД. Зниження якості психофізіологічних властивостей людини до її потреб. Погіршення стану навколишнього середовища.

Тема 2. Теоретичні основи БЖД.

Види небезпек та їх класифікація. Небезпечні чинники навколишнього середовища. Ризик як чинник потенційної небезпеки. Оцінка ступенів ризику. Концепція допустимого ризику. Системний аналіз безпеки життєдіяльності. Система БЖД і людина. Управління ризиком.

Тема 3. Психофізіологічна надійність людини.

Значення фізіологічних і психологічних функцій людини у її безпеці життєдіяльності. Достовірність відчуттів та межі допустимого навантаження подразнень. Зоровий, слуховий, шкіряний аналізатори (експеримент щодо дії головних органів аналізаторів). Фізіологічна та психологічна дія метеорологічних умов на організм людини. Дія кольорів на зоровий аналізатор та роботу головного мозку.

Психіка людини. Психічні процеси, стани, властивості та формування свідомої поведінки. Атрибути, риси та емоційні якості людини. Психофізіологічна надійність людини.

Тема 4. Чинники зниження та засоби підвищення життєдіяльності.

Людина як елемент системи БЖД. Здоров'я людини та причини, що впливають на тривалість та якість життя. Стан передхвороби. Чинники зниження життєдіяльності людини. Конфлікт як психічна травма. Дія наркотичних (алкоголю, нікотину тощо), лікарських, токсичних речовин на організм людини та її наслідки. Утома, перевтома і хворобливий стан людини. Хронобіологічне функціонування організму людини і його особливості (жінок, підлітків, людей похилого віку).

Соціальні хвороби. Поширення інфекційних і неінфекційних захворювань в сучасних економічно розвинених країнах. Шляхи підвищення життєдіяльності людини: ведення здорового способу життя (оздоровча фізична культура, правильне дихання, оздоровча дихальна гімнастика Бутейка, Стрельнікової, раціональне харчування, загартовування, дотримання режиму дня і сну, навчання та відпочинку), психологічні заходи відновлення працездатності та психопрофілактика.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Небезпеки, принципи і способи захисту людини

Тема 5. Небезпеки людини в сфері проживання. *Побутові небезпеки.*

Величина та причини травматизму в повсякденному житті. Суїцид, утоплення, отруєння, побутова хімія, природний і зріджений газ, електричний струм, пожежі. Правила поведінки та перша долікарська допомога.

Тема 6. Небезпеки людини в сфері проживання: *Транспортні небезпеки.*

Травматизм на транспорті. Закон про дорожній рух. Небезпеки від роботи рушія, середовища і організації руху. Активна, пасивна, після аварійна, екологічна безпека рушія. Особливості небезпеки середовища і організації руху. Автотранспорт, залізничний, повітряний та морський транспорти, метро, ліфт.

Соціально-політичні небезпеки: Соціальні конфлікти: війна, тероризм, кримінальний тероризм. Небезпеки натовпу та правила поведінки.

Тема 7. Безпека життєдіяльності людини в умовах надзвичайних ситуацій.

Стан природно-техногенної безпеки України. Причини виникнення і класифікація надзвичайних ситуацій.

Системний аналіз “середовища проживання” як джерела виникнення надзвичайних ситуацій. Природні загрози і їх розміщення по регіонах України. Сильні вітри, снігопади, ожеледиця, налипання мокрого снігу, повені, паводки, землетруси, зсуви, абразійні процеси, підтоплення, забруднення підземних вод, пожежі.

Техногенні загрози і їх концентрація по регіонах України. Надвисока концентрація в окремих районах великих промислових комплексів, високий рівень радіаційної небезпеки, небезпеки хімічного ураження, вибухонебезпечних об’єктів, гідроспоруд, транспорту.

Причини виникнення і класифікація надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціально-політичного та військового характеру.

Тема 8. Основні принципи і способи захисту населення у надзвичайних ситуаціях.

Планування і здійснення захисту населення. Запобігання виникнення НС. Єдина державна система запобігання НС техногенного і природного характеру і реагування на них (ЄДСЗР). Структура і функції елементів системи. Рівні, режими функціонування системи. Оцінка аварійної події та її класифікація. Порядок введення надзвичайного стану. Організація життєзабезпечення населення в НС. Державна система ЦО. Оповіщення, навчання, медична профілактика, евакуація. Ліквідація наслідків НС.

Тема 9. Організація та управління безпекою життєдіяльності.

Правові основи БЖД. Конституція України та Законодавство про охорону здоров’я. Кодекс законів про працю та закон про охорону праці, система стандартів безпеки праці. Відповідальність за порушення законів про охорону здоров’я і праці. Управління та нагляд з БЖД. Держава на захисті життя і гідності людини: спеціальні служби (міліція, швидка медична допомога, пожежна, газова охорона).

Тести підсумкового контролю змістовних модулів

Змістовий модуль 1

Базові основи безпеки життєдіяльності

1.1. Предмет БЖД

1.1.1 Безпека життєдіяльності почалася з появою:

1. Людини;
2. Мислення;

3. Промисловості;
4. Темпераменту;
5. Свідомості.

1.1.2. Безпека життєдіяльності є:

1. Концентрація свідомості на якому-небудь об'єкті чи діяльності;
2. Процес пізнання спрямований на розкриття загальних і суттєвих властивостей, явищ;
3. Зворотні дії людини на усякі подразнення, які сприймаються органами відчуття;
4. Наука про комфортну і безпечну взаємодію людини з середовищем, в якому вона перебуває;
5. Здатність людини керувати своїми діями і вчинками.

1.1.3. Психологічні властивості людини, що впливають на реалізацію небезпек є:

1. Темперамент, функціональні зміни в організмі, дефекти органів відчуття, незадоволення даним видом діяльності;
2. Психічна травма отримана внаслідок конфлікту;
3. Усунення зі свідомості людини моментів, які заважають стійкій позитивній самооцінці;
4. Коли людина свої недоліки проектує на оточення;
5. Спроба розумно пояснити свою поведінку в тих випадках, коли вона не піддається розумному поясненню.

1.1.4. Ступінь ризику – це:

1. Ймовірність проявлення небезпеки та ймовірність присутності людини в зоні дії небезпеки;
2. Критерії ймовірності реалізації небезпеки;
3. Ризик загибелі людини в працездатному виді;
4. Межа, що відокремлює безпечну працю від небезпечної;
5. Рівні ризику, прийняті державними органами будь – якої держави.

1.1.5. Небезпеки класифікуються:

1. За джерелом походження, наслідками, характером впливу на людину;
2. За військовими діями та смертельними випадками;
3. Діяльністю людини, навколишнім середовищем та наслідками;
4. За дорожньо–транспортними пригодами, економічними випадками та наслідками технічної діяльності.

1.1.6. Яка категорія (з перерахованих) серйозності небезпек є найгіршою:

1. Критична;
2. Катастрофічна;

3. Гранична;
4. Незначна.

1.1.7. Прийнятий ступінь ризику оцінюється:

1. Як рівень безпеки, котрий суспільство може прийняти у даний період часу і котрий може бути економічно виправданий;
2. Як небезпека для життя людини;
3. Як технічне завдання школи соціальних сфер;
4. Як небезпеки загибелі людей від нещасних випадків.

1.1.8. Величина ризику визначається:

1. Відношенням кількості подій з небажаними наслідками, що вже сталися до максимально можливого їх числа за конкретний період часу;
2. Відношенням кількості запланованих подій до кількості нещасних випадків за рік;
3. Відношенням кількості людей в небезпечній зоні до загальної кількості людей.

1.1.9. Основою безпеки життєдіяльності є:

1. Уміння людини передбачати і розпізнавати небезпеку;
2. Свідома діяльність, щоб уникнути небезпеку;
3. Властивості людини та параметри навколишнього середовища;
4. Наука про здатність людини керувати своїми діями і вчинками;
5. Ставлення людини до себе: висока вимога чи самозакоханість.

1.1.10. Небезпека – це:

1. Психологічна травма;
2. Явища, інформація, процеси, об'єкти які можуть викликати небажані наслідки;
3. Явища, або навмання в сподівані на щасливий результат.

1.1.11. Допустимий (прийнятий) ризик – це:

1. Такий ризик, поняття якого поки що широко не використовується у нашій країні;
2. Ризик, рівні якого в усіх країнах встановлені в законодавчому порядку;
3. Виправданий ризик при всіх видах діяльності;
4. Ризик, що містить у собі технічні, економічні, національні та політичні аспекти і з компромісом між рівнем безпеки та можливостями її досягнення.

1.1.12. Мета предмету БЖД передбачає вивчення...:

1. Процесу формування особистості людини;
2. Взаємостосунків в групах і колективі;
3. Типів культури за родом діяльності;
4. Філософських основ життєдіяльності;
5. Структури змісту і взаємозв'язку життєдіяльності людини із середовищем проживання.

1.1.13. Небезпека – це:

1. Явища, інформація, процеси, об'єкти, що можуть викликати небажані наслідки;
2. Ситуація, в якій людина відчуває загрозу;
3. Необережне поводження з різними приладами внаслідок чого можуть трапитись нещасні випадки;
4. Формування декількох статистично залежних або незалежних між собою випадкових подій;
5. Дії людини, що не відповідають науково обґрунтованим нормам професійної поведінки.

1.1.14. Методи визначення ризику є:

1. Інженерний і модельний;
2. Інженерний і експертний;
3. Інженерний і соціологічний;
4. Інженерний, модельний, експертний, соціологічний.

1.1.15. До джерел енергетичного забруднення навколишнього середовища відносяться:

1. Природні та антропогенні;
2. Виверження вулканів і пожежі;
3. Електростанції та промисловість.

1.1.16. Середовище проживання є:

1. Сукупність природних та антропогенних чинників, з якими людина взаємодіє;
2. Місце проживання людини;
3. Мікrokлімат, в якому живе людина;
4. Середовище, де існує життя.

1.1.17. Безпека життєдіяльності – це:

1. Явища, інформація, об'єкти які можуть викликати, небажані наслідки;
2. Знання про можливі небезпеки, закономірності їх виникнення та способи уникнення або попередження;
3. Процес пізнання, спрямований на розкриття загальних і суспільних явищ;
4. Зворотні дії людини на усякі відчуття, які сприймаються органами чуттів;
5. Концентрація свідомості на якому-небудь об'єкті чи діяльності.

1.1.18. Завданням безпеки життєдіяльності є:

1. Розуміння небезпечних та шкідливих чинників у ситуаціях, що виникають в середовищі проживання і праці людини;
2. Відображення в свідомості людини принципів нормативної поведінки;
3. Зниження рівня тривоги й страху в людини;

4. Виховання в української молоді волі, характеру, політичної культури, готовності виконувати обов'язки громадянина України.

1.1.19. Ризик – це:

1. Рівень безпеки, котрий суспільство може прийняти у даний період;
2. Відношення фактичних небезпек до періоду реалізації;
3. Частота реалізації небезпеки;
4. Певна небезпека у будь – якій діяльності людини.

1.1.20. Безпека життєдіяльності ґрунтується на знаннях:

1. Математики, фізики, хімії;
2. Психології, фізіології людини, охорони праці, екології, цивільної оборони, основ валеології, медицини;
3. Трудового навчання, музики, фізичного виховання.

1.1.21. Центром уваги безпеки життєдіяльності є:

1. Небезпека, як загроза життю;
2. Конфлікт, як чинник зниження життєдіяльності;
3. Поведінка людини в суспільстві;
4. Безпека, як мета життя.

1.1.22. До видів ризиків відносяться:

1. виправданий і не виправданий;
2. Політичний, фізичний, економічний;
3. виправданий, не виправданий, політичний, фізичний, економічний.

1.1.23. Небезпеки бувають:

1. Технічні, механічні;
2. Механічні, фізичні, хімічні;
3. Природні, техногенні, соціальні.

1.1.24. Небезпеки існують:

1. У виробничих зонах;
2. У нейтральних зонах;
3. У небезпечних зонах.

1.1.25. Небезпеки класифікуються:

1. Як загальнодержавні, місцеві, регіональні, об'єктивні;
2. На руйнуючі, спустошуючі, зміщуючі, катастрофічні;
3. На матерологічні, топологічні, тектонічні;
4. За походженням, часом прояву, локалізацією, наслідками, шкодою, сферою прояву, структурою та характером дії на людину.

1.1.26. Прийнятим вважається ризик:

1. Максимальний, який не повинен перевищуватись, незважаючи на очікувальний результат;

2. Який, суспільство може прийняти (дозволити), враховуючи техніко-екологічні та соціальні можливості на даному етапі свого розвитку;
3. Який, знаходиться в межах допустимих відхилень природного чи фонового рівня.

1.1.27. Визначте твердження, що найточніше висвітлює завдання безпеки життєдіяльності:

1. Забезпечення повної безпеки;
2. Захист населення від зброї масового враження;
3. Виявлення позитивних і негативних аспектів взаємодії людини з екзо- та ендегенними чинниками;
4. Виявлення негативних аспектів взаємодії людини з технічними засобами, інформацію та умовами надзвичайних ситуацій.

1.1.28. Основний постулат БЖД говорить про те, що:

1. Усі процеси взаємодії людини з довкіллям на всіх стадіях життєвого циклу потенційно небезпечні;
2. Навантаження на Природу має бути мінімальним;
3. Найбільшу небезпеку становлять стихійні лиха, коли звільнюється величезна кількість енергії великого потенціалу.

1.1.29. Безпека життєдіяльності – це наука про:

1. Охорону праці;
2. Технічні пристрої;
3. Надзвичайні ситуації;
4. Навколишнє середовище;
5. Вплив на людину екзогенних та ендегенних чинників.

1.1.30. Чи є предметом вивчення безпеки життєдіяльності суспільний аспект діяльності людини?

1. Ні;
2. Так;
3. Тільки на виробництві;
4. Тільки під час надзвичайних ситуацій.

1.2. Теоретичні основи БЖД

1.2.1. При порівнянні небезпек виробничого і побутового середовища правильним твердженням є:

1. Виробниче середовище завжди більш небезпечне ніж побутове;
2. Виробниче середовище завжди менш небезпечне ніж побутове;
3. Виробниче та побутове середовища завжди більш менш однакові за небезпекою;
4. Виробниче середовище може бути таким же, і більш, менш не безпечнішим ніж побутове;
5. У побуті небезпек настільки мало, що ними можна знехтувати.

1.2.2. Біосфера – це:

1. Сукупність всіх живих організмів за виключенням людини та область їх існування;
2. Сукупність всіх живих організмів (включно з людиною) та область їх існування;
3. Сукупність мікроорганізмів, рослин, тварин за виключенням ссавців та область їх існування;
4. Сукупність всіх живих організмів.

1.2.3. Потенціал небезпечного чинника – це:

1. Його кількісна характеристика;
2. Характеристика, що виражає специфічні особливості, наприклад, агрегатний стан;
3. Шкода яку заподіяв чинник;
4. Час дії чинника.

1.2.4. Озоновий шар атмосфери:

1. Захищає планету (і людину включно) від ультрафіолетового випромінювання;
2. Захищає планету (і людину включно) від інфрачервоного випромінювання;
3. Захищає планету (і людину включно) від парникового ефекту;
4. Захищає планету (і людину включно) від електромагнітних хвиль у діапазоні 760-380 нм.

1.2.5. Небезпечний чинник призводить до:

1. Смерті;
2. Травми або різкого погіршення здоров'я;
3. Захворювання чи зниження працездатності;
4. До ризику.

1.2.6. Вражаючий чинник призводить до:

1. Смерті;
2. Травми або різкого погіршення здоров'я;
3. Захворювання чи зниження працездатності;
4. До ризику.

1.2.7. Ніколи не були захисниками від шуму:

1. Навушники;
2. Звукозахисні шоломи;
3. Захисні костюми з прогумованої тканини;
4. Шумопоглинаючі покриття;
5. Шумовідбиваючі перегородки, екрани;
6. Будівельні конструкції з спеціальних шумопоглинаючих матеріалів.

1.2.8. Якістю небезпечного чинника є:

1. Його кількісна характеристика;
2. Характеристика, що виражає специфічні особливості, наприклад, агрегатний стан;

3. Шкода яку заподіяв чинник;
4. Час дії чинника.

1.2.9. До складу атмосфери Землі входять:

1. Тропосфера, Ноосфера, Літосфера;
2. Стратосфера, Тропосфера, Гідросфера;
3. Іоносфера, Стратосфера, Тропосфера;
4. Гідросфера, Літосфера, Стратосфера.

1.2.10. Шкідливий чинник призводить до:

1. Смерті;
2. Травми або різкого погіршення здоров'я;
3. Захворювання чи зниження працездатності;
4. До ризику.

1.2.11. Одна і та сама речовина або предмет:

1. Може при різних умовах бути небезпечним, вражаючим або шкідливим чинником;
2. При будь яких умовах речовина чи предмет є завжди тим самим чинником, наприклад, небезпечним;
3. Хімічні речовини можуть бути тільки шкідливими або вражаючими, а предмети тільки вражаючими і небезпечними;
4. Хімічні речовини можуть бути тільки шкідливими або вражаючими, а предмети тільки вражаючими і небезпечними; явища можуть бути вражаючими, небезпечними і шкідливими.

1.2.12. Поняття ГДР у БЖД, охороні праці, біофізиці тощо – це:

1. Германська Демократична Республіка;
2. Гранично допустимий рівень;
3. Головний діючий ризик;
4. Головне джерело радіації.

1.2.13. Ризик – це:

1. Коли людина збирається зробити щось небезпечне;
2. Кількісна характеристика безпеки;
3. Якісна і кількісна характеристика безпеки;
4. Якісна характеристика безпеки;
5. Коли людину очікує небезпека.

1.2.14. До чинників, що належать до абіотичних елементів зовнішнього середовища, відносяться:

1. Вода, рослини;
2. Мікроорганізми, рослини, тварини;
3. Кліматичні умови, вода;
4. Тварини, мікроорганізми, кліматичні умови.

1.2.15. Поняття ГДК у БЖД, охороні праці, біохімії – це:

1. Глобальна демократична кооперація;
2. Гранично допустима концентрація;

3. Головна діюча концентрація;
4. Градус Кельвіна.

1.2.16. До пасивно-активної групи (за характером дії на людину) негативних чинників належать ті, що:

1. Характеризуюються наявністю власної енергії і діють незалежно від діяльності людини;
2. Проявляються внаслідок діяльності самої людини;
3. Проявляються опосередковано, внаслідок чого викликають діяльність іншої групи чинників.

1.2.17. Чинники, що належать до біотичних елементів зовнішнього середовища:

1. Тварини, мікроорганізми, вода;
2. Рослини, вода, мікроорганізми;
3. Вода, кліматичні умови, рослини;
4. Кліматичні умови, тварини;
5. Мікроорганізми, тварини, рослини.

1.2.18. До активної групи (за характером дії на людину) негативних чинників належать ті, що:

1. Характеризуюються наявністю власної енергії і діють незалежно від діяльності людини;
2. Проявляються внаслідок діяльності самої людини;
3. Проявляються опосередковано, внаслідок чого викликають діяльність іншої групи чинників.

1.2.19. До пасивної групи (за характером дії на людину) негативних чинників належать ті, що:

1. Характеризуюються наявністю власної енергії і діють незалежно від діяльності людини;
2. Проявляються внаслідок діяльності самої людини;
3. Проявляються опосередковано, внаслідок чого викликають діяльність іншої групи чинників.

1.2.20. Аксіома про потенційну небезпеку діяльності людини стверджує, що...

1. Абсолютної безпеки не існує;
2. Необхідно забезпечити абсолютну безпеку;
3. Необхідно прагнути досягти нульовий ризик.

1.2.21. За характером дії на людину небезпеки поділяють на:

1. Активні, рефлекторні;
2. Реактивні, комбіновані;
3. Пасивні, активні.

1.2.22. Класифікація та систематизація явищ, процесів тощо, які здатні завдавати шкоди, називається:

1. Ідентифікація небезпек;

2. Квантифікація небезпек;
3. Номенклатура небезпек;
4. Таксономія небезпек;
5. Класиномія небезпек.

1.2.23. Який з методичних підходів до оцінки коефіцієнта індивідуального ризику використовує результати опитування населення:

1. Експертний;
2. Інженерний;
3. Соціологічний;
4. Модельний;
5. Комбіновані, активні.

1.2.24. Виявлення типу небезпеки та встановлення її характеристик називається:

1. Таксономія небезпек;
2. Ідентифікація небезпек;
3. Квантифікація небезпек;
4. Типіфікація небезпек;
5. Номенклатура небезпек.

1.2.25. Коефіцієнт індивідуального ризику та середній вік життя людини як кількісні оцінки небезпечності середовища перебування людини:

1. Не мають взаємозв'язку;
2. Перебувають у прямій залежності;
3. Перебувають в оберненій залежності;
4. Перебувають у логарифмічній залежності.

1.2.26. Введення кількісних характеристик для оцінки ступеня небезпеки називається:

1. Квантифікація небезпек;
2. Таксономія небезпек;
3. Номенклатура небезпек;
4. Інтегралізація небезпек;
5. Ідентифікація небезпек.

1.2.27. Прийнятний рівень ризику у світовій практиці становить:

1. 1/1000
2. 10^6
3. 10^{-4}
4. 10^{-6}
5. 1/100.

1.2.28. Інженерний, модельний, експертний, соціологічний, статистичний, інтерполяція:

1. Методи визначення ризику;
2. Методи забезпечення безпеки;
3. Методи ліквідації небезпеки;
4. Методи попередження безпеки.

1.2.29. Вкажіть підгрупу негативних чинників, що не входить до активної групи:

1. Механічні;
2. Термічні;
3. Електричні;
4. Електромагнітні;
5. Хімічні;
6. Канцерогенні;
7. Біологічні;
8. Психофізіологічні;
9. Бароакустичні.

1.2.30. Яка дія на людину не є хімічною?

1. Кислоти;
2. Луги;
3. Загально токсичні;
4. Сенсibilізуючі;
5. Колоїдні.

1.3. Психофізіологічна надійність людини

1.3.1. Особливості рецепторів сприйняття температури:

1. В умовах холоду звужуються просвіти кровоносних судин і зменшується постачання шкіри кров'ю; знижається інтенсивність потовиділення і зменшується тепловіддача.
2. В умовах холоду розширюються просвіти кровоносних судин; збільшується постачання шкіри кров'ю і зменшується тепловіддача. З підвищенням температури судини звужуються, посилюється циркуляція крові та потовиділення і збільшується тепловіддача.
3. В умовах холоду звужуються просвіти кровоносних судин; зменшується постачання шкіри кров'ю і зменшується тепловіддача. З підвищенням температури судини крові розширюються, послаблюється циркуляція крові та потовиділення і збільшується тепловіддача.

1.3.2. Захисні дії організму при пониженні температури:

1. З'являється кашель, синіють губ та щоки, виникає головний біль, спостерігається підвищення температури тіла;
2. Пульс та частота дихання прискорюється, у крові зростає вміст залишкового азоту та молочних кислот;

3. Гальмування та пригнічення нервової системи, прискорений пульс та дихання, підвищення артеріального тиску;
4. Небувала втома, пригнічений настрій, головний біль, виникають судоми, втрата свідомості;
5. Зниження частоти дихання, збільшення об'єму вдиху, дихання стає неритмічним, частота та об'єм вдиху зростають, змінюється вуглеводний обмін, з'являється тремтіння тіла.

1.3.3. Недостатнє освітлення призводить до:

1. Втрати зору;
2. Погіршення настрою людини і фізичного здоров'я;
3. Зниження уваги людини;
4. Втоми, зменшення продуктивності та зростання потенціальної безпеки помилкових дій і нещасних випадків.

1.3.4. Дія алкоголю при низькій температурі:

1. Впливає на посилення вуглеводного обміну в організмі;
2. Не порушує температурну чутливість людини;
3. Впливає на порушення емоційних реакцій, кров віддає у навколишнє середовище багато тепла, температура тіла зменшується на 2 С;
4. Сприяє розширенню кровоносних судин, циркулюючи по яких, кров віддає у зовнішнє середовище багато тепла;
5. Впливає на зниження стійкості і підвищення інтенсивності уваги.

1.3.5. Освітлення приміщень буває:

1. Природне, штучне, комбіноване;
2. Охоронне, яке поділяють на робоче і аварійне;
3. Загальне, що впливає на психічний стан людини;
4. Прикордонне, яке поділяється на правильне і неправильне.

1.3.6. Переохолодження організму призводить до:

1. Зниження частоти дихання, яке стає неритмічним, зростає частота та об'єм вдиху повітря; зміст вуглеводного обміну; появи тремтіння тіла, при якому зовнішня робота не виконується;
2. Підвищення частоти дихання, яке стає ритмічним; зміни вуглеводного обміну; появи тремтіння тіла;
3. Підвищення частоти дихання, дихання стає не ритмічним, зростає частота та об'єм вдиху; зміни вуглеводного обміну; поява тремтіння тіла, при якому внутрішня робота не виконується.

1.3.7. При низькій температурі і вживанні алкоголю:

1. Розширюються кровоносні судини, більше крові циркулює;
2. Звужуються кровоносні судини і людині стає тепліше;

3. У зовнішнє середовище кров виділяє невелику кількість температури і нагріває тіло.

1.3.8. Аналізатори людини – це:

1. Органи чуття людини, які сприймають подразнення;
2. Величини подразника, які викликають в людині відчуття;
3. Рецептори, шляхи, по яких передаються збудження;
4. Межі чутливості людини до подразників;
5. Механізм сприйняття інформації про процеси, що відбуваються всередині організму й поза ним.

1.3.9. Освітлення приміщень буває:

1. Аварійне;
2. Евакуаційне;
3. Природне, штучне, комбіноване;
4. Інфрачервоне;
5. Ультрафіолетове.

1.3.10. Освітлення приміщень буває:

1. Робоче, аварійне, штучне;
2. Природне, штучне, комбіноване;
3. Робоче, сумісне, аварійне;
4. Охоронне, штучне, спеціальне;
5. Комбіноване, природне, бактерицидне.

1.3.11. Гігієнічна цінність природного освітлення полягає в тому, що:

1. У організмі людини відбуваються хімічні, фізичні та біологічні процеси;
2. Світло використовується для захисту людини від небезпечних виробничих чинників;
3. Світло не сприймається органами відчуттів людини, вона не бачить, не чує, та не відчуває його впливу на тіло;
4. Світло краще сприймається органами зору, справляє сприятливу психологічну дію, сприяє виробленню в організмі людини вітаміну D.

1.3.12. Освітлення робочих місць буває:

1. Місцеве, загальне;
2. Бокове і верхнє;
3. Штучне і природне;
4. Комбіноване, штучне;
5. Аварійне, охоронне.

1.3.13. Захисні дії організму при нагріванні тіла:

1. Поява тремтіння тіла, при якому зовнішня робота не виконується;
2. Знижується частота пульсу, знижується частота та об'єм видиху, обмін речовин стає інтенсивним;

3. Розширюються кровоносні судини, посилюється потовиділення, збільшується частота дихання;
4. Помітне почервоніння шкіри, звужуються зіниці, сповільнюється вуглеводний обмін;
5. Звужуються кровоносні судини, зменшується інтенсивність потовиділення, помітне посиніння шкіри.

1.3.14. Гігієнічна цінність природного освітлення:

1. Покращує зір і роботу всіх органів, знешкоджуючи вірус грипу;
2. Є джерелом здоров'я людини, а також виконує функцію захисника від багатьох вірусних хвороб;
3. Підвищує обмін речовин, покращує розвиток організму, очищує від збудників багатьох хвороб;
4. Необхідне для зору і нормального обміну речовин.
 1. Сили звуку, інтенсивності шуму, швидкості мови;
 2. Швидкості мови, сили звуку, слуху;
 3. Інтенсивності шуму і швидкості мови;
 4. Сили звуку, інтенсивності шуму, швидкості мови, віку;
 5. Сили звуку, швидкості мови, темпераменту.

1.3.16. Значення здорового аналізатора полягає:

1. У появі контурів предметів;
2. У сприйнятті світла;
3. У сприйнятті предметів зовнішнього середовища: їх освітленості, форми, кольору, положення в просторі;
4. У тому, що він збирає світлові промені і забезпечує чітке справжнє забезпечення предметів;
5. У здійсненні переробки отриманої інформації.

1.3.17. Значення зорового аналізатора полягає:

1. У здатності ока людини розрізняти основну гамму кольорів і відтінків, які вони утворюють.
2. У здатності ока людини реагувати на предмети, що рухаються і оцінювати відстань до них.
3. У здатності орієнтації в навколишньому середовищі.
4. У здатності зіниці ока звужуватися при яскравому освітленні і розширюватися в сутінках.
5. У сприйнятті предметів зовнішнього середовища: їх освітленості, форми, кольору, положення в просторі.

1.3.18. Незвичайні зорові відчуття – це:

1. Висока здатність людини відчувати навколишній світ;
2. Бачення окремих властивостей предметів;
3. Так звані ендоптичні явища, міражі, ілюзії;
4. Дуже добре розвинуті хроматичні та ахроматичні явища.

1.3.19. Аналізатори мають спільні властивості. Це:

1. Висока, диференційна чутливість, адаптація, тренування, та не збереження відчуття після припинення дії подразника;
2. Невисока, диференційна чутливість для зберігання відчуття після припинення дії подразника;
3. Чутливість, адаптація, тренування;
4. Висока, диференційна чутливість, адаптація, тренування, збереження відчуття після припинення дії подразника.

1.3.20. Розбірливість мови залежить від:

1. Відношення числа прийнятих слів і числа переданих слів;
2. Сприйняття слів слухом;
3. Стану, в якому знаходиться людина;
4. Сили звуку, інтенсивності звуку і шуму, швидкості мови;
5. Вимови слів.

1.3.21. Фізіологічні функції організму призначені для:

1. Регулювання реакцій фізіологічних систем організму на зміну параметрів навколишнього середовища;
2. Забезпечення терморегуляції дихання, кровообігу, роботи нервової системи;
3. Забезпечення роботи м'язів серця, та органів дихання;
4. Забезпечення участі в трудовому процесі центральної нервової системи та органів чуттів;
5. Регулювання частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску, обміну процесів, кровопостачання.

1.3.22. Незвичайні зорові відчуття – це:

1. Так звані ендоптичні явища, ілюзії тощо;
2. Підтвердження явищ способом реєстрації;
3. Можливість розрізняти особливості навколишнього середовища;
4. Відображення в наших відчуттях, емоцій через передачу побаченого.

1.3.23. Слуховий аналізатор:

1. Характеризується тривалістю звукового подразнення, яке потрібне для виникнення відчуттів;
2. Має відчуття, які виникають при дії різних джерел звуку;
3. Сприймає звукові коливання, форму, слухові відчуття і відповідає за звукові образи;
4. Сприймає звуки різних частот;
5. Сприймає діапазон звукових коливань, які ми чуємо, що знаходяться в межах від 16-20 ГЦ до 20-25 кГц.

1.3.24. Особливості рецепторів сприйняття температури полягають в тому, що:

1. Теплові рецептори починають реагувати при температурі $0,2^{\circ}\text{C}$, холодіві – при температурі $0,4^{\circ}\text{C}$;
2. Одні парні рецептори реагують на тепло, інші – на холод;
3. Теплові рецептори починають реагувати при температурі $0,3^{\circ}\text{C}$, а холодіві – при $0,5^{\circ}\text{C}$;
4. Парні рецептори реагують на тепло і холод при зміні температури від $+10^{\circ}\text{C}$.

1.3.25. Відносна вологість – це:

1. Відношення кількості води в повітрі гр/ води/ кг/ повітря до максимально можливої кількості при даній температурі при повному водонасичченні виражена в %;
2. Відношення кількості води в повітрі гр/ води/ кг/ повітря до мінімально можливої кількості при даній температурі при повному водонасичченні виражена в %;
3. Відношення кількості води в повітрі гр/ води/ кг/ повітря до мінімально можливої кількості при даній температурі при не повному водонасичченні виражена в %;
4. Відношення кількості води в повітрі гр/ води/ кг/ повітря при повному водонасичченні при даній температурі до кількості води в повітрі виражена в %.

1.3.26. Які симптоми відчуває людина при нагріванні тіла:

1. Зневоднення організму, яке викликає порушення розумової діяльності, зниження гостроти зору, спотворюється кольорове сприйняття;
2. Головний біль, загальна слабкість, запаморочення, сухість у роті, нудота, блювання, потовиділення, пульс та частота дихання прискорюється;
3. Зниження працездатності людини;
4. Спостерігається блідість, посиніння шкіри, розширення зіниць, деколи виникають судоми, втрата свідомості;
5. Порушення діяльності органів травного тракту та видільних систем.

1.3.27. Розбірливість мови залежить від:

1. Сили звуку, швидкості мови та інтенсивності шуму;
2. Тембру, чіткості та сили звуку;
3. Об'єму резонатора, швидкості мови, кількості слів у реченні та дзвінкості мовних звуків;
4. Органів творення мови, кількості слів у реченні та тривалості слів;
5. Дикції, артикуляції та інтонації.

1.3.28. Мікроклімат – це:

1. Середовище, в якому перебуває людина і яке безпосередньо залишає відбиток на її стані;

2. Метеорологічні умови в приміщеннях, що характеризуються температурою повітря, його складом і тиском, відносною вологістю та швидкістю руху повітря;
3. Метерологічні умови, що впливають на особливості характеру людини та її поведінку;
4. Умови навколишнього середовища, що визначають стійкість та можливості організму працюючої людини;
5. Внутрішній світ почуттів людини, які спрямовані на вирішення власних, конкретних проблем.

1.3.29. Допустима норма освітленості залежить:

1. Від виду світла, типу світильників і їх висоти;
2. Від пори року, чистоти вікон і світильників;
3. Від кута падання світла;
4. Від розташування вікон;
5. Від мінімального розміру об'єкту і його відмінності з фоном.

1.3.30. Гранично допустима концентрація шкідливих речовин в повітрі – це:

1. Концентрація шкідливих речовин, при якій настає отруєння людини;
2. Концентрація при якій можлива смерть людини;
3. Концентрація при якій тяжкі наслідки для самопочуття людини;
4. Концентрація при якій при роботі 8 годин, або не більше 41 годин за тиждень не можуть виникати відхилення в стані здоров'я людини.

1.4. Органолептичний аналіз небезпек

1.4.1. Латентний період – це:

1. Здатність певний час зберігати відчуття після припинення дії подразника;
2. Здатність певний час зберігати дію подразника після припинення відчуття;
3. Інтервал між моментом дії подразника на рецептор і моментом виникнення відчуття в мозку людини;
4. Здатність пристосовувати рівень своєї чутливості до інтенсивності подразника.

1.4.2. Акомодация зорового аналізатора – це:

1. Процес фокусування зображення предметів, що знаходяться на різних відстанях на сітківці;
2. Відхилення у сприйнятті кольорів;
3. Здатність оцінювати глибину простору та об'єм предметів;
4. Здатність пристосовувати рівень своєї чутливості до інтенсивності подразника.

1.4.3. Дальтонізм – це:

1. Процес фокусування зображення предметів, що знаходяться на різних відстанях на сітківці;
2. Відхилення у сприйнятті кольорів;
3. Здатність оцінювати глибину простору та об'єм предметів;
4. Здатність пристосовувати рівень своєї чутливості до інтенсивності подразника.

1.4.4. Органи чуття забезпечують сприйняття:

1. Зовнішнього світу
2. Стану організму людини
3. З Внутрішнього світу людини
4. Більшості біологічно значущих екзота ендогенних чинників
5. Положення тіла в просторі

1.4.5. У людини є такі види аналізаторів:

1. Руховий
2. Тактильний
3. Нюховий
4. Вестибулярний
5. Вісцеральний
6. Зоровий
7. Мозковий
8. Слуховий
9. Смаковий

1.4.6. Вухом людини може сприймати спектр звуків у діапазоні:

1. Від 2 Гц до 16000 Гц
2. Від 16 Гц до 20000 Гц
3. Від 20 Гц до 2000 Гц
4. Від 16 дБ до 120 дБ

1.4.7. Найвища частота звуку, що сприймається вухом людини, становить:

- 2000 Гц
- 16000 Гц – 20000 Гц
- 2000 дБ
- 20000 дБ.

1.4.8. Вплив теплих кольорів (1 групи) на людський організм характеризується:

1. Збільшенням мускульної напруги, збільшенням частоти серцевих скорочень, підвищенням кров'яного тиску, збудженням апетиту, сприянням мажорному настрою;
2. Суттєво не впливають на фізіологію людського організму;
3. Зменшенням мускульної напруги, зниженням кров'яного тиску, заспокоєнням ритму дихання, сприянням релаксації;

4. Різницею у сприйнятті першої та другої групи кольорів, що формує адекватне відчуття, колір не може впливати на фізіологію організму людини.

1.4.9. Хеморецептори забезпечують такі види чутливості:

1. Вестибулярну;
2. Нюхову;
3. Смакову і частково вісцеральну;
4. Смакову і частково нюхову;
5. Вісцеральну і частково вестибулярну.

1.4.10. Гало – це:

1. Різнокольорові кільця навколо світних об'єктів, що утворюються внаслідок наявності у повітрі дрібних частинок;
2. Власне світло сітківки або тіні різного роду помутнінь, що є у оці;
3. Явище в основі якого лежить ефект заломлення світла, що проходить межу холодного і гарячого повітря;
4. Явища пов'язані з особливостями сприйняття зображень людиною;
5. Явище, пов'язане з виникненням зорових відчуттів без впливу специфічного подразника.

1.4.11. Інерція відчуття – це:

1. Здатність певний час зберігати відчуття після припинення дії подразника;
2. Здатність певний час зберігати дію подразника після припинення відчуття;
3. Інтервал між моментом дії подразника на рецептор і моментом виникнення відчуття в мозку людини;
4. Здатність пристосовувати рівень своєї чутливості до інтенсивності подразника.

1.4.12. Поріг больових відчуттів людини становить:

1. 120 дБ;
2. 120 Гц;
3. 20000 Гц;
4. 20000 дБ.

1.4.13. Вплив холодних кольорів (2 групи) на людський організм характеризується:

1. Збільшенням мускульної напруги, збільшенням частоти серцевих скорочень, підвищенням кров'яного тиску, збудженням апетиту мажорному настрою;
2. Суттєво не впливають на фізіологію людського організму;
3. Зменшенням мускульної напруги, зниженням кров'яного тиску, заспокоєнням ритму дихання, сприянням релаксації;

4. Різницею у сприйнятті першої та другої групи кольорів, що формує адекватне відчуття, колір не може впливати на фізіологію організму людини.

1.4.14. Диференціальний поріг чутливості – це:

1. Найменша величина, на яку потрібно змінити силу подразника, щоб викликати мінімальну силу відчуття;
2. Інтенсивність відчуттів пропорційна логарифму інтенсивності подразника;
3. Найбільша величина, на яку потрібно змінити силу подразника, щоб викликати мінімальну силу відчуття;
4. Найменша величина, на яку потрібно змінити силу подразника, щоб викликати максимальну силу відчуття;
5. Найменша інтенсивність відчуттів пропорційна логарифму найбільшої інтенсивності подразника.

1.4.15. Адаптаційна властивість аналізаторів – це:

1. Здатність певний час зберігати відчуття після припинення дії подразника;
2. Здатність певний час зберігати дію подразника після припинення відчуття;
3. Інтервал між моментом дії подразника на рецептор і моментом виникнення відчуття в мозку людини;
4. Здатність пристосовувати рівень своєї чутливості до інтенсивності подразника.

1.4.16. Міраж – це:

1. Різноколірні кільця навколо світних об'єктів, що утворюються внаслідок наявності у повітрі дрібних частинок;
2. Власне світло сітківки або тіні різного роду помутнінь, що є в оці;
3. Явище в основі якого лежить ефект заломлення світла, що проходить межу холодного і гарячого повітря;
4. Явища пов'язані з особливостями сприйняття зображень людиною;
5. Явище, пов'язане з виникненням зорових відчуттів без впливу специфічного подразника.

1.4.17. До реальних зорових відчуттів, що не зовсім відповідають дійсності належать:

1. Гало;
2. Міраж;
3. Галюцинації;
4. Ентопічні явища;
5. Зорові ілюзії.

1.4.18. Аналізатор (за І.П.Павловим) складається з:

1. Екстерорецепторів та інтерорецепторів;

2. Рецепторів, провідникової частини, мозкової частини;
3. Механорецепторів, хеморецепторів, осморорецепторів, терморецепторів, фоторецепторів;
4. Органів чуття, сенсорних та аферентних систем.

1.4.19. Біокулярність зору – це:

1. Процес фокусування зображення предметів, що знаходяться на різних відстанях на сітківці;
2. Відхилення у сприйнятті кольорів;
3. Здатність оцінювати глибину простору та об'єм предметів;
4. Здатність пристосовувати рівень своєї чутливості до інтенсивності подразника.

1.4.20. Інерційна властивість зору (інерція зорового аналізатора):

1. Складає 0,1 с і може збільшуватися до 0,25 с;
2. Складає 1 с і може збільшуватися до 1,25 с;
3. Складає 0,01 с і не може збільшуватися;
4. Складає 0,5 с і не може збільшуватися.

1.4.21. Екстерорецептори несуть інформацію про:

1. Зовнішній світ;
2. Стан організму людини;
3. Внутрішній світ людини;
4. Положення тіла в просторі і зовнішній світ.

1.4.22. Найменша частота звуку, що сприймається вухом людини, становить:

1. 2 Гц
2. 2 дБ
3. 16 Гц
4. 16 дБ
5. 120 Гц.

1.4.23. Інтерорецептори несуть інформацію про:

1. Зовнішній світ;
2. Стан організму людини та положення тіла в просторі;
3. Внутрішній світ людини;
4. Положення тіла в просторі і зовнішній світ.

1.4.24. Допустимий рівень шуму в установах та організаціях становить:

1. 80 дБ
2. 60 дБ
3. 40 дБ
4. 100 дБ

1.4.25. Через який аналізатор людина сприймає найбільший об'єм інформації про оточуюче середовище?

1. Слуховий;
2. Зоровий;
3. Тактильний;
4. Смаковий.

1.4.26. Гранично допустимий рівень шуму для мешканців житлових кварталів удень становить:

1. 25 Дб
2. 35 Дб
3. 45 Дб
4. 55 Дб

1.4.27. До теплих кольорів (1 групи – за біологічним впливом) належать:

1. Червоний, оранжевий, жовтий, зелений, голубий;
2. Червоний, оранжевий, жовтий;
3. Червоний, жовтий, зелений;
4. Червоний, оранжевий.

1.4.28. До якого спектрального кольору найбільш чутливе око людини?

1. Червоного;
2. Жовтого;
3. Зеленого;
4. Синього;
5. Фіолетового.

1.4.29. Інфрачервоне випромінювання – це:

1. Електромагнітне випромінювання, з більшою довжиною хвилі ніж у кольорів видимого спектру, яке людина не бачить;
2. Електромагнітне випромінювання, з меншою довжиною хвилі ніж у кольорів видимого спектру, яке людина не бачить;
3. Електромагнітне випромінювання, яке людське око сприймає найкраще.

1.4.30. До холодних (2 групи кольорів за біологічним впливом) належать:

1. Голубий, синій, фіолетовий;
2. Зелений, синій, фіолетовий;
3. Зелений, голубий, синій;
4. Голубий, оранжевий, синій, фіолетовий.

1.5. Психофізіологічні основи безпеки здоров'я

1.5.1. Основними системами захисту людини як біологічної істоти є:

1. Імунна система та шкіра і слизові оболонки;
2. Гомеостаз;

3. Нервова система;
4. Система терморегуляції;
5. Опорно-руховий апарат;
6. Система покровних тканин (шкіра, слизові оболонки).

1.5.2. Вживання людиною нітрозамінників з продуктами харчування:

1. Недопустимо;
2. Неминуче і є небезпечним при надмірній кількості нітрозамінників;
3. Неминуче і є завжди безпечним;
4. Покращує діяльність ферментів в організмі людини.

1.5.3. До якого типу темпераменту можна віднести людину з такими якостями: жвавість, швидка зміна емоційного стану?

1. Холерик;
2. Флегматик;
3. Сангвінік;
4. Меланхолік.

1.5.4. Чи впливають досягнення науково-технічного прогресу на здоров'я людини?

1. Впливають тільки позитивно;
2. Впливають виключно негативно;
3. Не впливають;
4. Вплив неоднозначний, є позитив та негатив.

1.5.5. Вживання людиною нітритів з продуктами харчування:

1. Недопустимо;
2. Неминуче і є небезпечним при надмірній кількості біологічно-активних речовин;
3. Неминуче і є завжди безпечним;
4. Шкідливе і повинно бути зменшено до мінімуму.

1.5.6. Назвіть безпечну денну дозу алкоголю:

1. 50 г;
2. 100 г;
3. 200 г;
4. Безпечних доз алкоголю не існує;
5. Безпечна доза залежить від маси людини.

1.5.7. Вживання людиною нітратів з продуктами харчування:

1. Недопустимо;
2. Неминуче і є небезпечним при надмірній кількості нітратів;
3. Неминуче і є завжди безпечним;
4. Шкідливе і повинно бути зменшено практично до нуля.

1.5.8. Здоров'я – це:

1. Стан повного фізичного, духовного, психічного, соціального благополуччя людини і відбутність фізичних вад;
2. Запас сил організму опиратися хворобі;
3. Відсутність хвороб чи фізичних вад;
4. Філософська категорія, пов'язана із життєдіяльністю людини.

1.5.9. Значно знизити синтез нітрозосполук в організмі людини можна:

1. Споживаючи багато вітаміну В, або додаючи його до продуктів харчування;
2. Споживаючи багато вітаміну А, або додаючи його до продуктів харчування;
3. Споживаючи багато аскорбінової кислоти, або додаючи її до продуктів харчування;
4. Споживаючи багато перманганату калію, або додаючи його до продуктів харчування;
5. Споживаючи багато білків, або додаючи їх до продуктів харчування.

1.5.10. Відзначте чинник, що найбільше впливає на здоров'я людини:

1. Стан довкілля;
2. Спосіб життя;
3. Стан медичного обслуговування;
4. Спадковість.

1.5.11. Механізм токсичної дії нітрозамінів полягає у:

1. Канцерогенній, мутагенній та ембріотоксичній дії;
2. Порушенні транспортування кисню кров'ю;
3. Канцерогенній та мутагенній дії;
4. Загальнотоксичній дії;
5. Сенсibilізуючій та канцерогенній дії.

1.5.12. Поняття “здоровий спосіб життя” не включає:

1. Загартування;
2. Достатню рухову активність;
3. Повноцінне раціональне харчування;
4. Культуру статевих відносин;
5. Професійне заняття спортом.

1.5.13. Назвіть, яким шляхом гарантовано не передається ВІЛ від однієї людини до іншої:

1. Проколювання вух, нанесення татуювання;
2. Користування однією зубною щіткою з ВІЛ інфікованим;
3. Статевий контакт з ВІЛ інфікованим;
4. Користування одним і тим самим посудом з ВІЛ інфікованим.

1.5.14. Якщо вірогідне зараження ВІЛ було вчора, то чи будуть абсолютно достовірними результати аналізу через 7 днів?

1. Так;
2. Ні;
3. Так, якщо був статевий контакт, в інших випадках – ні;
4. Ні, якщо був статевий контакт, в інших випадках – так.

1.5.15. Чи може ВІЛ-інфікована людина чи хвора на СНІД заразити інших при кашлі, чханні?

1. Так, але тільки у випадку якщо людина вже хвора на СНІД;
2. Так;
3. Ні.

1.5.16. Виберіть чинник, що найменше впливає на здоров'я людини:

1. Стан довкілля;
2. Стан медичного обслуговування;
3. Спосіб життя;
4. Спадковість.

1.5.17. Назвіть, яким шляхом не передається ВІЛ від однієї людини до іншої:

1. При пошкодженні шкіряних покриттів, або слизових оболонок нестерильним медичним інструментарієм;
2. При укусі кровосисних комах;
3. Від інфікованої матері плоду під час вагітності, пологів;
4. При годуванні дитини грудним молоком ВІЛ-інфікованою матір'ю.

1.5.18. Чи впливають досягнення науково-технічного прогресу на здоров'я людини?

1. Впливають тільки позитивно;
2. Впливають виключно негативно;
3. Не впливають;
4. Вплив неоднозначний, є позитив та негатив.

1.5.19. До якого типу темпераменту можна віднести людину з такими якостями: низький рівень сприйняття небезпеки і висока інтравертність?

1. Холерик;
2. Флегматик;
3. Сангвінік;
4. Меланхолік.

1.5.20. Чи належать проблеми харчування до питань здорового способу життя?

1. Не належать;
2. Однозначно так (належать);

3. Харчування слабо та тільки опосередковано впливає на здоров'я, тому це не є основним питанням здорового способу життя.

1.5.21. Чи належить піст і голодування до чинників оздоровлення?

1. Ні;
2. Постити та голодувати (з власного бажання) однозначно шкідливо;
3. Належить до чинників оздоровлення;
4. Позитивна дія посту та голодування підтримується виключно служителями церкви внаслідок традицій і не має наукового обґрунтування.

1.5.22. Яким повинне бути співвідношення білків, жирів і вуглеводів, щоб харчування було збалансованим?

1. 1: 1:1;
2. 3:1:1;
3. 1: 1:4.

1.5.23. Назвіть, яким шляхом передається ВІЛ від однієї людини до іншої:

1. Пошкодженні шкіряних покриттів, або слизових оболонок нестерильним медичним інструментарієм;
2. Укуси кровосисних комах;
3. Від інфікованої матері плоду під час вагітності, родів;
4. Годуванні дитини грудним молоком ВІЛ-інфікованою матір'ю.

1.5.24. Зазначте неправильні твердження щодо куріння:

1. Смола у сигаретах – це те, що спричиняє до залежності від куріння;
2. Дим не потрапляє у легені, якщо ви затягуєтесь, коли курите;
3. Основні шкідливі складники тютюнового диму – це нікотин, смола, одноокис вуглецю;
4. Куріння спричиняє рак легенів, серцеві захворювання;
5. Нікотин є збудливою речовиною, до якої виникає згубна звичка.

1.5.25. Основа здорової сім'ї – це:

1. Спільність мети, інтересів, моральної відповідальності;
2. Наявність подружнього контракту;
3. Генетичне здоров'я кожного з партнерів;
4. Сумісність партнерів за групою крові.

1.5.26. Психологічна реакція людини на надзвичайні ситуації не може проявитися у вигляді:

1. Збентеження;
2. Страху;
3. Фрустрації;

4. Маніакально-депресивного синдрому;
5. Стресу;
6. Астенії.

1.5.27. Який вид залежності викликають наркотики?

1. Фізичну залежність викликають тільки сильні наркотики, слабкі не викликають залежності;
2. Фізичну і психічну;
3. Психічну;
4. Фізичну.

1.5.28. Які домішки в питній воді з нижченаведених є найбільш небезпечними?

1. Нафтопродукти;
2. Хлорорганічні сполуки;
3. Сполуки, які обумовлюють підвищену мінералізацію.

1.5.29. Які симптоми захворювання на СНІД?

1. Безпричинне тривале підвищення температури;
2. Постійна втомлюваність;
3. Безпричинна втрата ваги;
4. Безпричинне підвищення ваги;
5. Збільшення лімфатичних вузлів на шиї, у паху;
6. Висипання на шкірі;
7. Підвищення пітливості вночі;
8. Сухість шкіряних покривів;
9. Безпричинне тривале підвищення температури, постійна втомлюваність, безпричинна втрата ваги, збільшення лімфатичних вузлів на шиї, у паху.

1.5.30. Найгіршим для кожної людини є конфлікт:

1. Сімейний (між батьками і дітьми);
2. Державний (між владою і суспільством);
3. Організаційний (між керівником і підлеглим);
4. Із самим собою.

Тести підсумкового контролю змістовних модулів

Змістовний модуль 2

Небезпеки, принципи і способи захисту людини

2.1. Небезпеки людини в сфері проживання

2.1.1. Найгірше, що може статись з людиною в результаті постійного вживання наркотичних речовин:

1. Безпліддя, імпотенція, народження хворих дітей;
2. Захворювання на рак різних органів і систем людини;

3. Викидні, мертвонароджені діти, інвалідність (дистрофія, відсутність кінцівок, деградація особистості);
4. Смерть людини.

2.1.2. Перерахуйте ознаки самопочуття людини, що перегрілась на сонці:

1. Судоми, низька температура тіла, сповільнений пульс, підвищеність слюновиділення;
2. Нервопсихічне збудження, сонливість, загальна слабкість, тремтіння;
3. Збільшення частоти пульсу до 160 уд/хв, головний біль, неправильне кольорове сприйняття, зміна кров'яного тиску, часте дихання, нудота, блювота.

2.1.3. Сприятливо впливає на життєдіяльність людини і зменшує її схильність до небезпек:

1. Емоційна врівноваженість;
2. Емоційна неврівноваженість;
3. Фізіологічна сталість;
4. Фізіологічна нестабільність.

2.1.4. Перерахуйте позитивні види розрядки людини:

1. Психологічна (сублімація, ізоляція, імпульсивні і агресивні дії, інсценована реакція), фізична (підвищений апетит, зловживання алкоголем), духовна (відвідування дискотеки, театру, кінотеатру, парку);
2. Психологічна (скандали), духовна (співи), фізична (вуличні розбої);
3. Психологічна (сміх, побої), духовна (читання художньої літератури, перегляд “бойовиків”), фізична (заняття спортом, плавання, мазахізм);
4. Психологічна (сублімація, ізоляція, інсценована реакція), фізична (ігри, спорт), духовна.

2.1.5. До принципів раціонального харчування відносяться:

1. Вживання вимитої їжі; вживання калорійної їжі; вживання вітамінної їжі; 3-х разове харчування; відповідність хімічного складу їжі фізіологічним потребам організму; одноразове харчування;
2. Відповідність енергетичної цінності потребам організму; вживання сирової їжі; 2-х разове харчування;
3. Відповідність енергетичної цінності харчування потребам організму; відповідність хімічного складу їжі фізіологічним потребам організму; вживання різноманітних продуктів харчування; вживання правильно приготовленої їжі; вживання правильно обробленої їжі;

4. Вживання вегетаріанської їжі; 5-ти разове харчування; вживання сирі води і безсольової їжі.

2.1.6. Серед захисних механізмів від конфліктів для зниження рівня тривоги і страху в ситуації конфлікту найкраще підходить:

1. Раціоналізація;
2. Витіснення;
3. Проекція;
4. Фантазування.

2.1.7. Психічні властивості обумовлюють поведінку людини. Це:

1. Короточасні процеси отримання, переробки інформації та обміну нею (відчуття, сприйняття, емоції, воля);
2. Сталі душевні якості, що утворюються в процесі життєдіяльності людини, її здатність відповідати на певні дії психічними діями;
3. Відображення порівняно тривалих душевних переживань, що впливають на життєдіяльність людини (настрій, депресія тощо);
4. Здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу.

2.1.8. Правокульно мислячі люди:

1. Покладаються на власні почуття, ніж на логічний аналіз подій;
2. Покладаються на логічний аналіз подій, ніж на емоції;
3. Покладаються на долю (що має статись, то станеться; що буде, то буде);
4. Покладаються на випадок (можливо повезе).

2.1.9. До чиннику зниження життєдіяльності людини відноситься:

1. Стан передхвороби;
2. Стан хвороби;
3. Мінливий стан;
4. Емоційний стан.

2.1.10. До показників самосвідомості належать:

1. Переживання, напруга, стійкі особливості поведінки, самоконтроль;
2. Інстинктивна поведінка, поведінка за навичками, свідомо поведінка;
3. Самопізнання, самоконтроль, самовдосконалення;
4. Інтелект, характер, відповідальність, самозбереження, самовідтворення.

2.1.11. До складових конфлікту в сім'ї відносяться:

1. Емоційні, стресові, природні, технічні, хімічні, фізичні чинники;

2. Хворобливі, психічні, захисні, раціональні чинники;
3. Матеріальний, культурний, психологічний, сексуальний, фізичний чинники;
4. Спадкові, індивідуальні, соціальні, сексуальні, самопринижені, неповноцінні чинники.

2.1.12. Яка шкідлива звичка людини є найгіршою для її здоров'я? Це:

1. Куріння;
2. Вживання алкоголю;
3. Вживання великої кількості кави;
4. Вживання великої кількості шоколаду.

2.1.13. Похідними від психіки людини є:

1. Стать, вік, темперамент людини;
2. Поведінка, дія, вчинки людини;
3. Здібності, пам'ять, мислення, увага, обачність людини;
4. Емоції, почуття, настрої, переживання людини.

2.1.14. Якою є середня тривалість життя наркомана, що вживає наркотики протягом 7-ми років? Ці люди живуть:

1. До 40-а років;
2. До 30-ти років;
3. До 50-ти років;
4. До 70-ти років.

2.1.15. Максимальна різниця в силі звуку, що значно погіршує діяльність слухового апарату і призводить до глухоти людини:

1. 90-100 дБ;
2. 140-150 дБ;
3. 80-90 дБ;
4. 100- 110 дБ.

2.1.16. До складової погіршення здоров'я і життя людини відноситься:

1. Глибина озера (6 м) під час купання;
2. Радіація; гравітаційне тяжіння;
3. Забруднення ґрунту пестицидами;
4. Зниження гостроти зору внаслідок хвороби.

2.1.17. Мінімальна різниця в силі звуку, що фіксує вухо:

1. 1 децибел (дБ);
2. 2 дБ;
3. 3 дБ;
4. 5 дБ.

2.1.18. Найчастішими причинами утоплення в Україні є:

1. Невміння плавати; стан алкогольного сп'яніння, емоційний чинник; великі хвилі; низька температура води;

2. Ігри на воді; швидка течія; висока температура води; сильний вітер;
3. Позитивні емоції; підземні джерела; надмірні рухи у воді; стрибки у воду;
4. Негативні емоції, спекотний день; радісна звістка; довготривале перебування у воді.

2.1.19. Ученими встановлено, що у людей, які кинули курити до 30-35 років, тривалість життя майже не змінюється. У людей підліткового і зрілого віку, що не збираються кидати курити, тривалість життя зменшується на:

1. 1-2 роки;
2. 3-4 роки;
3. 2-3 роки;
4. 5-10 років.

2.1.20. Відсутність якого елемента здоров'я порушує гармонійний стан людини? Який елемент здоров'я є для людини найважливішим? Це:

1. Фізичне здоров'я;
2. Фізичне, психічне, духовне здоров'я;
3. Соціальне здоров'я;
4. Психічне здоров'я.

2.1.21. Поясніть вираз Сенеки: “Деякі ліки небезпечніші за самі хвороби”. Вони небезпечні тому, що:

1. Викликають фізичну залежність організму; послаблюють біль;
2. Викликають психічну залежність організму; знімають больові відчуття;
3. Викликають ускладнення роботи багатьох органів і систем; сприяють переходу гострих захворювань в хронічні;
4. Викликають фізичну, психічну залежність організму і ускладнюють роботу систем і органів людини (не дають їм працювати самостійно).

2.1.22. До наркотичних речовин, що погано впливають на здоров'я людини відносяться:

1. Кава, шоколад, жувальна гумка, цукор, сіль;
2. Бензин, ацетон, хлорне вапно, природний газ, снодійні речовини;
3. Алкогольні напої; сигарети, цигарки; отруйні речовини рослинного походження; хімічні речовини (що пригнічують, збуджують діяльність ЦНС і викликають галюцинації);
4. Мак, м'ята, гриби, омела, буркун, бур'ян, барбітурати, шоколад, кава, алкогольні напої, цигарки, дурман.

2.1.23. Терморегуляція людини забезпечує постійну температуру ... при коливаннях зовнішньої від -40 °С до +40 °С. Це:

1. 34 °С;
2. 35 °С;
3. 36 °С;
4. 36,6 °С.

2.1.24. До шляхів підвищення життєдіяльності людини відносяться:

1. Оздоровча фізична культура; дихальна гімнастика; раціональне харчування; загартовування; психічна саморегуляція; духовна культура;
2. Психотерапія (гіпноз); занурення в льодяну воду; голодування; самостійні аеробні навантаження;
3. Фізична культура (на уроках фізичної культури); дихальна гімнастика по методу йогів; вітамінне харчування; занурення у холодну воду (ванна); аутогенна релаксація;
4. Самонавіювання; постійне фізичне навантаження; мінеральне харчування; ендогенне дихання; біг підтюпцем.

2.1.25. Вітаміни дуже корисні для здорової життєдіяльності людини. Вони:

1. Сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливих умов навколишнього середовища і підвищують опір до інфекційних захворювань;
2. Сприяють відновленню жирового балансу організму і фізичному відновленню працездатності;
3. Сприяють відновленню білкового балансу організму і енергетичному відновленню працездатності хворих клітин;
4. Сприяють відновленню водно-сольового балансу організму; сприяють регенерації пошкоджених клітин.

2.1.26. У результаті розумового перенапруження суттєво погіршується здоров'я людини. Для відновлення здоров'я необхідно вживати:

1. Білки;
2. Жири;
3. Вуглеводи;
4. Вітаміни.

2.1.27. У людини може настати смерть в результаті підвищення температури тіла до:

1. + 40°С;
2. + 41°С;
3. + 42°С;
4. + 39°С.

2.1.28. У результаті психічного (стрес) перенапруження суттєво погіршується здоров'я людини. Для відновлення здоров'я необхідно вживати:

1. Вітаміни, білки, вуглеводи;
2. Жири; вуглеводи;
3. Вуглеводи, мінерали;
4. Мінерали, жири.

2.1.29. У результаті фізичного перенапруження суттєво погіршується здоров'я людини. Для відновлення здоров'я необхідно вживати:

1. Жири, мінерали;
2. Білки, жири, вітаміни;
3. Вуглеводи, жири;
4. Вітаміни, мінерали.

2.1.30. Здоров'я – це:

1. Стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю хвороб;
2. Стан організму, при якому нічого не болить;
3. Стан організму, що адекватний рівновазі навколишнього середовища;
4. Стан організму, який характеризується сталою температурою і відсутністю фізичних вад.

Особиста і побутова безпеки

2.2.1. Складіть алгоритм допомоги при наркотичному отруєнні:

1. Викликати “швидку допомогу”; покласти постраждалого на бік або на живіт; очистити дихальні шляхи; дати понюхати ватку із нашатирним спиртом; до прибуття „швидкої допомоги” покласти постраждалого у ліжку, забезпечити йому спокій; до прибуття “швидкої допомоги” слідкувати за частотою дихання, при її зниженні до 8-9 разів на хвилину почати робити штучне дихання;
2. Посадити постраждалого на стілець або в крісло і закинути назад голову; до прибуття “швидкої допомоги” покласти постраждалого у ліжку, забезпечити йому спокій; виміряти температуру; дати понюхати ватку із нашатирним спиртом;
3. Очистити дихальні шляхи; дати понюхати ватку із нашатирним спиртом; дати знеболюючі таблетки; покласти постраждалого на бік або на живіт;
4. Дати знеболюючі таблетки; промити шлунок і викликати блювоту; дати міцного чаю або теплого молока; покласти постраждалого на бік або на живіт; виміряти температуру; до прибуття “швидкої допомоги” слідкувати за частотою дихання, при її зниженні до 8-9 разів на хвилину почати робити штучне дихання.

2.2.2. Ви зайшли до себе в квартиру і відчули запах природного і зрідженого газу. Ваші дії:

1. Включити світло; зателефонувати до служби газу; перекрити газ і провітрити приміщення;
2. Не викликаючи іскру перекрити газ та провітрити приміщення; викликати службу газу;
3. Викликати службу газу; провітрити приміщення; перекрити газ не викликаючи іскру;
4. Покликати сусідів; викликати службу газу; в'яснити причину надходження газу; провітрити приміщення.

2.2.3. Найбільший захист людині забезпечує:

1. Використання технічних засобів;
2. Наявність особистого охоронця;
3. Образ її життя, мислення, характер тощо;
4. Захищеність державою.

2.2.4. Радіус дії газового (аерозольного) балончику (типу Терен-1) становить:

1. 0,5-1 м;
2. 1,5-3 м;
3. 3-7 м;
4. 5-10 м.

2.2.5. Які місця є найбезпечнішим випадку пожежі в театрі ?

1. Біля сцени;
2. На балконі;
3. Біля виходу;
4. Біля проходу.

2.2.6. Чи відчуває злочинець страх?

1. Завжди відчуває;
2. Відчуває, але не завжди, наприклад за винятком стану агресії, наркотичного чи алкогольного сп'яніння;
3. Ніколи не відчуває;
4. Відчуває страх тільки при вигляді представників правоохоронних органів чи зброї.

2.2.7. До відносно безпечної побудової хімії відносяться:

1. Плямовидники; засоби догляду за автомобілями;
2. Аерозолі; розчинники; засоби захисту рослин;
3. Відбілювачі; дезинфікуючі засоби;
4. Мінеральні добрива; засоби боротьби з комарами і гризунами; пральні порошки.

2.2.8. Перебуваючи в лісі взимку, ви, здається, відморозили руку. Що ви будете робити?

1. Гріти руку власним тілом;

2. Грітися біля вогнища;
3. Розтирати руку снігом;
4. Розтирати руку піском.

2.2.9. Загасивши палаючий одяг на постраждалому необхідно:

1. Спробувати видалити рештки одягу і бруд, потім закрити уражено поверхню чистою тканиною, прикласти холод і забезпечити постраждалому повний спокій;
2. Змастити опікову поверхню китовим, медвежим жиром або посипати крохмалем, содою, мукою, потім закрити опікову поверхню сухим стерильним простирадлом, дати постраждалому 2-3 таблетки анальгіну і велику кількість пиття;
3. Забинтувати або щільно замотати чистим простирадлом опечену частину тіла, наповнити снігом, кригою, холодною водою герметичні ємності й обкласти ними опікову поверхню поверх сухого простирадла, дати постраждалому 2-3 таблетки анальгіну, запропонувати велику кількість пиття і до приїзду “швидкої допомоги” забезпечити постраждалому повний спокій;
4. Накрити опікову поверхню сухим стерильним простирадлом або пелюшкою, наповнити снігом, кригою або холодною водою поліетиленові пакети, пластикові пляшки і обкласти ними опікову поверхню поверх сухого простирадла або пелюшки, дати постраждалому обезболююче, забезпечити повний спокій до приїзду “швидкої допомоги”, запропонувати велику кількість пиття.

2.2.10. До основних категорій суїциду (самогубства) відносяться:

Альтруїстичне; егоїстичне; економічне; ананічне;
Медичне; фізичне; альтруїстичне; анамічне;
Фаталічне; аюрведичне; меланхолічне; альтруїстичне;
Егоїстичне; анамічне; фаталічне; альтруїстичне.

2.2.11. Зонами підвищеної небезпеки на залізничному транспорті не є:

Переїзди;
Залізничні колії;
Вагони;
Вокзали;
Посадочні платформи.

2.2.12. При рятуванні потопуючий схопив вас за руки. Ваші дії?
Відігнете його голову назад натиском своєї долоні на підборіддя, утримуючи при цьому потопуючого за тулуб;

Упретесь ногами в його груди або плечі і дуже відштовхнетеся;
Різко розвернете лікті в сторони і вгору;
Зануритесь у воду, обхопите тулуб потопаючого і повернете його
спиною до себе.

2.2.13. Вживаючи заспокійливі, снодійні ліки треба відмовитись від:

1. Кип'яченої води; чаю;
2. Сирої води; джерельної води;
3. Мінеральної води;
4. Спиртних напоїв.

2.2.14. Із перелічених нижче дій складіть алгоритм допомоги при отруєнні лікарськими препаратами:

1. Дати міцного чаю (кави) і чорних сухарів; негайно викликати “швидку допомогу”; промити шлунок;
2. Негайно викликати “швидку допомогу”; дати міцного чаю і чорних сухарів; промити шлунок;
3. Промити шлунок; негайно викликати “швидку допомогу”; дати міцного чаю і чорних сухарів;
4. Промити шлунок; дати випити кефіру; дати випити анальгін; обкласти холодними грілками.

2.2.15. Перерахуйте види дії на людину електричного струму:

1. Термічна; електролітична; біологічна; механічна;
2. Больова; судомна; паралітична; фібриляційна;
3. Тривала; напружна; опорна; струмна;
4. Невідривна; ускладнена; сильна; судомна.

2.2.16. Яке місце в автобусі є найбезпечнішим?

Сидіння попереду;
Задній майданчик;
Середня частина.

2.2.17. Найгіршими отрутами, що спричиняють смерть, є:

М'язеві; кісткові; ниркові; серцеві; харчові; грибні;
Серцеві; кров'яні; нервові чи нейротоксичні; ниркові та печінкові;
шлунково-кишкові;

Шлунково-кишкові; мозкові; шкіряні; медикаментозні;
Поверхневі; внутрішні; зовнішні; повітряні; алкогольні.

2.2.18. Яка бочка є більш небезпечною?

Повна з бензином;
Порожня з-під бензину.

2.2.19. Яка крига є найміцнішою?

Біла;
З блакитним відтінком, зеленувата;
Матова.

2.2.20. Виберіть правильну схему надання допомоги при автодорожній пригоді, якщо постраждалий непритомний:

1. При підозрі на переломи кісток кінцівок накласти шини; накласти на рани стерильні пов'язки; викликати „швидку допомогу”;
2. Викликати „швидку допомогу”; якомога швидше повернути постраждалого на живіт; очистити за допомогою хустки або серветки ротову порожнину постраждалого; накласти на рани стерильні пов'язки;
3. Викликати „швидку допомогу”; очистити за допомогою хустки або серветки ротову порожнину постраждалого; накласти на рани стерильні пов'язки;
4. Переконавшись в наявності пульсу на сонній артерії і реакції зіниць на світло; якомога швидше повернути постраждалого на живіт; очистити за допомогою хустки або серветки ротову порожнину постраждалого; накласти на рани стерильні пов'язки; при підозрі на переломи кісток кінцівок накласти шини; викликати “швидку допомогу”.

2.2.21. Ви будете знаходитись у засушливій місцевості не менш двох діб, з собою є одна фляга з водою, як слід використовувати воду?

1. Пити одноразово приблизно по чашці у день;
2. Одноразово загасити спрагу половиною вмісту фляги;
3. Полоскати рота водою тільки при дуже сильній спразі, проковтнувши не більше 1-2 ковтків;
4. Пити часто по одному ковтку.

2.2.22. Щоб уберегтися у натовпі, слід:

Рухатися у тому ж напрямку і з такою швидкістю, як усі. Триматися найближче до стін, не пропускаючи тих, хто позад;

Зігнути руки у ліктях і притиснути їх до тулуба;

Тримати руки у кишенях.

2.2.23. При виявленні потерпілого, якого уразив електричний струм, необхідно:

1. Відтягнути потерпілого від джерела ураження струму; зробити потерпілому штучне дихання і непрямий масаж серця; дати потерпілому випити чаю;
2. Підійти до потерпілого по колу чи крок в крок; звільнити від дії електричного струму; викликати швидку допомогу; слідкувати за пульсом і диханням; зробити штучне дихання і непрямий масаж серця (за необхідності);
3. Зупинити дію електричного струму на потерпілого; зробити штучне дихання і непрямий масаж серця (за необхідності);

підійти до потерпілого по колу чи крок в крок; викликати швидку допомогу;

4. Викликати швидку допомогу; зупинити дію електричного струму на потерпілого; дати потерпілому чаю; зробити штучне дихання і непрямий масаж серця.

2.2.24. Ситуативні психічні стани, що ускладнюють прийняття адекватних дій в екстремальних кримінологічних ситуаціях:

Тривожність, страх, депресія;

Вкрай низька активність, загальмованість;

Підвищена неадекватна активність, надмобілізованість;

Паніка;

Гостра втома, перевтома;

Всі відповіді вірні і доповнюють одна одну.

2.2.25. Під час грози ви опинилися на відкритому місці, слід сховатися від можливого враження блискавкою:

1. Під деревом;
2. Під кущем;
3. У яру;
4. У річці.

2.2.26. Які заходи недоцільно здійснювати для забезпечення безпеки особистого майна?

Не залишати ключі в замковому отворі та не ховати їх у доступні місця;

Не залишати в квартирі малознайомих людей;

Вимагати від службовців показати службове посвідчення перед входом до квартири;

Перед довгостроковою відсутністю попередити про це якомога більшу кількість людей.

2.2.27. На якій відстані від газових приладів можна встановлювати меблі та інші вироби (предмети) з горючих матеріалів:

1. Не ближче 0,1 м;
2. Не ближче 0,2 м;
3. Не ближче 0,4 м;
4. Не ближче 0,8 м.

2.2.28. Ви заблукали у лісі і відчуваєте нестерпний голод. Як ви визначите, чи придатні рослини та ягоди до споживання:

Спробуєте їсти те, чим харчуються птахи;

Станете їсти всі ягоди за винятком яскраво-червоних;

Покладете до рота кілька незнайомих ягід або невелику кількість рослин і, розжувавши їх, почекаєте 5-10 хвилин.

2.2.29. Пересуваючись по тонкому льоду озера, ви несподівано потрапили в холодну воду. Що ви зробите після того, як дістанетесь берега:

1. Скинете мокрий одяг та стрибатимете, поки не зігрієтесь;
2. Деякий час кататиметесь по снігу в мокрому одязі;
3. Стрибатимете в мокрому одязі.

2.2.30. Пізно ввечері у порожньому транспорті небезпечно сідати:

1. Поблизу водія;
2. Поблизу задніх дверей.

Перша долікарська допомога

2.3.1. При термічному опіку вражене місце (пухирі) можна змастити та накласти стерильну пов'язку:

- Соняшниковою олією;
- Будь-яким жиром;
- Спиртом;
- Розчином оцту;
- Розчином солі або соди.

2.3.2. Якими повинні бути тривалість натискання та інтервал між окремими натисканнями при проведенні зовнішнього масажу серця?

- Тривалість – 1 секунда, інтервал – 1 секунда;
- Тривалість – 0,5 секунди, інтервал – 0,5 секунди;
- Тривалість – 1 секунда, інтервал – 2 секунди;
- Тривалість – 2 секунди, інтервал – 1 секунда.

2.3.3. У чому полягає перша допомога при забої певної певної частини тіла?

- Прикладення зігріваючого компресу;
- Прикладення “холоду” і накладення тугої пов'язки;
- Накладення шини;
- Змазування забитого місця дезинфікуючим розчином, наприклад, йодом.

2.3.4. Як треба діяти при хімічних опіках?

1. Пошкоджене місце зразу ж промити великою кількістю теплої води протягом 15-20 хвилин;
2. Пошкоджене місце зразу ж промити великою кількістю холодної води протягом 15-20 хвилин;
3. Якщо кислота або луг попали на шкіру через одяг, то спочатку треба зняти одяг, а потім промити шкіру.

2.3.5. Штучне дихання здійснюють (для дорослих) з частотою:

1. 3-4 рази на хвилину;
2. 10-12 раз на хвилину;
3. 18-20 раз на хвилину;
4. 24-25 раз на хвилину.

2.3.6. Марлю або тканину накладають на рот потерпілого під час штучного дихання для:

1. Запобігання можливого зараження потерпілого чи від потерпілого;
2. Досягнення більш рівномірного надходження повітря в легені потерпілого;
3. Уповільнення процесу надходження повітря до легень потерпілого;
4. Усунення процесу регургітації шлунку;
5. Запобігання можливого зараження та досягнення більш рівномірного надходження повітря в легені потерпілого.

2.3.7. На скільки ступенів поділяються опіки в залежності від глибини ураження?

На два ступеня;

На три ступеня;

На чотири ступеня;

На п'ять ступенів.

2.3.8. Під час проведення непрямого масажу серця наявність пульсу у потерпілого:

1. Не контролюється;
2. Контролюється через кожні 30 сек.;
3. Контролюється через кожні 2 хвилини;
4. Контролюється при почервонінні шкіряних покривів;
5. Контролюється через 5 хвилин.

2.3.9. При отруєнні через органи дихання необхідно:

Винести потерпілого на свіже повітря, розслабити одяг та при необхідності провести реанімаційні заходи;

Винести потерпілого на свіже повітря, розслабити одяг та при необхідності провести реанімаційні заходи, потім напоїти гарячим і солодким чаєм чи кавою;

Винести потерпілого на свіже повітря, розслабити одяг та при необхідності провести реанімаційні заходи, потім напоїти гарячим і солодким чаєм чи кавою вкрити та не дати заснути.

2.3.10. Артеріальну кровотечу не можна зупинити:

Накладанням джгута або закрутки;

Накладанням щільної пов'язки;

Натиском пальців;

Максимальним згинанням кінцівки.

2.3.11. Потерпілому підкладають валик під лопатки і закидають голову максимально назад перед проведенням штучного дихання з метою:

1. Забезпечення прохідності дихальних шляхів потерпілого;
2. Створення найбільшої зручності для реаніматора;
3. Кращого забезпечення мозку кров'ю;
4. Тільки в такому положенні можна проводити штучне дихання.

2.3.12. Що слід зробити при судомах в м'язах литки під час плавання?

Зігнути ногу в коліні, притиснути ступню руками до тильної сторони стегна;

Витягнути ногу і потягнути на себе пальці;

Декілька разів інтенсивно зігнути ногу в коліні і випрямити її.

2.3.13. Ви виявили на своєму тілі кліща. Як від нього звільнитися?

1. Змастити кліща і шкіру олією, зробити з нитки петлю і, розхитуючи кліща, зняти його петлею;
2. Різко зірвати кліща зі шкіри;
3. Змастити кліща і шкіру спиртом.

2.3.14. Які ознаки артеріальної кровотечі?

1. Кров сочиться по усій поверхні рани, витікаючи повільно по краплях;
2. Яскраво-червона кров виливається пульсуючим струменем (в такт з скороченнями серцевого м'яза), а іноді б'є фонтанчиком;
3. Кров витікає повільно, рівним струменем, має темно-вишневий колір.

2.3.15. На який термін накладають джгут або закрутку у теплу та у холодну пору року?

У теплу пору року не більше ніж на 1 годину, у холодну – 0,5 години;

У теплу пору року не більше ніж на 2 години, у холодну – 1 годину;

У теплу пору року не більше ніж на 3 години, у холодну – 2 години.

2.3.16. Скільки повинно бути натискань і вдувань за хвилину при проведенні зовнішнього масажу серця?

1. Не менше 15 натискань та 30 вдувань;
2. Не менше 30 натискань та 30 вдувань;
3. Не менше 60 натискань та 12 вдувань;
4. Не менше 60 натискань та 30 вдувань.

2.3.17. У чому полягає перша допомога при невеликих за площею термічних і електричних опіках першого або другого ступенів?

Поливати уражені ділянки тіла струменем холодної води або обкласти снігом на 15-20 хвилин;

Змазати обпечені ділянки шкіри маззю, жиром, маслом або вазеліном;

Присипати обпечені ділянки шкіри питною содою або крохмалем;
Розкрити пухирі.

2.3.18. Непрямий масаж серця (для дорослих) проводять з частотою:

- 50-60 раз на хвилину;
- 20-30 раз на хвилину;
- 80-100 раз на хвилину;
- 10-20 раз на хвилину;
- 60-80 раз на хвилину.

2.3.19. З якої сторони слід надавати першу допомогу постраждалому на воді?

- Спереду;
- Збоку;
- Ззаду.

2.3.20. Які ознаки венозної кровотечі?

1. Кров сочиться по всій поверхні рани, витікаючи повільно по краплі;
2. Яскраво-червона кров виливається пульсуючим струменем (в такт з скороченнями серцевого м'яза), а іноді б'є фонтанчиком;
3. Кров витікає повільно, рівним струменем, має темно-вишневий колір.

2.3.21. Непрямий масаж серця (для дітей віком 1-2 роки) проводять з частотою:

1. 50 раз на хвилину;
2. 20 раз на хвилину;
3. 100 раз на хвилину;
4. 10 раз на хвилину.

2.3.22. Що не потрібно робити при кровотечі з носа?

1. Постраждалого потрібно укласти, злегка нахилити голову назад;
2. Постраждалого потрібно усадити і злегка нахилити голову;
3. Злегка нахилити голову уперед;
4. Розстібнути комір постраждалому;
5. Покласти на перенісся холодну примочку;
6. Ввести в ніс шматок вати або марлі, змоченої 3%-ним розчином перекису водню;
7. Стиснути пальцями крила носа не більше, ніж на 4-5 хвилин;
8. Постраждалого потрібно усадити, злегка нахилити голову, покласти на перенісся холодну примочку, при необхідності ввести в ніс шматок марлі, змоченої 3%-ним розчином перекису водню.

2.3.23. Які ознаки капілярної кровотечі?

1. Кров сочиться по всій поверхні рани, витікаючи повільно по краплях;
2. Яскраво-червона кров виливається пульсуючим струменем (в такт зі скороченнями серцевого м'яза), а іноді б'є фонтанчиком;
3. Кров витікає повільно, рівним струменем, має темно-вишневий колір.

2.3.24. У якому випадку для зупинки кровотечі на рану потрібно накладити тугу стискаючу пов'язку та підвести частину тіла, яка кровоточить?

При капілярній кровотечі;

При несильній венозній кровотечі;

При сильній кровотечі з пораненої кінцівки.

2.3.25. У якому випадку спроба оживлення постраждалого після зупинки серця може бути найефективнішою?

Коли з моменту зупинки серця пройшло не більше 2 хвилин;

Коли з моменту зупинки серця пройшло не більше 3 хвилин;

Коли з моменту зупинки серця пройшло не більше 4-5 хвилин;

Коли з моменту зупинки серця пройшло не більше 10 хвилин.

2.3.26. Яка умова є головною при наданні першої допомоги постраждалому із відмороженням певної частини тіла?

1. Як можна швидше зігріти переохолоджені ділянки тіла;

2. Не допустити швидкого зігрівання переохолоджених ділянок тіла.

2.3.27. У випадку, якщо реанімаційні заходи здійснює одна людина, рекомендується робити:

1. 3 вдихи та 5 натисків на грудну клітку;

2. 2 вдихи та 10 натисків на грудну клітку;

3. 1 вдих та 10 натисків на грудну клітку;

4. 2 вдихи та 5 натисків на грудну клітку;

5. 1 натиск на грудну клітку та 5 вдихів.

2.3.28. Як слід діяти у разі попадання в стравохід лугу або кислоти?

Промити шлунок водою, викликаючи блювоту;

Дати випити постраждалому не більше трьох склянок води;

Дати випити постраждалому не менше трьох літрів води.

2.3.29. Травматичний токсикоз виникає внаслідок:

1. Важкої травми живота;

2. Перелому хребта;

3. Тривалого здавлювання м'яких тканин;

4. Закритого ушкодження грудної клітки;

5. Переливання несумісної крові.

2.3.30. При глибоких опіках (3-4 ст.) перша допомога складається з таких дій:

Промити водою;
Помастити олією;
Накласти асептичну пов'язку.

Класифікація надзвичайних ситуацій

2.4.1. Аварія – це:

1. Природні явища, які носять надзвичайний характер і призводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей, знищення матеріальних цінностей;
2. Великомасштабна аварія, яка призводить до важких наслідків людини, тваринного й рослинного світу, змінюючи умови у середовищі існування;
3. Небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті, території, або акваторії загрозу для життя і здоров'я людей і призводить до руйнування будівель, споруд тощо чи завдає шкоди довкіллю.

2.4.2. Що є головною характеристикою землетрусу?

1. Енергія;
2. Площа ділянки епіцентру;
3. Глибина осередку землетрусу.

2.4.3. Де у приміщенні найменша концентрація диму (під час пожежі)?

Біля підлоги;

Біля стелі;

Біля дверей;

Середній прошарок повітря.

2.4.4. Які НС за масштабом слід віднести до регіональних?

1. Наслідки аварії впливають на діяльність підприємства;
2. Наслідки аварії впливають на життєдіяльність населеного пункту;
3. Наслідки аварії впливають на життєдіяльність області;
4. Наслідки аварії впливають на життєдіяльність держави.

2.4.5. Карантин – це:

Заходи по попередженню розповсюдження інфекції та ля епідемії;

Заходи, що обмежуються закриттям шкіл, установ, підприємств епідемії;

Заходи по попередженню розповсюдження інфекції.

2.4.6. Надзвичайні ситуації поділяються на:

Техногенні, соціальні, природні;

Соціальні, природні, тектонічні, техногенні;

Природні, метеорологічні, техногенні;

Техногенні, природні, антропогенні;

Природні, техногенні.

2.4.7. Катастрофа – це:

1. Природні явища, які носять надзвичайний характер і призводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей, знищення матеріальних цінностей;
2. Великомасштабна аварія, яка призводить до важких наслідків людини, тваринного й рослинного світу, змінюючи умови середовища існування;
3. Небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті території, або акваторії загрозу для життя і здоров'я людей і призводить до руйнування будівель, споруд тощо чи завдає шкоди довкіллю.

2.4.8. Ураження людей при вибухах буває пряме і не пряме.

Вкажіть непрямі чинники вибуху:

Надмірний тиск;

Ударна хвиля;

Пожежа і руйнування будівель споруд.

2.4.9. Подія, при якій створюється реальна можливість прояву небезпеки називається:

Надзвичайна ситуація;

Надзвичайний стан;

Небезпечна ситуація.

2.4.10. Стихійне лихо – це:

Природні явища, які носять надзвичайний характер і призводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей, знищення матеріальних цінностей;

Великомасштабна аварія, яка призводить до важких наслідків для людини, тваринного й рослинного світу, змінюючи умови середовища існування;

Небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті, території, або акваторії загрозу для життя і здоров'я людей і призводити до руйнування будівель, споруд тощо чи завдає шкоди довкіллю.

2.4.11. Ефективність процесу евакуації визначається:

Шириною та кількістю евакуаційних виходів;

Підготовкою людей до евакуації;

Часом за який люди покинуть приміщення;

Кількістю людей в приміщенні;

Видом пожежі.

2.4.12. Які НС за масштабом слід віднести до загальнодержавних?

1. Наслідки аварії впливають на діяльність підприємства;

2. Наслідки аварії впливають на життєдіяльність населеного пункту;
3. Наслідки аварії впливають на життєдіяльність області;
4. Наслідки аварії впливають на життєдіяльність держави.

2.4.13. До якого виду стихійних лих належить виверження вулканів?

1. Водні;
2. Біологічні;
3. Тектонічні;
4. Топологічні;
5. Метеорологічні.

2.4.14. В яких межах вимірюється загальна енергія землетрусу за шкалою Ріхтера для Землі?

1. 0-12 балів;
2. 0-9 балів;
3. 0-10 балів.

2.4.15. Поширення захворювань серед рослин називається?

- Епізоотія;
- Епідемія;
- Епіфітотія;
- Епіфлородемія.

2.4.16. Завивання сирен в районі означає:

- “Повітряна тривога”;
- “Увага всім”;
- “Радіаційна небезпека”;
- “Хімічна тривога”;
- “Штормове попередження”.

2.4.17. Обсервація – це:

- Заходи по ліквідації епідемії;
- Заходи по попередженню розповсюдження інфекції;
- Заходи, що обмежуються закриттям шкіл, установ, підприємств епідемії;
- Заходи по попередженню розповсюдження інфекції та ліквідації епідемії.

2.4.18. Найбільш небезпечним в плані можливої гідрологічної катастрофи в Україні є Дніпровський каскад. Скільки водосховищ до нього входить?

1. Три;
2. Чотири;
3. П'ять;
4. Шість.

2.4.19. Природними джерелами опромінення людини є:

1. Радіаційний фон, земна радіація, внутрішнє опромінення, космічне випромінювання;
2. Земна радіація, внутрішнє опромінення, космічне випромінювання;
3. Внутрішнє опромінення, радіаційний фон, космічне випромінювання;
4. Космічне випромінювання, радіаційний фон, земна радіація;
5. Радіаційний фон, земна радіація, внутрішнє опромінення;
6. Земна радіація, космічне випромінювання.

2.4.20. Смертельна однократна доза опромінення людини

становить:

- 150 Р;
- 100 Р;
- 280 Р;
- 50 Р;
- 500 Р.

2.4.21. Дві третіх всього природного опромінення людина отримує в результаті дії:

- Радіаційного фону;
- Земної радіації;
- Внутрішнього опромінення;
- Космічного випромінювання.

2.4.22. До якого виду стихійних лих належить повінь?

- Водні;
- Біологічні;
- Метеорологічні;
- Топологічні;
- Тектонічні.

2.4.23. До якого виду стихійних лих належить зсув?

- Водні;
- Біологічні;
- Тектонічні;
- Топологічні;
- Метеорологічні.

2.4.24. До якого виду стихійних лих належить посуха?

- Тектонічні;
- Водні;
- Біологічні;
- Метеорологічні;
- Топологічні.

2.4.25. Однократна доза опромінення людини – це доза, отримана:

Протягом одного разу;
Протягом чотирьох діб;
Протягом певного періоду без перерви;
Протягом однієї доби.

2.4.26. Місцевість рахується зараженою при дозі, що становить:

- 1 Р/год;
- 1,5 Дж/год;
- 0,5 Дж/год;
- 0,5 Р/год;
- 1 Дж/год.

2.4.27. Вогнестійкість будівельних конструкцій вимірюється у:

1. Джоулях;
2. Годинах;
3. Сантиметрах;
4. Ньютонах;
5. Канделах.

2.4.28. Люди якого віку найбільш уразливі до радіації?

1. Немовлята;
2. Люди похилого віку;
3. Люди середнього віку.

2.4.29. Однократна допустима доза опромінення людини у надзвичайній ситуації становить:

1. 750 Р;
2. 100 Р;
3. 280 Р;
4. Р;
5. 500 Р.

2.4.30. Систематична допустима доза опромінення людини у надзвичайній ситуації становить:

- 750 Р;
- 2.100 Р;
- 280 Р;
- 50 Р;
- 500 Р.

Соціально-політичні та корпоративні небезпеки

2.5.1. До небезпек соціально-політичного характеру не відносяться:

Страйки;

Землетрус;
Злочинність;
Низький життєвий рівень;
Несприятлива обстановка на роботі.

2.5.2. Джерелами соціально-політичних конфліктів не є:

Влада;
Освіта;
Мораль;
Матеріальні блага;
Соціальний престиж;
Соціальна нерівність.

2.5.3. Соціально-політичне середовище – це:

Система підрозділів і сфер суспільного життя, гармонійна взаємодія котрих забезпечує цілісність суспільства;
Створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини людей, де формуєть їхній світогляд і взаємовідносини;
Сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими соціальними зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності.

2.5.4. Соціальна спільнота – це:

1. Система підрозділів і сфер суспільного життя, гармонійна взаємодія котрих забезпечує цілісність суспільства;
Створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини тощо, які впливають на людей, формують їхній світогляд і взаємовідносини;
Сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими соціальними зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності;
Один з основних засобів нормативної регуляції дії людини в суспільстві, особлива форма суспільної свідомості і вид суспільних відносин.

2.5.5. Джерелами соціально-політичних конфліктів не є:

1. Влада;
2. Освіта;
3. Мораль;
4. Матеріальні блага;
5. Соціальний престиж;
6. Соціальна нерівність.

2.5.6. Соціум – це:

1. Система підрозділів і сфер суспільного життя, гармонійна взаємодія котрих забезпечує цілісність суспільства;

2. Створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини тощо, які впливають на людей, формують їхній світогляд і взаємовідносини;
3. Сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими соціальними зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності;
4. Один з основних засобів нормативної регуляції дії людини в суспільстві, особлива форма суспільної свідомості і вид суспільних відносин.

2.5.7. До небезпек соціально-політичного характеру відносяться:

1. Транспортні аварії;
2. Голод;
3. Тероризм;
4. Виробничий шум.

2.5.8. За характером соціально-політичні НС є:

1. Навмисні;
2. Ненавмисні.

2.5.9. Соціальна спільнота – це:

1. Система підрозділів і сфер суспільного життя, гармонійна взаємодія котрих забезпечує цілісність суспільства;
2. Створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини тощо, які впливають на людей, формують їхній світогляд і взаємовідносини;
3. Сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими соціальними зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності;
4. Один з основних засобів нормативної регуляції дії людини в суспільстві, особлива форма суспільної свідомості і вид суспільних відносин.

2.5.10. За характером соціально-політичні НС є:

- Навмисні;
Ненавмисні.

2.5.11. Соціум – це:

1. Система підрозділів і сфер суспільного життя, гармонійна взаємодія котрих забезпечує цілісність суспільства;
2. Створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини тощо, які впливають на людей, формують їхній світогляд і взаємовідносини;
3. Сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими соціальними зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй

неповторної своєрідності;

4. Один з основних засобів нормативної регуляції дії людини в суспільстві, особлива форма суспільної свідомості і вид суспільних відносин.

2.5.12. Речовини якого виду дії не дозволено застосовувати при НС соціально-політичного характеру?

Сльозоточиві;

Нервово-паралітичні;

Подразнюючі.

2.5.13. Мораль – це:

Система підрозділів і сфер суспільного життя котрих забезпечує цілісність суспільства;

Створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини тощо, які впливають на людей, формують їхній світогляд і взаємовідносини;

Сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності;

Один з основних засобів нормативної регуляції дії людини в суспільстві, особлива форма суспільної свідомості і вид відносин.

2.5.14. Як не повинен себе вести заручник:

1. Сидіти тихо, не вставати без дозволу;
2. Не привертати до себе уваги;
3. Спробувати втекти самостійно, закликати всіх до непокори;
4. Не вести активні розмови між заручниками;
5. Не дивитися в бік терористів.

2.5.15. Речовини якого виду дії не дозволено застосовувати при НС соціально- політичного характеру?

Сльозоточиві;

Нервово-паралітичні;

Подразнюючі.

2.5.16. При терористичних актах не можуть бути застосовані:

Вогнепальна зброя;

Біологічні агенти;

Стихійні лиха;

Радіоактивні речовини;

Вибухівка;

6.Отруйні речовини.

2.5.17. Як не повинен себе вести заручник:

Сидіти тихо, не вставати без дозволу;

Не привертати до себе уваги;
Спробувати втекти самостійно, закликати всіх до непокори;
Не вести активні розмови між заручниками;
Не дивитися в бік терористів.

2.5.18. Не є способами запуску в дію вибухового пристрою :

1. За допомогою радіосигналу;
2. При включенні двигуна автотранспорту;
3. За допомогою психоемоційного впливу;
4. За допомогою імпульсу струму на електродетонатор;
5. При підключенні споживачів електричної енергії до мережі (телевізори, радіоприймачі).

2.5.19. При терористичних актах не можуть бути застосовані:

1. Вогнепальна зброя;
2. Біологічні агенти;
3. Стихійні лиха;
4. Радіоактивні речовини;
5. Вибухівка;
6. Отруйні речовини.

2.5.20. Небезпеки соціально-політичного характеру відносяться до:

Раптових (непрогнозованих);
Очікуваних (прогнозованих).

2.5.21. Демаскуючими ознаками вибухових пристроїв при терактах не є:

1. Транспорт, який довгостроково залишили біля будинків без нагляду;
2. Валізи, торбини з елементами електропостачання;
3. Шум, тікання у пакетах або сумках без нагляду;
4. Неприємний запах від предмету або сумки.

2.5.22. При підозрі на наявність вибухового пристрою не необхідно:

1. Негайно викликати міліцію;
2. Ізолювати місце з підозрілим предметом;
3. Оглянути предмет на наявність електродетонатору;
4. Не користуватися поблизу підозрілого предмету мобільним зв'язком.

2.5.23. Не є способами запуску в дію вибухового пристрою:

1. За допомогою радіосигналу;
2. При включенні двигуна автотранспорту;
3. За допомогою психоемоційного впливу;

4. За допомогою імпульсу струму на електродетонатор;
5. При підключенні споживачів електричної енергії до мережі (телевізори, радіоприймачі).

2.5.24. Небезпеки соціально-політичного характеру відносяться до:

- Раптових (непрогнозованих);
- Очікуваних (прогнозованих).

2.5.25. До небезпек соціально-політичного характеру не відносяться:

1. Страйки;
2. Землетрус;
3. Злочинність;
4. Низький життєвий рівень;
5. Несприятлива обстановка на роботі.

2.5.26. Соціально-політичне середовище – це:

Система підрозділів і сфер суспільного життя, гармонійна взаємодія котрих забезпечує цілісність суспільства;

Створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини ті людей, формують їхній світогляд і взаємовідносини;

Сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими соціальними зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності.

2.5.27. Джерелами соціально-політичних конфліктів не є:

1. Влада;
2. Освіта;
3. Мораль;
4. Матеріальні блага;
5. Соціальний престиж;
6. Соціальна нерівність.

2.5.28. Демаскуючими ознаками вибухових пристроїв при терактах не є:

Транспорт, який довгостроково залишили біля будинків без нагляду;

Валізи, торбини з елементами електропостачання;

Шум, тікання у пакетах або сумках без нагляду;

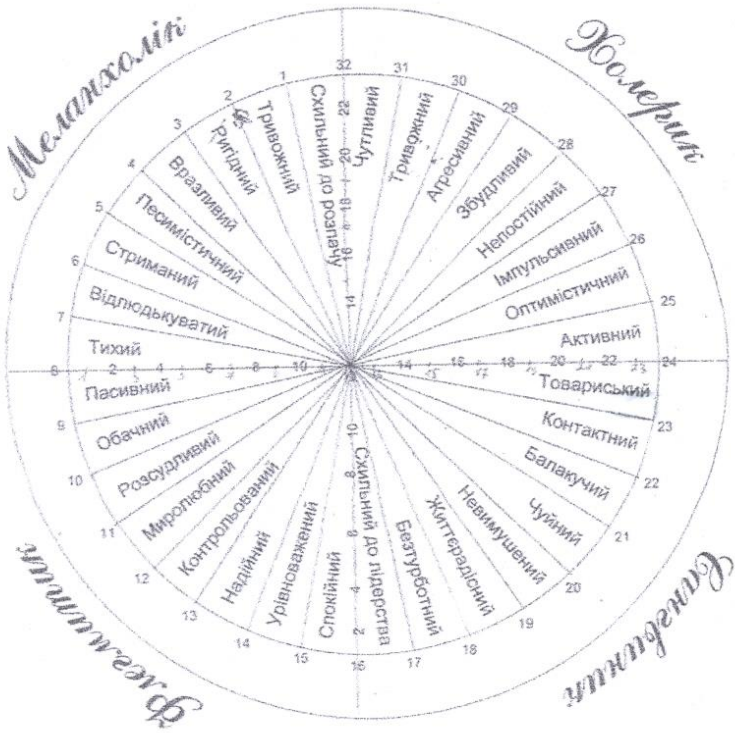
Неприємний запах від предмету або сумки.

2.5.29. До небезпек соціально-політичного характеру відносяться:

1. Транспортні аварії;
2. Голод;
3. Тероризм;
4. Виробничий шум.

2.5.30. Мораль – це:

- Система підрозділів і сфер суспільного життя, котрих забезпечує цілісність суспільства;
- Створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини тощо, які впливають на людей, формують їхній світогляд і взаємовідносини;
- Сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності;
- Один з основних засобів нормативної регуляції дії людини в суспільстві, особлива форма суспільної свідомості і вид відносин.



Список літератури

1. Джигирей В.С., Жидецький В.Г. Безпека життєдіяльності: Підручник. – Львів: Афіша, 2001. – 256 с.
2. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Львів: Піча Ю.В., 2002. – 328 с.
3. Жидецький В.Ц., Джигирей В.С. та ін. Практикум з охорони праці: Навчальний посібник. – Л.: Афіша, 2000. – 352 с.
4. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. – К.: Основа, 2004. – 880 с.
5. Іванова І.В., Заплатинський В.М., Гвоздій С.П. Безпека життєдіяльності: Навчально-контролюючі тести. – Київ: “Самміт-Книга”, 2005. – 148 с.
6. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Суми: Видавництво “Університетська книга”, 1999. – 301 с.

Навчальне видання

ПСИХОДАГНОСТИЧНІ ТА КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ З “БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ”

*Для студентів гуманітарних і природничих спеціальностей
вищих закладів освіти I-IV рівнів акредитації*

Автори:

Костюк М.П. – доцент кафедри загальнотехнічних дисциплін і технологій;

Шевчук О.А. – викладач кафедри загальнотехнічних дисциплін і технологій; член науково-методичної ради з ЦО, ОМЗ, ОБЖ у Рівненській області.

Відповідальний за випуск Юсенко Ю.С.

Комп'ютерний макет і верстка Парфенюк В.І.

Підписано до друку 16.06.2006 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний
Умовн. друк. арк. 3,7. Наклад 100 примірників
Замовлення №36/2

Редакційно-видавничий відділ
Рівненського державного гуманітарного університету
33028, м.Рівне, вул. С.Бандери, 12