

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Павлюченко О.В., Єрмошина Т.В., Сорочинська О.А.

Тестові завдання з валеології і вікової фізіології

Для студентів природничого факультету

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2020

УДК 612.66:613(079.1)

П12

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного
університету імені Івана Франка
(протокол № 7 від 29.05.2020 р.).*

Рецензенти:

Пінкіна Т. В. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри біоресурсів, аквакультури та природничих наук Житомирського національного агроекологічного університету

Поліщук Н.М. – кандидат педагогічних наук, старший викладач КЗ «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної Ради

Павлюченко О. В., Єрмошина Т.В., Сорочинська О.А. Тестові завдання з валеології і вікової фізіології. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – 42 с.

Збірник включає тестові завдання різного рівня складності з усіх розділів валеології і вікової фізіології. Він сприятиме систематизації, поглибленню та узагальненню знань студентів, формуванню у них здоров'язберігаючої компетентності.

Рекомендовано студентам природничих спеціальностей при вивченні курсу «Валеологія і вікова фізіологія», учителям біології, учням старших класів загальноосвітніх шкіл, абітурієнтам.

УДК 612.66:613(079.1)

© О. В. Павлюченко, 2020

© Т. В. Єрмошина, 2020

© О. А. Сорочинська, 2020

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Закономірності росту і розвитку організму дитини.....	5
Валеологічні особливості опорно-рухової системи.....	7
Валеологічні особливості серцево-судинної системи.....	9
Валеологічні особливості дихальної системи.....	13
Валеологічні особливості травної системи.....	15
Раціональне харчування дітей та підлітків. Обмін речовин.....	17
Валеологічні особливості видільної системи.....	21
Валеологічні особливості шкіри. Загартовування дітей і підлітків.....	23
Валеологічні особливості нервової системи.....	25
Аналізатори. Валеологія та вікові особливості.....	29
Анатомія, вікова фізіологія та гігієна систем органів.....	33
Література.....	42

ПЕРЕДМОВА

Проблема збереження здоров'я населення є сьогодні однією з найактуальніших. Метою навчальної дисципліни «Валеологія і вікова фізіологія» є формування у здобувачів освіти здатності ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Оволодіння теоретичними знаннями про особливості функціонування організму у різні періоди онтогенезу є передумовою формування практичних навичок по збереженню та укріпленню здоров'я підрастаючого покоління.

Використання тестових завдань під час вивчення валеології і вікової фізіології дозволяє викладачу швидко і об'єктивно оцінити рівень навчальних досягнень здобувачів освіти, перевірити відповідність знань та умінь програмним вимогам, за потреби внести корективи у навчальний процес.

Водночас робота з тестовими завданнями сприяє формуванню у здобувачів освіти умінь аналізувати, систематизувати, відокремлювати помилкову інформацію від правильної.

Запропонована розробка містить понад 350 завдань з усіх тем, передбачених програмою. Це забезпечить систематичну роботу студентів над теоретичним курсом, сприятиме глибшому засвоєнню та закріпленню навчального матеріалу.

Завдання тестової форми мають різний ступінь складності та різний формат (на вибір однозначної відповіді, встановлення відповідності, тести з відкритою формою відповіді).

Розробка стане в нагоді студентам природничих спеціальностей при вивченні курсу «Валеологія і вікова фізіологія», учителям біології, учням старших класів загальноосвітніх шкіл, абітурієнтам.

ЗАКОНОМІРНОСТІ РОСТУ І РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ

1. Комплексна навчальна дисципліна, що вивчає закономірності, способи та механізми відновлення здоров'я людини:

- а) анатомія;
- б) вікова фізіологія;
- в) валеологія;
- г) гігієна.

2. Період, прожитий від народження до певного відлічуваного моменту:

- а) хронологічний вік;
- б) біологічний вік;
- в) скелетний вік;
- г) вік людини.

3. Критичними у житті людини є періоди:

- а) 2,5-3 роки;
- б) 6-8 років;
- в) 11-15 років;
- г) всі відповіді вірні.

4. Період, що охоплює вік 4-7 років, називається:

- а) грудний;
- б) раннє дитинство;
- в) перше дитинство;
- г) друге дитинство.

5. Найвищі темпи росту і розвитку організму характерні періоду::

- а) новонароджений;
- б) грудний;
- в) раннє дитинство;
- г) перше дитинство.

6. Випереджаюче дозрівання життєво важливих функціональних систем:

- а) системогенез;
- б) гетерохронія;
- в) акселерація;
- г) модифікація.

7. Перші ознаки старіння людського організму з'являються у віці:

- а) першому зрілому;
- б) другому зрілому;
- в) похилому;
- г) старечому.

8. Вікова фізіологія має тісний зв'язок з дисциплінами:

- а) анатомією, гістологією;
- б) педагогікою, психологією;
- в) генетикою;
- г) всі відповіді вірні.

9. Теорія акселерації, яка ґрунтується на покращеному харчуванні сучасної людини у порівнянні з попередніми поколіннями:

- а) теорія урбанізації;
- б) теорія гетерозису;
- в) нутрієнтна теорія;
- г) геліогенна теорія.

10. За соціальним принципом період, що охоплює вік 1-3 роки, називається:

- а) ясельний вік;
- б) перше дитинство;
- в) дошкільний вік;
- г) раннє дитинство.

- 11. Наука, що вивчає вплив факторів навколишнього середовища на організм людини, її здоров'я та працездатність:**
- а) анатомія; б) вікова фізіологія;
в) валеологія; г) гігієна.
- 12. Сукупність анатомічних і фізіологічних особливостей організму, що відповідають віковим нормам для даної популяції:**
- а) хронологічний вік; б) біологічний вік;
в) скелетний вік; г) вік.
- 13. За соціальним принципом період, що охоплює вік 5-6 років, називається:**
- а) раннє дитинство; б) перше дитинство;
в) старший дошкільний вік; г) передшкільний вік.
- 14. Прискорене фізичне, розумове або статеве дозрівання людей сучасного періоду життя відносно попередніх поколінь:**
- а) системогенез; б) гетерохронія;
в) акселерація.
- 15. Період, до завершення якого у дитини мають бути всі молочні зуби:**
- а) новонароджений; б) грудний;
в) раннє дитинство; г) перше дитинство.
- 16. Збільшення обсягу знань сучасних дітей у порівнянні з їх однолітками:**
- а) соціальна акселерація; б) біологічна акселерація;
в) прискорений розвиток; г) прискорене навчання.
- 17. Причини та особливості процесу старіння вивчає:**
- а) валеологія; б) геронтологія;
в) антропологія; г) соціологія.
- 18. Резерв життєвих сил, що забезпечує можливість пристосування організму до різних умов життя:**
- а) нерівномірність; б) системогенез;
в) гетерохронія; г) надійність біологічних систем.
- 19. Акселерація сучасної людини проявляється:**
- а) прискоренням росту та його строків; б) збільшенням маси;
в) прискоренням статевого дозрівання; г) всі відповіді вірні.
- 20. До основних закономірностей росту і розвитку організму людини належать:**
- а) безперервність і нерівномірність; б) акселерація;
в) гетерохронія і системогенез; г) всі відповіді вірні.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ

1. Кількість кісток, з яких приблизно складається скелет людини:

- а) 100;
- б) 150;
- в) 200;
- г) 250.

2. Крижово-куприковий вигин хребта формується:

- а) до народження;
- б) до 6 місяців;
- в) до 12 місяців;
- г) після року.

3. Розвиток кісток з ембріональної сполучної тканини (мезенхіми) починається:

- а) з моменту зачаття;
- б) з 2-4 тижня ембріонального розвитку;
- в) з 5-8 тижня ембріонального розвитку;
- г) з 6-10 тижня ембріонального розвитку.

4. Меблі групи Б призначені для дітей зростом:

- а) 130-145 см;
- б) 146-160 см;
- в) 161-175 см;
- г) понад 175 см.

5. Плоскостопість – це:

- а) деформація стопи, яка характеризується викривленням пальців;
- б) деформація стопи, яка полягає в частковому або повному опущенні склепіння ноги;
- в) деформація стопи, яка характеризується викривленням п'яtkової частини;
- г) деформація стопи, яка полягає в частковому або повному опущенні п'яtkового сухожилля.

6. Плантографія – це метод визначення:

- а) ступеня сколіозу;
- б) зміщення грудної клітки;
- в) зросту;
- г) плоскостопості.

7. Колір, яким потрібно промаркувати парту, якщо зріст школяра 150 см:

- а) жовтий;
- б) червоний;
- в) блакитний;
- г) зелений.

8. У всіх доношених дітей відкриті такі тім'ячка:

- а) велике;
- б) мале;
- в) велике і мале;
- г) бічні.

9. Сукупність точок окостеніння, що характеризує рівень біологічного розвитку дитини називається:

- а) хронологічний вік;
- б) біологічний вік;
- в) скелетний вік;
- г) соціальний вік.

10. Об'єм мозкового черепа у 8 р. більший за об'єм лицьового у:

- а) немовлят;
- б) дітей ясельного віку;
- в) дітей шкільного віку;
- г) підлітків.

11. Вік, у якому кістки за зовнішністю та за гістологічною будовою такі ж, як у дорослих:

- а) до 6 років;
- б) 6-10 років;
- в) понад 12 років;
- г) 16-18 років.

12. У немовлят форма таза нагадує:

- а) лійку;
- б) ромб;
- в) чашу;
- г) всі відповіді вірні.

13. Меблі групи В призначені для дітей зростом:

- а) 130-145 см;
- б) 146-160 см;
- в) 161-175 см;
- г) понад 175 см.

14. Хвороба, що супроводжується симетричним запаленням, набряком та деформацією суглобів:

- а) остеомаляція;
- б) остеопороз;
- в) ревматоїдний артрит;
- г) остеоартрит.

15. Шийний вигин хребта формується:

- а) до народження;
- б) до 2 місяців;
- в) до 3-4 місяців;
- г) до 6 місяців.

16. Колір, яким потрібно промаркувати парту, якщо зріст школяра 177 см:

- а) білий;
- б) червоний;
- в) блакитний;
- г) зелений.

17. Грудна клітка новонародженого:

- а) вузька і коротка;
- б) вузька і видовжена;
- в) широка і коротка;
- г) широка і видовжена.

18. Мале тім'ячко закривається:

- а) до 1 місяця;
- б) до 2 місяців;
- в) до 3 місяців;
- г) до 6 місяців.

19. Патологічний вигин хребта вбік:

- а) сколіоз;
- б) лордоз;
- в) кіфоз;
- г) артрит.

20. Кількість хребців, що входять до шийного відділу:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7;
- г) 9.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

1. Відносна маса серця у дітей становить:

- а) 0,48-0,52%;
- б) 0,8-0,9%;
- в) 0,63-0,8%;
- г) 1%.

2. Хвороба, яка пов'язана з порушенням зсідання крові:

- а) дистонія;
- б) гемофілія;
- в) аритмія;
- г) гіподинамія.

3. Кількість крові, яку серце викидає за одне скорочення – це

- а) хвилинний об'єм;
- б) систолічний об'єм;
- в) діастолічний об'єм;
- г) максимальний об'єм.

4. Кількість лейкоцитів у новонародженого на другу добу становить:

- а) 5 тисяч;
- б) 20 тисяч;
- в) 30 тисяч;
- г) 40 тисяч.

5. У дітей віком 2 -3 роки верхня частина серця розміщена на рівні:

- а) 2 ребра;
- б) 5 ребра;
- в) 3 ребра;
- г) 8 ребра.

6. Понижений артеріальний тиск називається:

- а) аритмія;
- б) гіпотонія;
- в) гіпертонія;
- г) гіподинамія.

7. Хвороба, при якій частота серцевих скорочень перевищує 100 уд./хв.:

- а) тахікардія;
- б) брадикардія;
- в) гіпотонія;
- г) міокардія.

8. Швидкість осідання еритроцитів (ШОЕ) у грудних дітей становить:

- а) 1-2 мм/год;
- б) 2-3 мм/год;
- в) 4-8 мм/год;
- г) 2-17 мм/год.

9. Об'єм крові у новонароджених дітей становить:

- а) 7% від маси тіла;
- б) 9-12%;
- в) 11%;
- г) 15%.

10. Кількість еритроцитів у дитини 5-6 місяців становить:

- а) 7,2 млн.;
- б) 6 млн.;
- в) 4,5-5 млн.;
- г) 4-4,1 млн.

11. Гематокритне число у дітей до 1 року становить:

- а) 35 %;
- б) 37%;

в) 45%; г) 54%.

12. Частота пульсу у новонародженої дитини становить:

а) 100-120; б) 120-140;
в) 140-160; г) 160-180.

13. У дітей віком 3 роки кров здійснює повний кругообіг за:

а) 10 с; б) 12 с;
в) 15 с; г) 18 с.

14. Підвищений артеріальний тиск називається:

а) аритмія; б) гіпотонія;
в) гіпертонія; г) гіподинамія.

15. Хвороба, при якій частота серцевих скорочень становить менше 60 уд./хв.:

а) тахікардія; б) брадикардія;
в) гіпотонія; г) міокардія.

16. Швидкість осідання еритроцитів (ШОЕ) у новонароджених дітей становить:

а) 1-2 мм/год; б) 2-3 мм/год;
в) 4-8 мм/год; г) 2-17 мм/год.

17. Об'єм крові у дітей шкільного віку становить:

а) 7% від маси тіла; б) 9-12%;
в) 11%; г) 15%.

18. Стан, при якому кількість гемоглобіну в одиниці крові зменшена, називається:

а) аритмія; б) дистонія;
в) анемія; г) алергія.

19. Відносна маса серця у дорослих становить:

а) 0,48-0,52%; б) 0,8-0,9%;
в) 0,63-0,8%; г) 1%.

20. Кількість лейкоцитів у однорічної дитини становить:

а) 5 тисяч; б) 10 тисяч;
в) 11 тисяч; г) 12 тисяч.

21. Кількість гемоглобіну у новонародженої дитини становить:

а) 120-140; б) 150-200;
в) 130-160; г) 170-240.

22. Безбарвні клітини крові різної форми, що забезпечують її зсідання:

- а) еритроцити; б) лейкоцити;
в) тромбоцити; в) плазма.

23. Кількість еритроцитів у дитини на 5-6 добу життя становить:

- а) 7,2 млн.; б) 6 млн.;
в) 4,5-5 млн.; г) 4-4,1 млн.

24. Гематокритне число у дорослих становить:

- а) 35-37%; б) 37-39%;
в) 42-45%; г) 45-54%.

25. До 3 років маса серця збільшується:

- а) в 1,5 рази; б) вдвічі;
в) втричі; г) в 4 рази.

26. Маса серця у 16 років зростає в:

- а) 8 раз; б) 11 раз;
в) 15 раз; г) 20 раз.

27. Тривалість серцевого циклу у новонародженої дитини:

- а) 0,4-0,5с; б) 0,5-0,6с;
в) 0,6-0,7 с; г) 0,7-0,8 с.

28. Систолічний об'єм у однорічної дитини становить:

- а) 5 мл; б) 7 мл;
в) 10 мл; г) 15 мл.

29. У немовлят кров здійснює повний кругообіг за:

- а) 5 с; б) 10 с;
в) 12 с; г) 15 с.

30. Шлях крові від правого шлуночка через легеневі артерії, легеневі капіляри, легеневі вени до лівого передсердя:

- а) мале коло кровообігу; б) велике коло;
в) коронарне коло кровообігу; в) церебральне коло.

31. Гематокритне число у новонародженого становить:

- а) 35%; б) 37-39%;
в) 42-45%; г) 54%.

32. Систолічний об'єм у дорослої людини становить:

- а) 30-40 мл; б) 40-60 мл;
в) 40-90 мл; г) 60-90 мл.

33. У дорослих кров здійснює повний кругообіг за:

- а) 15 с;
- б) 18 с;
- в) 22 с;
- г) 25 с.

34. Кількість гемоглобіну у дорослої жінки в нормі становить:

- а) 120-140;
- б) 150-200;
- в) 130-160;
- г) 170-240.

35. Швидкість осідання еритроцитів (ШОЕ) у дорослого чоловіка в нормі становить:

- а) 1-10 мм/год;
- б) 5-10 мм/год;
- в) 8-12 мм/год;
- г) 12-20 мм/год.

36. Кількість лейкоцитів у дорослого в нормі становить:

- а) 5-6 тисяч;
- б) 7-8 тисяч;
- в) 9-10 тисяч;
- г) 10-12 тисяч.

37. Хвилиний об'єм у новонародженого становить:

- а) 200-250 мл;
- б) 300-350 мл;
- в) 400-450 мл;
- г) до 300 мл.

38. Швидкість осідання еритроцитів (ШОЕ) у дітей до 12 років становить:

- а) 4-8 мм/год;
- б) 8-10 мм/год;
- в) до 12 мм/год;
- г) 12-15 мм/год.

39. Речовина, яка запобігає згортанню крові:

- а) фібрин;
- б) фібриноген;
- в) гепарин;
- г) панкреатин.

40. Для згортання крові необхідні солі:

- а) калію;
- б) натрію;
- в) кальцію;
- г) феруму.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

1. Маса легень відносно маси тіла у новонароджених дітей становить:

- а) 1/40;
- б) 1/45;
- в) 1/50;
- г) 1/55.

2. Розвиток легень у зародка починається:

- а) з моменту зачаття;
- б) на 1 тижні ембріонального розвитку;
- в) на 3 тижні ембріонального розвитку;
- г) з 4-6 тижня ембріонального розвитку.

3. ЖЄЛ вимірюють з:

- а) народження;
- б) року;
- в) 2-4 років;
- г) 4-6 років.

4. Формування гайморових пазух завершується до:

- а) 5-10 років;
- б) 10-15 років;
- в) 15-20 років;
- г) 20-25 років.

5. Ніс новонародженого:

- а) малий і вузький;
- б) кирпатий;
- в) приплюснутий;
- г) всі відповіді правильні.

6. Голосова щілина у дорослого розташована на рівні:

- а) VI шийного хребця;
- б) V шийного хребця;
- в) IV шийного хребця;
- г) III шийного хребця.

7. Дихальний об'єм у підлітковому віці становить:

- а) 200 мл;
- б) 250 мл;
- в) 300 мл;
- г) 350 мл.

8. Дихальні рухи у плоду реєструють:

- а) на 4-5 тижні;
- б) на 6-7 тижні;
- в) на 8-9 тижні;
- г) на 10-11 тижні.

9. Причиною частих носових кровотеч у дітей є:

- а) травми;
- б) ГРВІ;
- в) густа сітка капілярів;
- г) всі відповіді правильні.

10. Довжина трахеї у дорослої людини:

- а) 8-10 см;
- б) 10-13 см;
- в) 13-15 см;
- г) 15-17 см.

11. Роздвоєння трахеї у новонародженого розташоване на рівні:

- а) VI грудного хребця;
- б) V грудного хребця;
- в) IV грудного хребця;
- г) III грудного хребця.

12. До року маса легень зростає:

- а) вдвічі;
- б) втричі;
- в) в 4 рази;
- г) в 5-6 раз.

13. Частота дихання новонародженого (на хвилину):

- а) 60-70;
- б) 50-60;
- в) 40-60;
- г) 40-50.

14. У дітей віком 3-7 років переважає:

- а) грудний тип дихання;
- б) черевний тип дихання;
- в) грудо-черевний тип;
- г) у дівчаток – грудний, у хлопчиків – черевний тип дихання.

15. Особливості будови і розташування слухової труби у дітей спричиняють часті прояви:

- а) бронхіту;
- б) ларингіту;
- в) отиту;
- г) фарингіту.

16. Дихальний об'єм у новонародженої дитини становить:

- а) 20 мл;
- б) 30 мл;
- в) 40 мл;
- г) 50 мл.

17. Дихальна система виконує функції:

- а) газообмін;
- б) виділення;
- в) терморегуляція;
- г) всі відповіді правильні.

18. Ларингіт – це запалення:

- а) гортані;
- б) трахеї;
- в) мигдалин;
- г) голосових зв'язок.

19. Частота дихання (на хвилину) у дитини до року становить:

- а) 40-45;
- б) 35-40;
- в) 30-35;
- г) 25-30.

20. Дихальний центр розміщений у:

- а) спинному мозку;
- б) довгастому мозку;
- в) мозочку;
- г) великих півкулях.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВНОЇ СИСТЕМИ

1. Об'єм шлунка немовляти:

- а) 20-30 мл;
- б) 30-35 мл;
- в) 40-50 мл;
- г) 50-60 мл.

2. Маса печінки у новонародженої дитини становить:

- а) 50 г;
- б) 100 г;
- в) 150 г;
- г) 200 г.

3. Лізоцим слини людини виконує функцію:

- а) розщеплення білків;
- б) розщеплення вуглеводів;
- в) склеювання харчової грудки;
- г) бактерицидну.

4. Кількість слинних залоз, які сформовані у дитини на момент народження:

- а) 3 пари;
- б) 2 пари;
- в) 1 пара;
- г) спочатку 2, потім 3.

5. Довжина стравоходу у дворічних дітей становить:

- а) 15 см;
- б) 20 см;
- в) 25 см;
- г) 30 см.

6. Вік дитини, до якого маса печінки потроюється:

- а) 1 рік;
- б) 2 роки;
- в) 3 роки;
- г) 5 років.

7. Запас якого елемента міститься у печінці новонароджених дітей?

- а) калію;
- б) натрію;
- в) заліза;
- г) кальцію.

8. Закладання постійних зубів відбувається:

- а) під час ембріонального розвитку;
- б) відразу після народження;
- в) до року;
- г) у 6–7 років.

9. Язик бере участь:

- а) у перемішування їжі і ковтанні;
- б) в смаковому аналізі;
- в) у формуванні звуків;
- г) всі відповіді правильні.

10. Кількість великих кутніх зубів у дорослої людини у нормі становить:

- а) 8;
- б) 10;
- в) 12;
- г) 14.

11. До 1,5 року форма шлунка у дитини:

- а) округла;
- б) бобоподібна;
- в) грушоподібна;
- г) така ж, як у дорослих.

12. Маса підшлункової залози збільшується у дорослих порівняно з масою після народження:

- а) в 15 разів;
- б) в 20 разів;
- в) в 25 разів;
- г) в 30 разів.

13. Складова зуба, що вкриває його шийку і корінь:

- а) емаль;
- б) цемент;
- в) дентин;
- г) пульпа.

14. Залози шлунка, які виділяють ферменти, називаються:

- а) головні;
- б) додаткові;
- в) обкладові;
- г)) всі відповіді правильні.

15. Відносна маса печінки у дорослого становить:

- а) 2,5%;
- б) 3%;
- в) 3,5%;
- г) 5%.

16. Язик новонародженої дитини:

- а) широкий;
- б) товстий;
- в) короткий;
- г) всі відповіді правильні.

17. Кількість молочних зубів, які мають бути сформовані до 2 років:

- а) 16;
- б) 18;
- в) 20;
- г) 22.

18. Об'єм шлунка у дитини до року:

- а) 200-250 мл;
- б) 250-300 мл;
- в) 300-350 мл;
- г) 350-400 мл.

19. Процес жовчовиділення починається:

- а) у 3-місячного плоду;
- б) з моменту народження;
- в) у 3-місячної дитини;
- г) з моменту змішаного годування.

20. Найбільшою залозою організму людини є:

- а) печінка;
- б) підшлункова залоза;
- в) селезінка;
- г) щитовидна залоза.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ. ОБМІН РЕЧОВИН

1. Для дітей віком 1-4 роки добова потреба у білках становить:

- а) 3-3,5 г/кг; б) 2,5-3 г/кг;
в) 2-2,5 г/кг; г) 1-2 г/кг.

2. Добова потреба у воді для дітей віком 11-14 років становить:

- а) 1000 мл ; б) 1500 мл;
в) 1800 мл; г) 2000 мл.

3. Хвороба бері-бері виникає при недостатній кількості вітаміну:

- а) А; б) D;
в) B₁; г) B₆.

4. Сукупність хімічних процесів, в результаті яких синтезуються складні органічні речовини з простих з накопиченням енергії:

- а) метаболізм; б) асиміляція;
в) дисиміляція; г) катаболізм.

5. Речовини, які мають найвищу енергетичну цінність:

- а) білки; б) вуглеводи;
в) жири; г) вітаміни.

6. В залежності від співвідношення асиміляції та дисиміляції в організмі людини розрізняють:

- а) стан динамічної рівноваги; б) ріст;
в) часткову втрату структур; г) всі відповіді правильні.

7. Режим харчування включає:

- а) кількість прийомів їжі, її добовий розподіл;
б) час, витрачений на прийом їжі за добу;
в) добовий розподіл харчового раціону;
г) правильно А і Б;
д) правильно Б і В.

8. Макроелементами для організму людини є:

- а) ферум, кобальт, калій, натрій; б) ферум, кальцій, калій, фосфор;
в) калій, натрій, купрум, хлор; г) кальцій, фосфор, магній, йод.

9. Добова потреба людини у вуглеводах становить:

- а) 8-10 г/кг; б) 10-12 г/кг;
в) 12-15 г/кг; г) 15-17г/кг.

10. Небезпечною для життя людини є втрата води:

- а) 5-10%;
в) 20-25%;
- б) 10-20%;
г) понад 25%.

11. Добова потреба у воді для дітей віком 15-17 років становить:

- а) 1800 мл ; б) 2000 мл;
в) 2300 мл; г) 2500 мл.

12. Ізюм, курага, чорнослив, шкірка печеної картоплі є джерелом:

- а) калію; б) натрію;
в) купрум; г) кобальту.

13. Для синтезу вітаміну С необхідний:

- а) кальцій; б) магній;
в) фосфор; г) манган.

14. Риб'ячий жир є джерелом:

- а) вітаміну А; б) мікроелементів;
в) вітаміну D; г) всі відповіді правильні.

15. Речовини, які є джерелом ендогенної води:

- а) білки; б) вуглеводи;
в) жири; г) всі відповіді правильні.

16. Мікроелементами для організму людини є:

- а) ферум, кобальт, йод; б) ферум, кобальт, фосфор;
в) купрум, кобальт, хлор; г) купрум, йод, манган.

17. Дієту № 9 застосовують при:

- а) захворюваннях печінки; б) ожирінні;
в) захворюванні нирок; г) цукровому діабеті.

18. Для синтезу вітаміну В₁₂ необхідний:

- а) купрум; б) кобальт;
в) йод; г) манган.

19. Хворобливий стан, що виникає при порушенні відповідності між витрачанням вітамінів і надходженням їх в організм:

- а) гіповітаміноз; б) гіпервітаміноз;
в) авітаміноз г) анемія.

20. Добова потреба у воді для дорослих становить:

- а) 35 мл/кг ; б) 45 мл/кг;
в) 55 мл/кг; г) 65 мл/кг.

21. Злоякісне недокрів'я та дистрофія м'язів виникають при недостатній кількості вітаміну:

- a) B₁;
- b) B₂;
- в) B₁₂;
- г) B₁₅.

22. Морква, гарбузи, абрикоси є основним джерелом:

- a) каротину;
- б) вітаміну А;
- в) вітаміну С;
- г) правильно А і Б.

23. До особливостей харчування дітей належать:

- a) більш інтенсивний порівняно з дорослими обмін речовин;
- б) вища потреба в білках, мінеральних речовинах та вітамінах;
- в) значні витрати енергії;
- г) правильно А і Б;
- д) правильно А, Б, В.

24. Дієтологічна модель побудови здорового раціону на основі необхідних для здорового харчування продуктів – це:

- a) піраміда харчування;
- б) раціональне харчування;
- в) режим харчування;
- г) всі відповіді правильні.

25. Виникнення рахіту у дітей раннього віку зумовлене нестачею вітаміну:

- a) К;
- б) D;
- в) B₆;
- г) Р.

26. Дієту № 13 застосовують при:

- a) захворюваннях печінки;
- б) інфекційних захворюваннях;
- в) захворюванні нирок;
- г) алергічних захворюваннях.

27. Куряча сліпота виникає при недостатній кількості вітаміну:

- a) А;
- б) D;
- в) B₁₂;
- г) B₁₅.

28. Один з видів дієтичного харчування, що дозволяє споживання продуктів рослинного походження, яєць і молочних продуктів:

- a) флексітаріанство;
- б) лактоовоовегетаріанство;
- в) веганство;
- г) роздільне харчування.

29. Згідно піраміди харчування необхідно:

- a) отримувати 50% енергії з продуктів, що належать до 1-2 ярусів;
- б) отримувати 50% енергії з продуктів, що належать до 2-3 ярусів;
- в) обмежити або виключити з раціону продукти, що містяться у лівій частині третього яруса;
- г) всі відповіді правильні.

30. Відповідність харчового раціону витратам людини з урахуванням віку, статі, виду діяльності є відображенням:

- а) принципу помірності; б) принципу збалансованості;
в) принципу різноманітності; г) правильно А і Б.

31. Цинга виникає при недостатній кількості:

- а) вітаміну С; б) вітаміну В₁₅;
в) цинку; г) купруму.

32. Вітамін С міститься у:

- а) чорній смородині; б) лимонах, апельсинах;
в) болгарському перці; г) всі відповіді правильні.

33. Дієту № 10 застосовують при:

- а) захворюваннях серця; б) захворюваннях видільної системи;
в) захворюванні легень; г) шкірних хворобах.

34. Для покращення імунітету важливо у достатній кількості споживати вітаміни:

- а) А і D; б) А і С;
в) D і С; г) С і В₁.

35. У значній кількості вітамін А міститься у:

- а) моркві; б) хлібі з висівок;
в) риб'ячому жирі; г) всі відповіді правильні.

36. До водорозчинних вітамінів належить:

- а) А і D; б) А і С;
в) D і С; г) С і В₁.

37. Кінцеві продукти перетравлення білків:

- а) глюкоза; б) молочна кислота;
в) амінокислоти; г) гліцерин.

38. Білки, жири та вуглеводи людина має споживати у співвідношенні:

- а) 1:1:3; б) 3:1:1;
в) 1:1:4; г) 4:1:1.

39. При повному окисненні 1 г білка утворюється:

- а) 17 кДж; б) 7 кДж;
в) 39 кДж; г) 7-9 кДж.

40. До жиророзчинних вітамінів належить:

- а) А і Е; б) А і С;
в) Е і С; г) С і РР.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИДІЛЬНОЇ СИСТЕМИ

1. Структурно-функціональною одиницею нирки є:

- а) аксон;
- б) нейрон;
- в) піраміда;
- г) нефрон.

2. Капсули нефронів розміщені:

- а) у корі нирки;
- б) у мозковій речовині;
- в) у нирковій мисці;
- г) у нирковій чашечці.

3. Нирки новонародженої дитини мають масу:

- а) 5-10 г;
- б) 11-12 г;
- в) 15-16 г;
- г) близько 20 г.

4. Довжина нирки у дорослої людини:

- а) 3-5 см ;
- б) 5-8 см;
- в) 6-9 см;
- г) 9-12 см.

5. Кількість сечі у дитини віком до 6 місяців становить:

- а) 100 -200 г;
- б) 200-300 г;
- в) 300-500 г;
- г) 500-700 г.

6. Нирки однорічної дитини мають масу:

- а) 10-16 г;
- б) 20-26 г;
- в) 30-36 г;
- г) 40-46 г.

7. Реадсорбція відбувається:

- а) у капсулі нефрона;
- б) у канальцях нефрона;
- в) у збірній трубці;
- г) у приносних артеріолах.

8. Які органи не беруть участь у безпосередньому виділенні продуктів метаболізму:

- а) шкіра;
- б) легені;
- в) кишечник;
- г) печінка.

9. Кількість сечі у дитини віком 13-16 років становить:

- а) 1,3 л;
- б) 1,5 л;
- в) 2 л;
- г) 2,2 л.

10. Місткість сечового міхура дорослої людини:

- а) 200-500 мл;
- б) 300-700 мл;
- в) 500-700 мл;
- г) 700-900 мл.

11. Фільтрація крові і утворення первинної сечі починається в:

- а) капсулі Шумлянського-Боумена;
- б) каналі I порядку;
- в) каналі II порядку;
- г) петлі Генле.

12. У складі первинної сечі в нормі відсутні:

- а) білки; б) вітаміни;
в) глюкоза; г) всі відповіді правильні.

13. Умовний рефлекс сечовипускання має бути сформований:

- а) до 1 року; б) до 1,5 року;
в) на кінець 2-го року життя; г) на кінець 3-го року життя.

14. Поява гнійної сечі:

- а) протеїнурія; б) піурія;
в) анурія; г) альбумінурія.

15. Захворювання, що характеризується запаленням ниркових клубочків:

- а) гломерулонефрит; б) енурез;
в) цистит; г) пієлонефрит.

16. Профілактика захворювань нирок передбачає:

- а) режим праці і відпочинку; б) вчасне лікування зубів;
в) активний спосіб життя; г) всі відповіді правильні.

17. Кількість первинної сечі, що утворюється в нормі за 1 добу:

- а) 10-20 л; б) 100-120 л;
в) 150-180 л; г) 100-200 л.

18. Вторинна сеча утворюється в процесі:

- а) фільтрації; б) екскреції;
в) реабсорбції і секреції; г) всі відповіді правильні.

19. Кількість сечі у дорослої людини в нормі становить:

- а) 1,2 л; б) 1,5 л;
в) 1,7 л; г) 2 л.

20. У вторинній сечі глюкози:

- а) в нормі немає; б) стільки ж, як у крові;
в) втричі менше, ніж у крові; г) вдвічі менше, ніж у крові.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКІРИ. ЗАГАРТОВУВАННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

1. Складова шкіри, що надає еластичності і міцності:

- а) епідерміс;
- б) дерма;
- в) підшкірна жирова клітковина;
- г) епідерміс та дерма.

2. Потовщення кореня волосини, за рахунок якого відбувається її ріст:

- а) стрижень;
- б) волосяний сосочок;
- в) волосяна цибулина;
- г) тіло волосини.

3. Неінфекційне ураження шкіри, що проявляється утворенням рожевих сухих бляшок на шкірі ліктів, колін, гомілок та ін.:

- а) псоріаз;
- б) карбункул;
- в) екзема;
- г) дерматит.

4. Складова шкіри, у якій знаходяться сальні і потові залози:

- а) епідерміс;
- б) дерма;
- в) підшкірна жирова клітковина;
- г) всі відповіді правильні.

5. Нагромадженням гною у волосяному фолікулі або сальній залозі:

- а) вугор;
- б) карбункул;
- в) екзема;
- г) фурункул.

6. Функції шкіри:

- а) захисна;
- б) запасуюча;
- в) секреторна;
- г) всі відповіді правильні.

7. Скупченням пігментованих клітин (меланоцитів) або дрібних кровоносних судин:

- а) кіста;
- б) невус;
- в) дерматит;
- г) короста.

8. Складова шкіри, що бере участь у терморегуляції та депонує різні речовини:

- а) епідерміс;
- б) дерма;
- в) підшкірна жирова клітковина;
- г) дерма та підшк. жир. клітковина.

9. У дитини порівняно з дорослою людиною:

- а) шкіра більш ніжна, вразлива;
- б) не досконала терморегуляція;
- в) своєрідне співвідношення маси і поверхні тіла;
- г) всі відповіді правильні.

10. За температури 13-17° повітряні ванни є:

- а) дуже холодні;
- б) холодні;
- в) помірно холодні;
- г) прохолодні.

11. Помірне сонячне опромінювання:

- а) впливає на обмін речовин;
- б) підвищує вміст гемоглобіну в крові;
- в) підвищує стійкість проти інфекції;
- г) всі відповіді правильні.

12. Ходіння босоніж:

- а) запобігає плоскостопості;
- б) спричиняє плоскостопість;
- в) викликає простудні захворювання;
- г) в наш час не є корисним.

13. За температури 21-22° повітряні ванни є:

- а) помірно теплі;
- б) теплі;
- в) індиферентні;
- г) прохолодні.

14. Підвищують артеріальний тиск та тонус м'язів, стимулюють обмін речовин і енергії, збуджують ЦНС:

- а) сонячні ванни;
- б) холодні водні процедури;
- в) теплі водні процедури;
- г) всі відповіді правильні.

15. Потові залози людини не виділяють:

- а) солей;
- б) сечовини;
- в) шкірного жиру;
- г) всі відповіді правильні.

16. Тварини-паразити викликають у людини:

- а) мікози;
- б) герпес;
- в) фтіріоз;
- г) всі відповіді правильні.

17. Найбільша кількість потових залоз розташована:

- а) на обличчі;
- б) на обличчі і голові;
- в) на голові;
- г) під пахвами.

18. Волосся і нігті побудовані з:

- а) колагену;
- б) осеїну;
- в) кератину;
- г) глікогену.

19. Сонячні ванни заборонені при:

- а) гіподинамії;
- б) гіпертонії I-II ступеня;
- в) гіпотонії I-II ступеня;
- г) всі відповіді правильні.

20. Неповторність відбитків пальців людини обумовлена будовою:

- а) епідермісу;
- б) сітчастого шару;
- в) сосочкового шару;
- г) всі відповіді правильні.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

1. Структурно-функціональною одиницею нервової системи є:

- а) кардіоміоцит;
- б) нейрон;
- в) гепатоцит;
- г) нефрон.

2. Нервова система виконує функції:

- а) регулює, узгоджує роботу органів і систем;
- б) забезпечує зв'язок організму з навколишнім середовищем;
- в) забезпечує психічні процеси;
- г) всі відповіді правильні.

3. Довгий відросток нервової клітини називається:

- а) аксон;
- б) дендрит;
- в) нейроглія;
- г) сома.

4. Нейрони, що сприймають і передають інформацію організму про стан внутрішнього та впливи зовнішнього середовища:

- а) чутливі;
- б) рухові;
- в) вставні;
- г) всі відповіді правильні.

5. Кількість черепно-мозкових нервів у людини:

- а) 10;
- б) 12;
- в) 10 пар;
- г) 12 пар.

6. До периферичної нервової системи належать:

- а) головний і спинний мозок;
- б) головний мозок і черепно-мозкові нерви;
- в) спинний мозок і спинномозкові нерви;
- г) черепно-мозкові та спинномозкові нерви.

7. Кількість грудних спинномозкових нервів у людини:

- а) 6 пар;
- б) 7 пар;
- в) 12 пар;
- г) 17 пар.

8. Соматична нервова система іннервує:

- а) шкіру;
- б) опорно-руховий апарат;
- в) м'язи язика, очного яблука;
- г) всі відповіді правильні.

9. До властивостей нервової системи належать:

- а) збудливість, провідність, гальмування;
- б) збудливість та провідність;
- в) збудливість та гальмування;
- г) провідність і гальмування.

10. До хімічних подразників належать:

- а) бактерії, віруси;
- б) кислоти, луги, солі;
- в) температура, тиск;
- г) світло, струм.

11. Безумовні рефлекси:

- а) вроджені;
- б) індивідуальні;
- в) мінливі протягом життя;
- г) всі відповіді правильні.

12. Формування нервової системи починається на:

- а) I тижні ембріогенезу;
- б) III тижні ембріогенезу;
- в) I місяці ембріогенезу;
- г) II місяці ембріогенезу.

13. Довжина спинного мозку у новонародженого:

- а) 14-16 см;
- б) 20-24 см;
- в) 24-26 см;
- г) 26-30 см.

14. Розвиток спинного мозку завершується:

- а) до моменту народження;
- б) до 12-14 років;
- в) до 20 років;
- г) до 35 років.

15. Нейрони, які посилають нервові імпульси до виконавчих органів (ефекторів):

- а) чутливі;
- б) рухові;
- в) вставні;
- г) всі відповіді правильні.

16. До черепно-мозкових нервів належать нерви:

- а) лицевий, нюховий;
- б) зоровий, окоруховий;
- в) під'язиковий;
- г) всі відповіді правильні.

17. Кількість спинномозкових нервів у людини:

- а) 10 пар;
- б) 20 пар;
- в) 31 пара;
- г) 35 пар.

18. Автономна (вегетативна) нервова система регулює діяльність:

- а) внутрішніх органів, залоз;
- б) опорно-рухового апарату;
- в) шкірного покриву;
- г) всі відповіді правильні.

19. До фізичних подразників належать:

- а) температура, тиск;
- б) світло, звук;
- в) електричний струм;
- г) всі відповіді правильні.

20. Довжина спинного мозку у дорослої людини:

- а) до 30 см;
- б) 30-35 см;
- в) 35-40 см;
- г) 40-45 см.

21. Маса спинного мозку у новонародженого:

- а) 5,5 г; б) 10,5 г;
в) 10-15 г; г) більше 15 г.

22. Головний мозок новонародженої дитини має масу:

- а) до 300 г; б) 340-430 г;
в) 450-500 г; г) понад 500 г.

23. Маса головного мозку відносно тіла у немовлят становить:

- а) 1/4; б) 1/6;
в) 1/8; г) 1/10.

24. Кількість мозкової речовини, що припадає на 1 кг маси у новонароджених становить:

- а) 107 г; б) 87 г;
в) 67 г; г) 47г.

25. Маса головного мозку до 6 міс. збільшується:

- а) в 1,5 рази; б) вдвічі;
в) втричі; г) в 5 раз.

26. Вік, у якому маса головного мозку починає дещо зменшуватися:

- а) 40-45 років; б) 45-55 років;
в) 55-60 років; г) після 70 років.

27. Маса спинного мозку у дорослого:

- а) 34-38 г; б) 45-50 г;
в) 55-60 г; г) 60-80 г.

28. Маса головного мозку відносно тіла у дорослої людини в нормі становить:

- а) 1/40; б) 1/30;
в) 1/20; г) 1/10.

29. Кількість мозкової речовини, що припадає на 1 кг маси у дорослого становить:

- а) 10 г; б) 20 г;
в) 100 г; г) 200 г.

30. Вік, у якому маса головного мозку є максимальною:

- а) 14-16 років; б) 20-29 років;
в) 55-60 років; г) до 70 років.

31. Чинники, що можуть викликати порушення діяльності ЦНС:

- а) травми; б) отруєння;
в) білкове голодування; г) всі відповіді правильні.

32. Властивість живої матерії, завдяки якій живі організми здатні сприймати зовнішні дії, закріплювати, зберігати і відтворювати одержану інформацію:

- а) пам'ять; б) увага;
в) мислення; г) емоції.

33. У новонародженої дитини емоції:

- а) переважно позитивні; б) переважно негативні;
в) відсутні.

34. Порушення кровопостачання головного мозку або крововилив:

- а) інфаркт; б) інсульт;
в) міокардит; г) всі відповіді правильні.

35. Вид пам'яті, що пов'язаний із запам'ятовуванням і відтворенням емоцій та почуттів:

- а) рухова; б) образна;
в) словесно-логічна; г) емоційна.

36. Спрямованість психічної діяльності людини на певні предмети або явища дійсності за умови абстрагування від усього іншого:

- а) пам'ять; б) увага;
в) мислення; г) емоції.

37. Сильний, врівноважений тип ВНД, що характеризується значною рухливістю відповідає темпераменту:

- а) холерик; б) сангвінік;
в) флегматик; г) меланхолік.

38. Тривалість сну у новонародженого:

- а) 10-12 год; б) 12-14 год;
в) 14-16 год; г) понад 16 годин.

39. Профілактика порушень діяльності ЦНС передбачає:

- а) перебування на свіжому повітрі ; б) рухову активність;
в) повноцінне харчування; г) всі відповіді правильні.

40. Монофазний нічний сон формується:

- а) до 3-4 років; б) до 4-5 років;
в) до 6-7 років; г) з 10 років.

АНАЛІЗАТОРИ. ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ

1. Сукупність структур, які сприймають подразнення і забезпечують передачу і перероблення інформації:

- а) органи чуття;
- б) залози внутрішньої секреції;
- в) сенсорні системи (аналізатори).

2. До неадекватних подразників належить:

- а) світло;
- б) електричний струм;
- в) звук;
- г) температура.

3. Сенсорна система, за допомогою якої людина отримує найбільше інформації:

- а) зорова;
- б) слухова;
- в) смакова;
- г) нюхова.

4. Центральним відділом аналізатора є:

- а) орган чуття;
- б) нерв;
- в) кора великих півкуль.

5. До внутрішніх подразників належить:

- а) світло;
- б) запах;
- в) звук;
- г) зміна рН крові.

6. Механорецептори сприймають:

- а) хімічні впливи;
- б) дотик, тиск;
- в) біль;
- г) температуру.

7. Чутливі утворення, що здійснюють сприйняття подразнень від довкілля:

- а) екстероцептори;
- б) інтероцептори;
- в) пропріоцептори.

8. Рецептори смаку належать до:

- а) механорецепторів;
- б) фоторецепторів;
- в) терморецепторів;
- г) хеморецепторів.

9. Зовнішня оболонка ока, яка містить колагенові волокна, захищає очне яблуко від пошкоджень та допомагає зберегти його форму:

- а) білкова;
- б) судинна;
- в) сітківка.

10. Передня частина судинної оболонки з пігментом, яка визначає колір очей:

- а) зіниця;
- б) райдужка;
- в) кришталик;
- г) рогівка.

11. Фоторецептори сприймають:

- а) світло; б) звукові впливи;
в) біль; г) зміни температури.

12. Прозора двоопукла лінза, що здатна змінювати свою форму:

- а) зіниця; б) райдужка;
в) кришталік; г) рогівка.

13. Отвір у райдужці, який може змінювати свій діаметр:

- а) зіниця; б) райдужка;
в) кришталік; г) рогівка.

14. Ділянка сітківки, позбавлена фоторецепторів:

- а) жовта пляма; б) сліпа пляма;
в) чорна пляма; г) всі відповіді правильні.

15. Чутливі утворення, що сигналізують про положення і рух тіла; містяться в м'язах, суглобах і сприймають скорочення та розтягнення мускулатури:

- а) екстероцептори; б) інтероцептори;
в) пропріоцептори.

16. Ділянка в центрі сітківки, яка вважається місцем найкращого бачення:

- а) жовта пляма; б) сліпа пляма;
в) чорна пляма; г) всі відповіді правильні.

17. Середня оболонка ока з густою сіткою кровоносних судин, що забезпечує живлення ока:

- а) білкова; б) судинна;
в) сітківка.

18. Прозора передня частина білкової оболонки, що пропускає і заломлює промені світла та захищає око від пошкоджень:

- а) зіниця; б) райдужка;
в) кришталік; г) рогівка.

19. Порушення зору, при якому зображення віддалених предметів нечітке, розпливчасте:

- а) короткозорість; б) далекозорість;
в) астигматизм; г) косоокість.

20. Значне погіршення сутінкового зору, що виникає внаслідок нестачі вітаміну А:

- а) дальтонізм; б) куряча сліпота;
в) протанопія; г) дейтеранопія.

21. Кришталик у новонародженого:

- а) більш опуклий;
- б) більш прозорий;
- в) більш еластичний;
- г) всі відповіді правильні.

22. Здатність розрізняти найменшу відстань між двома точками:

- а) акомодация;
- б) рефракція;
- в) гострота зору.

23. Захворювання очей, пов'язане з порушенням бінокулярного зору:

- а) короткозорість;
- б) далекозорість;
- в) дальтонізм;
- г) косоокість.

24. У дитини кольоровий зір розвивається:

- а) з народження;
- б) з 3-3,5 місяців;
- в) з 6-6,5 місяців;
- г) після року.

25. Порушення зору, пов'язане з нерівномірним заломленням світла рогівкою чи кришталиком:

- а) дальтонізм;
- б) куряча сліпота;
- в) астигматизм;
- г) косоокість.

26. У більшості новонароджених рефракція:

- а) далекозора;
- б) короткозора;
- в) нормальна.

27. Профілактика порушень зору передбачає:

- а) належний світловий режим;
- б) активний спосіб життя;
- в) раціональне харчування;
- г) всі відповіді правильні.

28. Слухові кісточки (молоточок, коваделко і стремінце) входять до складу:

- а) зовнішнього вуха;
- б) середнього вуха;
- в) внутрішнього вуха.

29. Слухова сенсорна система:

- а) сприяє орієнтації у просторі;
- б) бере участь у формуванні мови;
- в) сприяє психічному розвитку особистості та її адаптації у соціумі;
- г) всі відповіді правильні.

30. Порушення зору, при якому зображення близько розташованих предметів є нечітким:

- а) короткозорість;
- б) далекозорість;
- в) астигматизм;
- г) косоокість.

31. Верхня межа слуху у дітей становить:

- а) 22000 Гц; б) 20000 Гц;
в) 15000 Гц; г) 10000 Гц.

32. Профілактика порушень слуху передбачає:

- а) власне лікування інфекційних хвороб; б) безпека праці і відпочинку;
в) раціональне харчування; г) всі відповіді правильні.

33. Барабанна перетинка розташована:

- а) на межі між зовнішнім і середнім вухом;
б) на межі між середнім і внутрішнім вухом;
в) у порожнині середнього вуха;
г) у порожнині внутрішнього вуха.

34. Неспецифічна дія шуму проявляється у відхиленнях діяльності:

- а) ЦНС; б) ендокринних залоз;
в) серцево-судинної системи; г) всі відповіді правильні.

35. Хвороба, що характеризується нерухомістю слухових кісточок:

- а) отосклероз; б) отит;
в) міопія; г) атеросклероз.

36. Тактильними називають рецептори:

- а) слуху; б) дотику;
в) нюху; г) зору.

37. До середнього вуха не належить:

- а) слухові кісточки; б) слухова труба;
в) барабанна перетинка; г) барабанна порожнина.

38. Вік, у якому діти диференціюють майже всі звуки:

- а) до 1-2 тижнів; б) до 1-2 місяців;
в) до 1-2 років; г) до 6 років.

39. Ділянка язика, яка є найбільш чутливою до солодкого:

- а) корінь язика; б) кінчик язика;
в) бічні частини переднього краю;
г) бічні частини середини язика.

40. Верхня межа слуху у дорослих віком до 35 років становить:

- а) 20000 Гц; б) 15000 Гц;
в) 10000 Гц; г) 5000 Гц.

АНАТОМІЯ, ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ГІГІЄНА СИСТЕМ ОРГАНІВ

1. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ НА ВІДПОВІДНІСТЬ

1. Приведіть у відповідність хвороби з класифікаційними групами:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. хвороби системи кровообігу | А. туберкульоз, ангіна, дифтерія |
| 2. хвороби органів дихання | Б. атеросклероз, дистонія, інфаркт |
| 3. хвороби органів травлення | В. цистит, пієлонефрит, уретрит |
| 4. хвороби сечостатевої системи | Г. холера, холецистит, гастрит |

2. Приведіть у відповідність типи кісток та їх приклади:

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 1. довгі трубчасті | А. тім'яна, скроневі, тазові, лопатки |
| 2. плоскі | Б. нижньощелепна, носові |
| 3. змішані | В. решітчаста, верхньощелепні |
| 4. повітроносні | Г. плечова, стегнова, гомілкові |

3. Приведіть у відповідність сполуки гемоглобіну та їх короткі визначення:

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. оксигемоглобін | А. стійка сполука гемоглобіну з чадним газом |
| 2. карбоксигемоглобін | Б. сполука гемоглобіну з киснем |
| 3. карбгемоглобін | В. сполука гемоглобіну з вуглекислим газом |
| 4. метгемоглобін | Г. патологічна сполука гемоглобіну з киснем, яка утворюється під дією нітратів |

4. Приведіть у відповідність назви хвороб і їх короткі визначення:

- | | |
|---------------|--|
| 1. анемія | А. змртвіння серцевого м'яза |
| 2. інфаркт | Б. стійке підвищення артеріального тиску |
| 3. гіпертонія | В. стійке пониження артеріального тиску |
| 4. гіпотонія | Г. порушення ритмічної роботи серця |

5. Приведіть у відповідність частини травної системи та їх коротке визначення:

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. стравохід | А. м'язова трубка, що забезпечує проходження їжі з глотки до шлунка |
| 2. шлунок | Б. найбільша залоза людського організму |
| 3. печінка | В. залоза змішаної секреції |
| 4. підшлункова залоза | Г. найбільше розширення травного тракту, що має об'єм до 2 л |

6. Приведіть у відповідність відділи хребта та кількість хребців, які входять до їх складу:

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. шийний | А. 5 хребців |
| 2. грудний | Б. 12 хребців |
| 3. поперековий | В. 7 хребців |
| 4. крижовий | Г. 5 зрослих хребців |

7. Приведіть у відповідність види імунітету та основні умови їх формування:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. природжений | А. формується після введення лікувальної сироватки |
| 2. природний набутий | Б. формується після вакцинації |
| 3. штучний пасивний | В. виникає після перенесеної хвороби |
| 4. штучний активний | Г. передається дитині від матері |

8. Приведіть у відповідність назви хвороб і їх короткі визначення:

- | | |
|--------------|--|
| 1. пневмонія | А. запалення слизової оболонки трахеї |
| 2. бронхіт | Б. запалення мигдалин |
| 3. трахеїт | В. запалення легень |
| 4. ангіна | Г. запалення слизової оболонки бронхів |

9. Приведіть у відповідність прості органічні сполуки та складні, що утворюються за їх участю:

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. амінокислоти | А. нуклеїнові кислоти |
| 2. моносахариди | Б. полісахариди |
| 3. жирні кислоти | В. ліпіди |
| 4. нуклеотиди | Г. білки |

10. Приведіть у відповідність шари стінок серця та їх назви:

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| 1. перикард | А. м'язовий шар стінки серця |
| 2. епікард | Б. навколосерцева сумка |
| 3. міокард | В. зовнішній шар серця |
| 4. ендокард | Г. внутрішній шар стінки серця |

11. Приведіть у відповідність відділи дихальної системи з їх характеристикою:

- | | |
|---------------------|---|
| 1. носова порожнина | А. трубка з хрящовими напівкільцями |
| 2. гортань | Б. лійкоподібний орган з голосовим апаратом |
| 3. трахея | В. розгалужені трубки з хрящовими напівкільцями |
| 4. бронхи | Г. початковий відділ, що має ходи і пазухи |

12. Приведіть у відповідність частини травної системи і функції, які вони виконують:

- | | |
|-------------|--|
| 1. зуби | А. перетравлення та всмоктування речовин |
| 2. язик | Б. часткове перетравлення їжі |
| 3. шлунок | В. відкушування та подрібнення їжі |
| 4. кишечник | Г. перемішування їжі та проштовхування харчової кашки до глотки і стравоходу |

13. Приведіть у відповідність групи хвороб і їх конкретні приклади:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. професійні хвороби | А. грип, кір |
| 2. вірусні хвороби | Б. бронхіальна астма, алергічний риніт |
| 3. бактеріальні хвороби | В. туберкульоз, дифтерія |
| 4. алергічні хвороби | Г. силікози, асбестози |

14. Приведіть у відповідність вітаміни і продукти харчування, у яких вони містяться:

- | | |
|--------------|---|
| 1. вітамін А | А. масло, яйця, ікра, морква, гарбуз |
| 2. вітамін Е | Б. цитрусові, смородина, шипшина, болгарський перець, ківі, капуста |
| 3. вітамін С | В. риб'ячий жир, яйця, печінка риби |
| 4. вітамін D | Г. рослинні олії (соняшникова, оливкова, кукурудзяна тощо) |

15. Приведіть у відповідність структури шкіри та їх коротке визначення:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. роговий шар епідермісу | 1. пухка сполучна тканина з великою кількістю жирових клітин |
| 2. ростковий шар епідермісу | 2. поверхневий шар, що складається з багатьох шарів рогових лусочок |
| 3. сосочковий шар дерми | 3. пухка сполучна тканина, у якій розташовані нервові закінчення, кровоносні судини |
| 4. підшкірна клітковина | 4. шар епідермісу, що складається з живих клітин і забезпечує оновлення рогового шару |

16. Приведіть у відповідність частини травної системи та захворювання:

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. глотка | А. гепатит |
| 2. шлунок | Б. панкреатит |
| 3. печінка | В. гастрит |
| 4. підшлункова залоза | Г. фарингіт |

17. Приведіть у відповідність органи, що беруть участь у виділенні і їх екскрети:

- | | |
|-------------------|---|
| 1. легені | А. сечовина, сечова кислота, надлишок солей, вода |
| 2. шкіра | Б. неперетравлені рештки, холестерин, вода |
| 3. травна система | В. вода, солі, вуглекислий газ, сечовина |
| 4. нирки | Г. вуглекислий газ, водяна пара |

18. Приведіть у відповідність назви хвороб і їх короткі визначення:

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1. гастрит | А. запалення підшлункової залози |
| 2. апендицит | Б. запалення жовчного міхура |
| 3. холецистит | В. запалення сліпого відростка |
| 4. панкреатит | Г. запалення слизової оболонки шлунка |

19. Приведіть у відповідність вітаміни і прояви їх гіповітамінозів:

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. вітамін А | А. куряча сліпота, сповільнення росту |
| 2. вітамін В ₁ | Б. цинга, зниження імунітету |
| 3. вітамін С | В. рахіт, крихкість кісток |
| 4. вітамін D | Г. бері-бері |

20. Приведіть у відповідність назви хвороб і їх коротке визначення:

- | | |
|--------------------|--|
| 1. цистит | А. запалення сечівника |
| 2. уретрит | Б. запалення слизової оболонки сечового міхура |
| 3. пієлонефрит | В. запалення ниркових клубочків обох нирок |
| 4. гломерулонефрит | Г. запалення ниркової миски |

21. Приведіть у відповідність функції та структури шкіри, які їх виконують:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. роговий шар епідермісу | А. бар'єрна |
| 2. ростковий шар епідермісу | Б. синтезуюча (вітамін D) |
| 3. дерма | В. терморегуляційна, рецепторна |
| 4. підшкірна клітковина | Г. амортизуюча |

22. Приведіть у відповідність ділянки язика і смакові рецептори, на яких вони розташовані:

- | | |
|----------------------------------|------------|
| 1. кінчик язика | А. солодке |
| 2. бічні частини переднього краю | Б. солоне |
| 3. бічні частини середини язика | В. кисле |
| 4. корінь язика | Г. гірке |

23. Приведіть у відповідність назви хвороб і їх анатомо-фізіологічні причини:

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. синдром сухого ока | А. фокусування променів від предметів перед сітківкою |
| 2. косоокість | Б. фокусування променів від предметів за сітківкою |
| 3. короткозорість | В. порушення роботи окорухових м'язів |
| 4. далекозорість | Г. порушення роботи слізних залоз |

24. Приведіть у відповідність групи хвороб і їх конкретні приклади:

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. вірусні хвороби | А. аскаридоз, ентеробіоз |
| 2. бактеріальні хвороби | Б. сальмонельоз, ботулізм |
| 3. гельмінтози | В. гепатит (хвороба Боткіна) |
| 4. харчові отруєння бактеріального походження | Г. холера, дизентерія |

25. Приведіть у відповідність хвороби та їх збудників:

- | | |
|------------------------|--|
| 1. мікози | А. гриби |
| 2. герпес | Б. віруси |
| 3. короста, педикульоз | В. паразитичні тварини |
| 4. фурункул | Г. бактерії (стафілококи та стрептококи) |

26. Приведіть у відповідність групи елементів і їх конкретні приклади:

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. органогенні | А. аурум, аргентум |
| 2. мікроелементи | Б. кобальт, купрум, цинк |
| 3. мікроелементи | В. кальцій, магній, ферум |
| 4. ультрамікроелементи | Г. оксисен, нітроген, карбон |

27. Приведіть у відповідність похідні шкіри та функції, які вони виконують:

- | | |
|-------------------|--|
| 1. потові залози | А. виділяють шкірне сало для змащування волосся і епідермісу |
| 2. сальні залози | Б. виділяють піт |
| 3. молочні залози | В. захищають кінцеві фаланги пальців від механічних пошкоджень |
| 4. нігті | Г. відповідають за вироблення і секрецію молока |

28. Приведіть у відповідність порушення зору і їх визначення:

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| 1. кон'юнктивіт | А. запалення рогівки |
| 2. кератит | Б. запалення кон'юнктиви |
| 3. куряча сліпота | В. порушення кольорового зору |
| 4. дальтонізм | Г. порушення сутінкового зору |

29. Приведіть у відповідність назви хвороб і їх коротке визначення:

- | | |
|-------------------|---|
| 1. косоокість | А. порушення зору, при якому зображення віддалених предметів нечітке, розпливчасте |
| 2. короткозорість | Б. порушення зору, при якому зображення близько розташованих предметів є нечітким |
| 3. далекозорість | В. захворювання очей, пов'язане з порушенням бінокулярного зору |
| 4. астигматизм | Г. порушення зору, пов'язане з нерівномірним заломленням світла рогівкою чи кришталиком |

30. Приведіть у відповідність назви хвороб шкіри і їх коротке визначення:

- | | |
|---------------|---|
| 1. короста | А. захворювання, спричинене паразитуванням головної воші |
| 2. фтіріоз | Б. захворювання, спричинене паразитуванням лобкової воші |
| 3. педикульоз | В. хвороба, що викликана коростяним свербуном |
| 4. невус | Г. скупчення пігментованих клітин або дрібних кровоносних судин |

31. Приведіть у відповідність назви частин ока та їх коротке визначення:

- | | |
|----------------|--|
| 1. кришталик | А. прозора двоопукла лінза, що здатна змінювати свою форму |
| 2. зіниця | Б. отвір у райдужці, який може змінювати свій діаметр |
| 3. Жовта пляма | В. ділянка сітківки, позбавлена фоторецепторів |
| 4. Сліпа пляма | Г. ділянка в центрі сітківки, яка вважається місцем найкращого бачення |

32. Приведіть у відповідність функції нирок і їх характеристику:

- | | |
|--------------------|--|
| 1. видільна | А. видалення кінцевих продуктів обміну, деяких токсичних сполук |
| 2. гомеостатична | Б. підтримання сталої реакції крові |
| 3. осморегуляторна | В. виділення надлишку солей і води |
| 4. секреторна | Г. вироблення біологічно активних речовин (еритропоетин, ренін тощо) |

33. Приведіть у відповідність тип темпераменту і особливості сприйняття навчальної інформації учнями:

1. холерик
2. сангвінік
3. флегматик
4. меланхолік

А. Нерішучий, невпевнений у своїх силах, діях. Боїться труднощів. Характерне швидке виснаження нервової системи і зниження працездатності

Б. Учень ретельно перевіряє та аналізує достовірність інформації. Матеріал засвоює поволі. Важко переключасться з однієї справи до іншої.

В. Характерна певна поверхневність у навчанні, поспішність у прийнятті рішень, очікування швидкого результату

Г. Учень у навчанні часто не знає міри, але постійно поспішає. Не може контролювати себе в емоційних ситуаціях

33. Приведіть у відповідність вік дитини і фізіологічні особливості зорового аналізатора:

1. новонароджений
2. 3-3,5 місяці
3. 6-7 років
4. 10-15 років

А. розвивається кольоровий зір

Б. гострота зору збільшується до 100%

В. притаманна далекозора рефракція

Г. поле зору становить до 80% поля зору дорослого

35. Приведіть у відповідність назви частин зорового аналізатора та їх коротке визначення:

1. білкова оболонка
2. рогівка
3. судинна оболонка
4. райдужка

А. передня частина судинної оболонки з пігментом, що визначає колір очей

Б. зовнішня оболонка ока, яка містить колагенові волокна

В. середня оболонка ока з густою сіткою кровоносних судин, що забезпечує живлення ока

Г. прозора передня частина білкової оболонки

2. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ВІКРИТОЮ ФОРМОЮ ВІДПОВІДІ

1. Стан відносної сталості внутрішнього середовища організму за певних умов довкілля та змін в організмі –
2. Деформація стопи, яка полягає в частковому або повному опущенні склепіння ноги –
3. Захворювання серцево-судинної системи, що характеризується орушенням серцевого ритму –
4. Стан підвищеної чутливості організму у відповідь на дію алергенів –
5. Звичне положення тіла людини під час ходьби, стояння, сидіння –
6. Гостре інфекційне захворювання дихальної системи, що спричиняється дифтерійною паличкою –
7. Спадкова хвороба, що виникає при порушенні функції згортання крові –
8. Сукупність твердих тканин в організмі, що слугують опорою тіла або окремих його частин –
9. Безбарвні клітини крові, які виконують захисні функції, забезпечуючи імунні реакції організму –
10. Зниження рухової активності людського організму –
11. Ритмічні коливання стінок артерій, спричинені серцевим викидом –
12. Запальний процес у слизовій оболонці носової порожнини –
13. Важка хронічна хвороба печінки, що виникає внаслідок переродження гепатоцитів –
14. Сукупність хімічних процесів, в результаті яких синтезуються складні органічні речовини з простих з накопиченням енергії –
15. Тривале запалення підшлункової залози, що характеризується зниженням функції, дистрофічними змінами в тканинах залози –
16. Низка термінових заходів, спрямованих на відновлення життєдіяльності організму –
17. Хворобливий стан людського організму, що виникає при недостатній кількості еритроцитів та вмісту гемоглобіну –
18. Сукупність процесів, унаслідок яких відбувається поглинання організмом кисню й виділення з нього вуглекислого газу –
19. Процес розщеплення складних органічних речовин на прості розчинні сполуки, які можуть усмоктуватися й засвоюватися організмом –

20. Інфекційно-алергічне захворювання видільної системи, що супроводжується переважним ураженням ниркових клубочків обох нирок –
21. Дієтологічна модель побудови здорового раціону на основі необхідних для здорового харчування продуктів – це
22. Хворобливий стан людського організму, що виникає при порушенні відповідності між витрачанням вітамінів і надходженням їх в організм –
23. Інфекційне захворювання нирок, пов'язане з інфекцією сечовивідних шляхів і проявляється у запаленні ниркової миски –
24. Припинення утворення сечі в нирках, що виникає внаслідок травми або оперативного втручання –
25. Хвороба шкіри, зумовлена паразитуванням коростяного свербуна –
26. Захворювання людини, що спричиняється паразитуванням головної або одежної воші –
27. Структурно-функціональна одиниця будови нервової системи людини –
28. Пристосування ока до чіткого бачення предметів, які розташовані від нього на різній відстані –
29. Суб'єктивне відчуття, яке супроводжується байдужістю до роботи, а також небажанням людини її продовжувати –
31. Раціональний розподіл часу активної діяльності і відпочинку людини протягом доби з врахуванням віку, стану здоров'я та індивідуальних особливостей –
32. Індивідуальна особливість людини, що проявляється в силі емоційних реакцій, а також у збудливості, врівноваженості, швидкості та інтенсивності психічних процесів –
33. Один з видів рефракції, під час якої паралельні промені, які йдуть від далеких предметів, перетинаються спереду сітківки, не доходячи до неї –
34. Комплекс заходів, спрямованих на підвищення функціональних резервів організму та його стійкості до несприятливої дії фізичних факторів навколишнього середовища –
35. Здатність людини розвинути максимум енергії та, економічно витрачаючи її, досягти поставленої мети, при цьому якісно виконуючи розумову і фізичну роботу –

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардов В.Г. Гігієна та екологія: підручник. / За редакцією В.Г. Бардова. – Вінниця: Нова книга, 2006. – 720 с.
2. Белецкая В.И. Школьная гигиена / В.И. Белецкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. – М.: Просвещение, 1983. – 160 с.
3. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків / І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
4. Даценко І.І. Загальна гігієна. Словник-довідник / І.І. Даценко. – Львів, Афіша. 2001. – 244 с.
5. Коршевер Е.Н. Гигиена / Е.Н. Коршевер, В.Н. Шилов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 216 с.
6. Лучковський І.І. Вікова фізіологія і шкільна гігієна. Практикум / І.І. Лучковський. – Вінниця: “Едельвейс”, 2006. – 136 с.
7. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, В.І. Бобрицька. – К.: Професіонал, 2006 – 480 с.
8. Пасічніченко О.М. Лекції з вікової фізіології (Вісцеральні системи) / О.М. Пасічніченко. – К.: Фітоцентр, 2006. – 42 с.
9. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум. / П.Д. Плахтій, С.В. Страшко, В.К. Підгорний. – Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2010. – 308 с.
10. Подоляк – Шумило Н.Г. Шкільна гігієна / Н.Г. Подоляк – Шумило, С.С. Познанський. – К.: Вища школа, 1981. – 176 с.
11. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини: Підручник. / В.С. Тарасюк, Н.В. Титаренко, І.Ю. Андрієвський. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.
12. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.