Відокремлений структурний підрозділ
«Харківський торговельно-економічний коледж
Державного торговельно-економічного університету»

Циклова комісія харчових технологій,
готельно-ресторанної справи та туризму

КУЛЬТУРА БЕЗПЕЧНОГО ЖИТТЯ

Збірник тестових завдань
для здобувачів освітнього ступеня
«фаховий молодший бакалавр»
галузі знань «D Бізнес, адміністрування та право».
спеціальності «D5 Маркетинг»
освітньо-професійної програми «Комерційна діяльність»

Харків, 2026

Укладач: Скок Роман Анатолійович,
викладач циклової комісії харчових технологій, готельно-ресторанної справи та туризму.

Вступ

Програмою навчальної дисципліни «Культура безпечного життя» до освітньо-професійної програми «Комерційна діяльність» підготовки спеціальності «D5 Маркетинг» галузі знань «D Бізнес, адміністрування та право» передбачено вивчення шости тем: «Поняття і складові культури безпеки», «Небезпеки у навколишньому середовищі та фактори їх впливу на життєдіяльність людини», «Охорона праці», «Засоби збереження здоров'я та підвищення працездатності людини», «Психологічна безпека та психічне здоров'я», «Основи цивільного захисту в Україні», та проходження тематичного тестування за кожною з них.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 4 кредита ЄКТС (120 годин). Питання, винесені на самостійний розгляд здобувачів освіти, також включаються до змісту тестових завдань.

Тестування різнорівневе. 1-й рівень – тести з однією правильною відповіддю. 2-й – з кількома правильними відповідями. 3-й рівень – тести на встановлення відповідності.

Тематичне тестування. Банк запитань — мінімум 28, максимум – 46, на контроль – 15. Час для відповіді – 15 хвилин. Кількість спроб – 2.

Тестування проводиться на Порталі навчальних ресурсів Харківського торговельно-економічного фахового коледжу ДТЕУ.

Тема 1. Поняття і складові культури безпеки

Тестові завдання за темою 1

1. В поняття «культура безпечного життя» покладені:

A. світоглядна основа, система цінностей, створена людством і така, що культивується суспільством протягом її історичного існування
B. сукупність усіх видів людської діяльності, суспільних відносин та взаємодій, які відбуваються в суспільстві
C. традиції, стійкі правила поведінки членів суспільства, спрямовані на підтримання і продовження життєдіяльності
D. духовні, інтелектуальні та матеріальні результати діяльності людей у сфері безпеки

2. Згідно Кодексу цивільного захисту України, залежно від обсягів заподіяних надзвичайною ситуацією наслідків, обсягів технічних і матеріальних ресурсів, необхідних для їх ліквідації, визначаються такі рівні надзвичайних ситуацій:

A. Континентальний, державний, регіональний, об’єктовий.
B. Державний, міжрегіональний, регіональний, локальний.
C. Міжрегіональний, регіональний, місцевий, локальний.

D. Державний, регіональний, місцевий, об’єктовий.

3. Небезпечний чинник це

A. Чинник, дія якого на людину або навколишнє середовище в певних умовах призводить до захворювання або зниження працездатності людини, а також до поступового погіршення стану навколишнього середовища унаслідок зміни його параметрів.
B. Чинник, який проявляє свою дію постійно у часі та просторі при контакті людини з ним, збільшуючи ступінь ризику погіршення здоров’я, життєздатності і навіть втрати життя.
C. Складова частина небезпечного явища або процесу, що характеризується фізичною, хімічною, біологічною чи іншою дією (впливом), перевищенням нормативних показників і створює загрозу життю та/або здоров’ю.
D. Чинник небезпеки, що має «крайню форму» дії на людину і навколишнє середовище, що характеризується істотними несприятливими наслідками для людини і суспільства в цілому.

4. Законодавство з безпеки життєдіяльності ґрунтується на Конституції України і включає такі закони України:

A. З охорони праці, з охорони здоров’я
B. З охорони навколишнього середовища
C. З захисту персональних даних, з захисту прав споживачів
D. З цивільного захисту, з дорожнього руху

5. Прізвище вченого-дослідника, який вивчав і класифікував потреби людини?

A. Скиннер
B. Фрейд
C. Адлер
D. Маслоу

6. На зорі виникнення людства основні загрози відбувалися, головним чином, через:

A. Землетруси
B. Повені, посухи
C. Джерела техногенних небезпек
D. Метеорити, комети, сонячна активність

7. Техносфера це

A. Газова оболонка, що оточує планету.
B. Зовнішня тверда оболонка землі, що складається з осадових, магматичних і метаморфічних порід.
C. Сфера розповсюдження життя, жива оболонка землі, до якої входять верхня частина літосфери (суходіл, ґрунт, підґрунтові гірські породи), практично вся гідросфера та нижня частина атмосфери (тропосфера).

D. Частина біосфери перетворена людьми за допомогою прямої або непрямої дії технічних засобів з метою якнайкращої відповідності своїм матеріальним і соціально-економічним потребам.

8. Небажаними наслідками небезпеки можуть бути:

A. Відхилення в здоров'ї людини (захворювання або смерть)
B. Покращення екологічного стану довкілля
C. Погіршення стану довкілля
D. Зміни стану довкілля

9. Основні принципи державної політики у сфері охорони праці такі:

A. Пріоритет життя і здоров'я працівників.
B. Відповідальність за порушення вимог щодо запобігання та врегулювання конфлікту інтересів та обмежень щодо запобігання корупції.
C. Повне відшкодування особам, які потерпіли від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань.
D. Повна відповідальність роботодавця за створення належних безпечних і здорових умов праці та соціальний захист працівників.

10. Психологічне благополуччя це:

A. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання
B. Здатність аналізувати проблеми та приймати зважені рішення
C. Добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість
D. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей, залученість до культурної спадщини людства

11. Культура безпечної життєдіяльності як категорія містить низку додаткових компонентів, які необхідно враховувати як умови її формування:

A. Мотивація поведінки і діяльності, досвід самовдосконалення особистості
B. Місію та цінності, норми та правила поведінки, систему комунікацій, традиції та символи, структуру управління та лідерство
C. Самоусвідомлення, розуміння себе, своїх здібностей, обмежень
D. Готовність її до безпечної життєдіяльності

12. До Законів України з охорони довкілля можна віднести закони:

A. «Про охорону атмосферного повітря»
B. «Про тваринний світ»
C. «Про охорону праці»
D. «Про екологічну експертизу»

13. Законодавство про охорону праці складається з:

A. Закону України «Про охорону праці».
B. Кодексу цивільного захисту України.
C. Кодексу законів про працю України.

D. Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності»; прийнятих відповідно до них нормативно-правових актів.

14. Соціальне благополуччя це:

A. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми
B. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей
C. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, здатність аналізувати проблеми та приймати зважені рішення
D. Задоволення соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням

15. До законодавства з надзвичайних ситуацій відносять:

A. Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища»
B. Закон України «Про охорону праці»
C. Земельний кодекс України
D. Кодекс цивільного захисту України

16. Укажіть прізвища вчених, які заклали в своїх роботах основи сучасного навчання про безпеку життєдіяльності

A. Агрикола
B. Парацельс
C. Рамаццані
D. Кардано

17. Встановіть відповідність між рівнями здоров'я та станами організму

Рівні здоров'я	Стани організму
A. Практично здоровий	1. Внаслідок тривалого впливу несприятливих факторів в організмі порушується система саморегуляції, накопичуються токсичні речовини, знижується активність імунної системи.
B. Збій адаптації	2. Організм підтримує всі показники в межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати значні навантаження і за рахунок внутрішніх резервів швидко адаптується до змін у навколишньому середовищі.
C. Передхвороба	3. Патологічний процес, що виявляється у формі виражених ознак (симптомів).
D. Хвороба	4. Накопичуються дезадаптаційні зміни, виникає імунодефіцит, порушується обмін речовин. На цій стадії відбувається зниження больового порога, підвищена втомлюваність.

18. Кому належить висловлювання: «Все є отрута, все є ліки - все залежить від їх дози, норми»?

A. Гарвей
B. Парацельс
C. Везалій
D. Кардано

19. Фізичне благополуччя це:

A. Добре фізичне самопочуття
B. Енергія, бадьорість
C. Здатність витримувати фізичні навантаження
D. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей

20. Що таке безпека людини?

A. Ситуація в довкіллі, при якій в певних умовах можливе виникнення чинників, здатних призвести до одного або сукупності небажаних наслідків для людини чи навколишнього середовища.
B. Дія будь-яких факторів не призводить до смерті, погіршення функціонування та розвитку організму, свідомості та психіки і не перешкоджає досягненню певних, бажаних для людини, цілей.
C. Складові будь-якого процесу, або явища, що характеризуються фізичними, хімічними та біологічними діями з несприятливими наслідками для людини та навколишнього середовища.
D. Стан благополуччя, що характеризується емоціями від задоволення до сильної радості, який включає як переживання позитивних емоцій, так і загальну оцінку задоволеності життям

21. До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

A. Рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості
B. Рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень
C. Відповідність психічних реакцій силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам і ситуаціям.
D. Рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних факторів навколишнього середовища

22. Антропічні небезпечності це

A. Небезпечності, які пов’язані з віддаленою минулою діяльністю людини
B. Небезпечності, які не спричинені діяльністю живих організмів
C. Сукупність усіх чинників середовища що діють на живий організм або надорганізмову систему
D. Вплив сучасної діяльності людини з негативним проявом наслідків

23. Вражаючий чинник це

A. Чинник, дія якого на людину або навколишнє середовище в певних умовах призводить до захворювання або зниження працездатності

людини, а також до поступового погіршення стану навколишнього середовища унаслідок зміни його параметрів.

B. Чинник небезпеки, що має «крайню форму» дії на людину і навколишнє середовище, що характеризується істотними несприятливими наслідками для людини і суспільства в цілому.
C. Чинник, дія якого на людину або навколишнє середовище не призводить до захворювання або зниження працездатності людини, а також до поступового погіршення стану навколишнього середовища.
D. Складова частина небезпечного явища або процесу, що характеризується фізичною, хімічною, біологічною чи іншою дією (впливом), перевищенням нормативних показників і створює загрозу життю та/або здоров'ю.

24. Всесвітня організації охорони здоров'я дає таке означення небезпеки:

A. Дія будь-яких факторів не призводить до смерті, погіршення функціонування та розвитку організму, свідомості та психіки і не перешкоджає досягненню певних, бажаних для людини, цілей.
B. Складові будь-якого процесу, або явища, що характеризуються фізичними, хімічними та біологічними діями з несприятливими наслідками для людини та навколишнього середовища.
C. Ситуація в довкіллі, при якій в певних умовах можливе виникнення чинників, здатних призвести до одного або сукупності небажаних наслідків для людини чи навколишнього середовища.
D. Стан, який супроводжується підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників та емоційною нестабільністю, може проявлятися у вигляді посиленої реакції на звичайні ситуації.

25. При тривалому впливі несприятливих факторів в організмі людини порушується система саморегуляції, знижується активність імунної системи

A. Хвороба
B. Практично здоровий
C. Збій адаптації
D. Відновлення організму та оздоровлення

26. Що з наведених ознак можна віднести до фізичного нездоров'я:

A. Порушення сну, відсутність аппетиту.
B. Нездатність витримувати фізичні навантаження, порушення травлення.
C. Справжня гармонія душі, тіла й розуму.
D. Зіпсовані зуби та нездорова шкіра, загальна слабкість.

27. Поведінкові фактори здоров'я

A. Виконання лікувальних та профілактичних процедур.
B. Малорухливий спосіб життя, неможливості здійснювати будь-які повсякденні дії.
C. Саморегуляція

D. Фізична активність, вибір екологічного середовища.

28. Недоліки ринкової моделі охорони здоров'я:

A. Нерівний доступ до медичної допомоги різних верств населення; високі витрати й відповідно до них високі ціни на надання медичних послуг; високі громадські витрати на охорону здоров'я.
B. Неможливість здійснення державного контролю за визначенням розвитку пріоритетних напрямів розвитку охорони здоров'я; можливість недобросовісної конкуренції між надавачами медичних послуг.
C. Жорстка вибраковка економічно неефективних технологій та стратегій; мобільність ресурсів.
D. Посилення впливу реклами та "моди"; нединамічність на національному рівні.

29. Складові сучасної медичної допомоги

A. Ексклюзивність
B. Позитивний результат
C. Професійна майстерність
D. Доступність

30. Перше пояснення категорії здоров'я, як норми не тільки фізичної, а й соціальної, дав

A. П. Лесгафт
B. Ж. Канґієм
C. Ж. Боже-Гарньє
D. М. Петтенкофер

31. Переваги ринкової моделі охорони здоров'я:

A. Стимуляція розвитку нових медичних технологій; забезпечення інтенсивної діяльності медичних працівників.
B. Постійне підвищення якості надання медичних послуг, що стимулюється жорсткою конкуренцією.
C. Неможливість здійснення державного контролю за визначенням розвитку пріоритетних напрямів розвитку охорони здоров'я.
D. Жорстка вибраковка економічно неефективних технологій та стратегій; мобільність ресурсів.

32. Культура безпеки має ґрунтуватися на певних принципах, серед яких:

A. Особисте усвідомлення кожним працівником важливості та значущості забезпечення безпеки
B. Визнання універсальних прав та свобод людини, усвідомлення природного різноманіття світу та індивідуальності кожної людини, а також через відкрите спілкування та діалог
C. Знання та компетентність, що забезпечуються через підготовку і неухильне виконання посадових інструкцій та самопідготовку персоналу

D. Формування відповідної внутрішньої позиції окремих осіб через мотивацію, методи керівництва, постановку цілей і створення системи заохочень і покарань

33. Хвороба це

A. Організм підтримує всі показники в межах фізіологічної норми.
B. Патологічний процес, що виявляється у формі симптомів.
C. Накопичуються дезадаптаційні зміни, порушується обмін речовин,
D. Нормалізація порушених процесів життєдіяльності.

34. Система організації охорони здоров'я Бісмарка ґрунтується на

A. Фінансуванні переважно за рахунок обов'язкового соціального страхування на випадок хвороби
B. Страхові компанії та структури, які є суб'єктами ринку медичних послуг, зобов'язані всі зібрані кошти використовувати тільки на оплату медичної допомоги.
C. Існуванні незалежних страхових фондів, які керуються через державні або приватні страхові компанії, їх діяльність строго регламентує держава.
D. Медична допомога гарантується державою і надається всім громадянам незалежно від соціального та майнового становища.

35. Всі хвороби поділяються на:

A. Спадкові.
B. Періодичні хвороби.
C. Хвороби із спадковою схильністю.
D. Неспадкові хвороби не пов’язані з отриманим генетичним кодом і обумовлені впливом навколишнього середовища.

36. Функціональні резерви організму включають такі види резервів:

A. Біохімічні
B. Фізіологічні
C. Генетичні
D. Психічні

37. Психічні резерви організму

A. Пов’язані з проявами таких якостей, як пам’ять, увага, мислення, з волею і мотивацією діяльності людини.
B. Являють собою можливості органів та систем органів змінювати свою функціональну активність і взаємодію між собою з метою досягнення оптимального функціонування організму в конкретних умовах.
C. Визначають тактику її поведінки, особливості психологічної та соціальної адаптації.
D. Забезпечують не лише енергетичний і пластичний обмін, а й гомеостаз організму та пов’язані в основному з клітинним і тканинним рівнями.

38. Індивідуалізм, як особливість ідеології епохи Відродження полягає у тому що:

A. Не походження людини, а її розум і талант, заповзятливість повинні забезпечити їй успіх, багатство, могутність.
B. Всебічно розвинена людська особистість, здатна насолоджуватися природою, любов'ю, мистецтвом, досягненнями людської думки, спілкуванням з друзями.
C. Система нових поглядів визначається як антропоцентризм.
D. Людина, а не божество, стоїть в центрі світогляду.

39. Здоров'я в широкому філософському контексті розуміється як:

A. Справжня гармонія душі, тіла й розуму.
B. Усвідомлення загальних, істотних властивостей певного предмета чи явища, не залежне від попереднього досвіду.
C. Поєднання здорового навколишнього природного й соціального середовища
D. Гармонійне співіснування і взаємодія з природою в контексті моральної відповідальності як необхідних умов виживання соціуму

40. Які компоненти включає «здоров'я» щодо визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я?

A. Фізичне здоров'я
B. Хімічне здоров'я
C. Соціальне здоров'я
D. Психологічне здоров'я

41. Ознаки психологічного благополуччя

A. Розвинене почуття відповідальності за своє життя і здоров'я, самоповага
B. Хаотичність, категоричність мислення
C. Схильність до порушення правил, моральних норм, законів, уникання відповідальності
D. Емоційна черствість, агресивність, імпульсивність

42. Рекомендації лікарів щодо здорового способу життя це

A. Приймати призначені ліки
B. Фізіотерапевтичні процедури
C. Складний продукт медичних та загальнокультурних уявлень
D. Медитація, йога

43. Кому належать висловлювання: «Здоров'я - не все, але все без здоров'я - ніщо»

A. Гіппократ
B. Цицерон
C. Авіцена
D. Сократ

44. Дослідження щодо здоров'я людини переконують, що воно залежить на 50% від

A. Соціально-економічні та екологічні умови

B. Умови та спосіб життя
C. Стан системи охорони здоров'я
D. Спадковість

45. Якщо організм підтримує всі показники в межах фізіологічної норми

A. Практично здоровий
B. Збій адаптації
C. Хвороба
D. Передхвороба

46. Особливості системи організації охорони здоров'я Беверіджа:

A. Фінансування з державного бюджету.
B. Фінансування переважно за рахунок обов'язкового соціального страхування на випадок хвороби.
C. Суттєве обмеження ринкових відносин між лікарем та пацієнтом.
D. Медична допомога гарантується державою і надається всім громадянам незалежно від соціального та майнового становища.

Тема 2. Небезпеки у навколишньому середовищі та фактори їх впливу на життєдіяльність людини

Тестові завдання за темою 2

1. Ознаками небезпеки є:

A. Загроза для життя людини
B. Можливості нанесення шкоди здоров’ю, порушення умов нормального функціонування органів та систем людини
C. Скорочення обсягів виробництва, дефіцит бюджету та падіння реальних доходів населення
D. Порушення умов життєдіяльності людини, спричинення матеріальної або іншої шкоди

2. Реалізація небезпеки викликає ситуацію. Залежно від характеру дії та наслідків викликана ситуація може бути:

A. Небезпечною чи аварійною
B. Звичайною
C. Катастрофічною
D. Екстремальною

3. Імпульсні небезпеки це:

A. Вибух
B. Алкоголь, тютюнопаління
C. Зіткнення авто, потягів
D. Обвалення будівлі, шквальний вітер

4. Приклади кумулятивної небезпеки:

A. Обвалення будівлі, шквальний вітер

B. Накопичення побутового газу в підвалі житлової будівлі внаслідок його витоку із системи
C. Тривала радіація невеликих доз опромінення
D. Алкоголь, тютюнопаління

5. Критична небезпека - це така небезпека, реалізація якої призведе

A. До незначних пошкоджень, що легко відновити
B. До важких травм або захворювань
C. Суттєве пошкодження об'єкта, але його можна відновити, а загибелі людей не станеться
D. До повного руйнування об'єкта

6. Характеристиками небезпечних хімічних речовин є:

A. Токсичність
B. Інертність
C. Агресивність
D. Стійкість

7. Природні небезпеки зумовлюють

A. Стихійні явища
B. Кліматичні умови
C. Викиди різних виробництв
D. Рельєф місцевості

8. Джерелами політичних небезпек є

A. Війни, збройні конфлікти, тероризм, заворушення
B. Психічні захворювання від впливу на свідомість і підсвідомість людини
C. Конфлікти на економічній, національній, етнічній, релігійній основах
D. Професійні хвороби

9. За локалізацією небезпеки поділяють на:

A. Екологічні
B. Атмосферні, гідросферні, літосферні
C. Соціальні, технічні
D. Біосферні, космічні

10. Природні небезпеки це

A. Землетруси, повені, посухи
B. Метеорити, комети
C. Сонячна активність
D. Страйки, повстання, революції

11. До соціально-політичних джерел небезпек можна віднести:

A. Незадовільний матеріальний стан
B. Погані умови проживання
C. Метеорити, комети, сонячна активність
D. Конфліктні ситуації на міжнаціональному, етнічному, расовому чи релігійному ґрунті

12. За природою походження небезпечності бувають:

A. Біотичні, антропоморфічні, термічні
B. Антропічні, біотичні, критичні
C. Абіотичні, біотичні, антропічні
D. Геофізичні, абіотичні, антропічні

13. Які чинники є причиною катастроф?

A. Небезпечні
B. Нейтральні
C. Шкідливі
D. Вражаючі

14. Шкідливий чинник це

A. Складова частина небезпечного явища або процесу, що характеризується фізичною, хімічною, біологічною чи іншою дією (впливом), перевищенням нормативних показників і створює загрозу життю та/або здоров'ю.
B. Чинник небезпеки, що має «крайню форму» дії на людину і навколишнє середовище, що характеризується істотними несприятливими наслідками для людини і суспільства в цілому.
C. Чинник, дія якого на людину або навколишнє середовище не призводить до захворювання або зниження працездатності людини, а також до поступового погіршення стану навколишнього середовища.
D. Чинник, дія якого на людину або навколишнє середовище в певних умовах призводить до захворювання або зниження працездатності людини, а також до поступового погіршення стану навколишнього середовища унаслідок зміни його параметрів.

15. За часом прояву небезпеки бувають:

A. Імпульсивні
B. Складні
C. Похідні
D. Кумулятивні

16. За сферою прояву небезпеки бувають:

A. Атмосферні, гідросферні, літосферні
B. Соціальні, технічні, екологічні
C. Побутові, виробничі, транспортні
D. Природні, техногенні, соціальні

17. Установіть відповідність між видами абіотичних небезпек та явищами

Види абіотичних небезпек	**Явища**
A. Літосферні	1. повені, снігові лавини, шторми, цунамі
B. Гідросферні	2. бурі, урагани, тайфуни, цунамі, смерчі, морози, засуха

C. Атмосферні	3. астероїди, метеорити, сонячне та космічне випромінювання
D. Космічні	4. землетруси, вулкани, зсуви, селі

18. Катастрофічна небезпека - це така небезпека, реалізація якої призведе

A. До повного руйнування об'єкта
B. До важких травм або захворювань
C. Суттєве пошкодження об'єкта, але його можна відновити, а загибелі людей не станеться
D. До смерті людей

19. Встановіть відповідність між Індексом якості повітря та характеристикою якості повітря

Індекс якості повітря	Характеристика якості повітря
0…50	Повітря прийнятної якості, становить ризик для людей, особливо чутливих до забруднень.
50…100	Повітря порівняно чисте, ризик отруєння мінімальний або зовсім відсутній.
200…300	Повітря небезпечне для здоров'я, людям рекомендується утримуватися від перебування поза приміщеннями.
300…500	Повітря дуже нездорове, становить ризик для всіх людей без винятку, рекомендується максимально скоротити час перебування на вулиці.

20. Геопатогенна зона це

A. Токсичний вплив
B. Біологічне забруднення
C. Геофізична аномалія
D. Хімічна зброя

21. Під час спалювання листя виділяються

A. Грибки
B. Діоксин
C. Бактерії
D. Віруси

22. Шкідливий вплив шуму

A. Спадкові хвороби
B. Нервово-психічна діяльность
C. Хімічне забруднення
D. Впливає на зміну клімату

23. Трансформатори, антенні пристрої радіотелевізійних станцій

A. Природні фактори впливу на здоров'я людини
B. Продукують радіонукліди
C. Джерела електромагнітного забруднення
D. Основні джерела хімічного забруднення

24. Помірно забруднене повітря

A. Може спричинити дискомфорт при диханні у людей із захворюваннями легенів, таких як астма, а також у людей з серцевими захворюваннями.
B. Може вплинути навіть на здорових людей і спричинити серйозні наслідки для здоров'я людей з захворюваннями легень чи серця.
C. Оказує мінімальний вплив.
D. Може спричинити дискомфорт при диханні у дітей і літніх людей.

25. Що робити в першу чергу у разі радіаційної аварії?

A. Забрати всередину домашніх тварин.
B. Закрити та заблокувати всі вікна та двері в приміщенні.
C. Зробити кількаденний запас води у герметичних ємностях.
D. Слухати вказівки влади, ДСНС та інших установ.

26. Антропогенні небезпечності пов'язані з

A. Дією усіх чинників середовища на живий організм або надорганізмову систему
B. Віддаленою минулою діяльністю людини
C. Впливом сучасної діяльності людини з негативним проявом наслідків
D. Факторами, які виходять із самої системи, утворюють її склад

27. Які чинники, як правило, є причиною нещасного випадку?

A. Небезпечні
B. Вражаючі
C. Нейтральні
D. Шкідливі

28. Незначна небезпека – це така небезпека, реалізація якої призведе

A. До смерті людей
B. До повного руйнування об'єкта
C. До незначних пошкоджень, що легко відновити
D. До важких травм або захворювань

Тема 3. Охорона праці

Тестові завдання за темою 3

1. Законодавство про охорону праці регламентується:

A. Законом України "Про охорону праці";
B. Кримінальним кодексом.
C. Конституцією Украіни;

D. Законом “Про соціальний захист”.

2. При виникненні ситуації небезпечної для здоров’я працівника він може не виконувати роботу:

A. З дозволу директора;
B. Самостійно вирішити.
C. З дозволу керівника підрозділу
D. З дозволу трудового колективу.

3. Наявність на робочому місці небезпечної ситуації підтверджує:

A. Сам працівник;
B. Профспілкова організація.
C. Представник адміністрації;
D. Керівник підрозділу.

4. Оплату страхових внесків на страхування від нещасного випадку здійснюють:

A. Працівник за бажанням;
B. Працівник в обов’язковому порядку.
C. Власник**;**
D. Профспілкова організація.

5. У разі втрати працівником працездатності шкода йому:

A. Не відшкодовується.
B. Відшкодовується на 50%
C. Відшкодовується повністю
D. Відшкодовується за рішенням прокуратури.

6. Праця жінок регламентується:

A. Кодексом законів про працю
B. Кримінальним кодексом.
C. Законом “Про соціальний захист населення”;
D. Санітарними правилами.

7. Неповнолітні проходять медичні огляди:

A. Перед початком роботи**;**
B. Щомісячно.
C. Щорічно;
D. Перед виконанням важких робіт.

8. Осіб віком 16-18 років на роботу приймають після:

A. Дозволу батьків;
B. Медичного огляду.
C. Дозволу місцевої адміністрації;
D. Дозволу місцевої ради народних депутатів.

9. Підприємство зобов’язане працевлаштувати:

A. Всіх інвалідів
B. По можливості
C. 4 % від загальної кількості працівників

D. 2 % від загальної кількості робочих місць

10. Для поліпшення умов праці профспілки:

A. Розробляють нормативні документи
B. Затверджують нормативні документи
C. Погоджують нормативні документи
D. Не мають відношення до нормативни документів.

11. Соціально-побутові фактори характеризують:

A. Систему оплати праці;
B. Забезпеченність санітарно-побутовими приміщеннями
C. Режим праці та відповинку на виробництві
D. Якість повітряного середовища

12. За ступенем небезпечності умови праці бувать:

A. Від'ємні
B. Контактивні
C. Шкідливими
D. Законодавчими

13. До важких фізичних робіт виконуються роботи:

A. Енергозатрати складають 290 Дж/с
B. Енергозатрати складають 251 Дж/с
C. Переноситься вантаж масою в 9,5 кг
D. Роботи, що пов'язані тільки з ходінням.

14. Аналіз умов безпеки праці на підприємстві здійснюють:

A. Служба охорони праці підприємства
B. Територіальне управління по нагляду з охорони праці
C. Комісія з охорони праці
D. Профспілкова організація

15. Використовують наступні методи аналізу травматизму:

A. Статичний
B. Персональний
C. Топографічний
D. Географічний

16. Державний комітет по нагляду за охороною праці:

A. Розробляє державну політику в галузі охорони праці
B. Виділяє кошти на реалізацію державної політики в галузі охорони праці
C. Контролює виконання державної політики в галузі охорони праці
D. Реалізує державну політику в галузі охорони праці

17. Уповноважені трудових колективів:

A. Здійснюють нагляд за охороною праці
B. Здійснюють контроль за охороною праці
C. Застосовують штрафні санкції
D. Організовують навчання з охорони праці

18. Акт розслідуваня нещасного випадку затверджує:

A. Інженер з охорони праці
B. Головний інженер
C. Державний інспектор
D. Керівник підприємства

19. Фінансування заходів з охорони праці здійснює:

A. Профспілкова організація
B. Фонд соціального страхування
C. Власник
D. Працівники

20. Кошти фонду охорони праці витрачаються на:

A. Додаткову заробітну плату
B. Проведення атестації робочих місць
C. Ремонт обладнання
D. Придбання засобів індивідуального захисту

21. Мікроклімат визначають:

A. Шум і вібрація
B. Дощ і сонце
C. Температура і вологість
D. Випромінювання

22. Вологість повітря вимірюють:

A. Тонометром
B. Аерометром
C. Психрометром
D. Батометром

23. В організмі електричний струм викликає дію:

A. Фізичну
B. Літичну
C. Електролітичну
D. Морфологічну

24. Самозайманння буває:

A. Вуглектслотне
B. Механічне
C. Мікробілогічне
D. Лужне

25. Вібрація це:

A. Коливання твердих тіл
B. Коливання людини в просторі
C. Коливання морських хвиль
D. Коливання апаратів та машин

26. Джерелами електричного струму є:

A. Телевізори
B. Аатомні електростанції

C. Електричні підстанції
D. Пральні машини

27. Механічна дія струму проявляється:

A. Розривом тканин організму
B. Нагріванням тканин
C. Розкладанням крові на іони
D. Збудженням живих тканин організму

28. Мутагенні речовини:

A. Призводять до порушення генетичного коду
B. Викликають зміни спадкової інформації
C. Викликають подразнення шкіри та слизових оболонок
D. Діють як алергени

29. При травмуванні в першу чергу

A. Повідомляють родичів
B. Вивільняють від дії електричного струму
C. Викликають швидку допомогу
D. Надають долікарську допомогу

30. Потік електронів, що утворився в результаті радіоактивного розпаду, має назву:

A. δ-випромінювання
B. α-випромінювання
C. β-випромінювання
D. γ-випромінювання

31. Прилад для контролю освітлення називається:

A. Анемометр
B. Люксметр
C. Психрометр
D. Колориметр

32. Прилад для визначення швидкості руху повітря називається:

A. Психрометр;
B. Люксметр;
C. Спідометр:
D. Анемометр.

33. Фактори, що спричиняють і реалізують небезпеку,
Вивчають за допомогою:

A. Дерева аналізу небезпек
B. Системного аналізу поведінки людини
C. Статистичного аналізу
D. Слідчих експериментів

34. Право людини на безпечне для життя і здоров'я довкілля гарантують:

A. Закон України “Про об’єкти підвищеної Безпеки”
B. Постановами Кабінету Міністрів України

C. Основи законодавства України про охоронуЗдоров’я
D. Конституція України

35. Акт розслідуваня нещасного випадку затверджує:

A. Інженер з охорони праці
B. Головний інженер
C. Державний інспектор
D. Керівник підприємства.

36. Аналіз умов безпеки праці на підприємстві здійснюють:

A. Служба охорони праці підприємства
B. Територіальне управління по нагляду з охорони праці
C. Комісія з охорони праці
D. Профспілкова організація

37. За роботу в шкідливих умовах праці працівникові надають:

A. Робочий тиждень тривалістю 30 годин
B. Робочий тиждень тривалістю 36 годин
C. Безкоштовне лікувальне харчування
D. Ненормований робочий тиждень

Тема 4. Засоби збереження здоров'я та підвищення працездатності людини

Тестові завдання за темою 4

1. Продовольча безпека, це

A. Складова економічної безпеки
B. Забезпеченість продуктами харчування
C. Впровадження новітніх інформаційних технологій
D. Створення продовольчих резервів

2. Принципи раціонального харчування мають відповідати:

A. Анатомофізіологічним основам травлення
B. Повністю забезпечувати потреби організму в енергії
C. Забезпечувати потреби організму в основних поживних речовинах
D. Базовим емоційним потребам людини

3. Найбільшу частку на тарілці здорового харчування повинні займати наступні продукти:

A. Фрукти та ягоди
B. Молочні та кисломолочні продукти
C. Овочі та бобові
D. Риба, м’ясо, яйця

4. Яка рідина є оптимальною для людини?

A. Кава, чай
B. Вода без смаку та мінералізації
C. Сік-фреш

D. Мінеральна вода з лимоном та медом

5. Скільки часу можна зберігати приготовані страви без холодильника?

A. 5 годин
B. 2 години
C. 1 добу
D. не можна зберігати без холодильника

6. Вплив харчових добавок на організм людини

A. Корисний
B. Нейтральний
C. Негативно впливають на здоров'я
D. Всі відповіді вірні

7. Скільки грамів солі потрібно споживати за день?

A. 7 г і більше
B. Взагалі краще не вживати
C. Це неважливо, вживайте стільки, скільки хочеться
D. До 5 г

8. Ожиріння виникає, коли

A. Кількість кілокалорій, що поступають, менша за необхідну
B. Кількість кілокалорій, що поступають, дорівнює необхідній
C. Кількість кілокалорій, що поступають, більша за необхідну
D. Ожиріння не залежить від кількості кілокалорій

9. Звідки людина бере енергію для існування?

A. З води
B. Із космосу
C. Від землі
D. З їжі

10. Калорія - це одиниця виміру:

A. Напруги
B. Сили току
C. Енергії
D. Маси

11. Чим відрізняються цільнозернові продукти від звичайних виробів з борошна?

A. Вони не містять підсолоджувачів
B. Вони виготовлені без додавання дріжджів
C. Вони містять зародок та оболонку зерен
D. Вони виробляються без солі

12. Яку сіль найкраще використовувати у повсякденному харчуванні?

A. Йодовану
B. Морську
C. Рожеву або гімалайську
D. Екстра

13. Який оптимальний час для вечері?

A. До 18-ї
B. За 3-4 години до сну
C. За 1-2 години до сну
D. Безпосередньо перед сном

14. Яку користь дає обмеження споживання кухарської солі?

A. Запобігання хвороб ротової порожнини.
B. Запобігання зростанню артеріального тиску.
C. Зниження вже підвищеного тиску крові у судинах.
D. Значне зменшення ризику ускладнень, обумовлених високим тиском.

15. Що таке харчова цінність продукту? Оберіть правильну відповідь серед наведених:

A. Кількість калорій, які в ньому містяться
B. Кількість білків, які він містить
C. Кількість калорій, білків, вуглеводів, жирів, мікроелементів
D. Кількість харчових волокон, що в ньому містяться

16. Стан голоду супроводжується ознаками:

A. Нудота
B. Запаморочення
C. Дефіцит факторів згортання крові
D. Загальна слабкість

17. Потреба у рідині серед дня залежить від:

A. Рівня фізичного навантаження
B. Від наявності супутніх захворювань
C. Від кольору та запаху їжі
D. Від кількості та виду їжі

18. Принцип правильного загартовування це

A. Розпочинати з невеликих доз
B. Поступове збільшення дозування процедур
C. Від випадку до випадку
D. Систематичність

19. Коли обирають спосіб загартовування, враховують:

A. Вік та стан здоров'я
B. Ступінь загартованості
C. Стать
D. Тип нервової системи

20. Яка користь сонячних ванн?

A. Вироблення вітаміну B12
B. Вироблення вітаміну D3
C. Прискорення метаболізму
D. Сприяє виробленню серотоніну

21. Наслідки в разі зловживання сонячними ваннами, ігнорування засобів захисту і профілактики:

A. Ризик розвитку раку шкіри
B. Гіпертермія
C. Опік сітківки ока
D. Рахіт, остеопороз

22. Абсолютними протипоказаннями до проведення водного загартовування є:

A. Гострі запальні процеси
B. Нещодавно перенесені захворювання верхніх дихальних шляхів
C. Часті застудні захворювання
D. Нещодавно перенесені захворювання легень

23. Фізіологічна сутність загартовування

A. Регуляція ендокринної системи.
B. Удосконалення імунної відповіді.
C. Удосконалення процесів терморегуляції.
D. Поповнення нестачі мікроелементів.

24. Основні правила проведення загартовування

A. Дотримання постійної температури води.
B. Перехід від менш стійких до холоду ділянок тіла до стійкіших.
C. Поступове підвищення температури води.
D. Поступове збільшення площі поверхні тіла, що піддається дії загартовувальних факторів.

25. Загартовуючі процедури найкраще починати

A. Навесні
B. Взимку
C. Влітку
D. Восени

26. Оздоровлення - це

A. Сукупність гігієнічних правил, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я людини, та збільшенню тривалості його активного життя.
B. Це комплекс заходів для покращення фізичного та психічного самопочуття, який веде в цілому до зміцнення здоров'я, посилення імунітету, підвищення працездатності, покращення якості та підвищення тривалості життя.
C. Це комплекс заходів, спрямованих на тренування захисних сил організму, підвищення стійкості організму до несприятливих впливів фізичних чинників довкілля.
D. Процес, метою якого є полегшення, зняття чи усунення проявів того чи іншого захворювання, патологічного стану чи іншого порушення життєдіяльності, нормалізація порушених процесів життєдіяльності та одужання, відновлення здоров'я.

27. Загартовування - це

A. Комплекс заходів, спрямованих на підвищення працездатності.
B. Система тренування терморегуляторних процесів організму, що включає в себе процедури, дія яких спрямована на підвищення стійкості організму до переохолодження або перегрівання.
C. Система оздоровчих заходів.
D. Організований процес впливу на людину фізичних вправ, природних факторів та гігієнічних заходів з метою зміцнення здоров'я.

28. Як покращити якість сну?

A. Лягати спати та прокидатися в один і той самий час.
B. Не слід пити воду пізніше, ніж за 6-7 годин перед сном.
C. Відмовитися від вживання у вечірній час кофеїновмісних напоїв.
D. Фізична активність протягом дня.

29. Десинхроноз це

A. Один із чинників захворювань.
B. Покращання фізичної форми.
C. Передвісник одужання.
D. Процес лікування хронічних захворювань.

30. До розладів сну не відноситься

A. Нарколепсія
B. Фізіологічний сон
C. Сомнамбулізм
D. Інсомнія

31. Перед сном краще уникати вживання

A. Ромашковий чай
B. Нежирний сир
C. Червоне м'ясо
D. Морепродукты

32. Під впливом яких факторів відбувається зрушення біоритмів

A. Погодні умови.
B. Зміни настрою.
C. Зміна часових поясів.
D. Дія великих рівнів шуму.

33. Які продукти краще не їсти перед сном?

A. Фаст-фуд
B. Нежирні сорти риби
C. Снеки
D. Солодощі

34. Дайте визначення поняття біоритми

A. Процеси чергувань станів організму, що необхідно тренувати.
B. Фізіологічні коливання реакцій у відповідь на подразнення.
C. Психологічні реакції організму у відповідь на дію зовнішніх чинників.

D. Самопідтримуючі автономні процеси чергувань станів організму і коливань фізіологічних реакцій індивідуума.

35. Синхронізація життєдіяльності організму - це

A. Нормалізація сну і неспання.
B. Здатність центральної нервової системи до забезпечення взаємодії різних періодичних функцій організму.
C. Процеси підвищення працездатності.
D. Процеси підвищення рівня уваги.

36. Коливання зміни та інтенсивності процесів життєдіяльності, в основі яких лежать зміни метаболізму біологічних систем, зумовлені впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, називають

A. Фотоперіодизмом
B. Умовними подразниками
C. Біологічними ритмами
D. Геоцентризмом

37. Які хвороби можуть виникнути через недостатню кількість сну?

A. Муковісцидоз
B. Хвороба Альцгеймера
C. Ожиріння і діабет
D. Серцево-судинні захворювання

38. Що пропонують психологи стосовно проблем стосунків з їжею?

A. Відволікати себе надмірно роботою
B. Виснажливі спортивні активності
C. Розпочати роботу над собою: над своїми потребами та бажаннями, стосунками, помітити, що приносить радість та задоволення
D. Приймати ліки, що впливають на зниження апетиту

Тема 5. Психологічна безпека та психічне здоров'я

Тестові завдання за темою 5

1. Найбільш важливим критерієм психічного здоров'я є:

A. Зниження когнітивної активності, неорганізованість мисленнєвих процесів.
B. Навіюваність, агресивність, підвищена ворожість.
C. Психічна рівновага, оскільки саме за цим показником можна судити про характер функціонування психічної сфери людини.
D. Здатність змінювати поведінку залежно від зміни життєвих ситуацій, самоутвердження в колективі (суспільстві).

2. До фізіологічних стресорів належать:

A. Необхідність прийняття рішення
B. Відповідальність за що-небудь

C. Біль, холод, висока температура
D. Переживання, конфлікт

3. На якій стадії стрес може призвести до хвороби?

A. Тривоги
B. Опору
C. Виснаження
D. Резистентності

4. Механізм реакції тривоги при стресі був докладно проаналізований фізіологом

A. Р. Кохом
B. А. Косселем
C. Р. Барані
D. У. Кенноном

5. У сучасному суспільстві більшість стресогенних чинників має природу

A. Біологічну
B. Соціальну
C. Фізичну
D. Хімічну

6. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування:

A. Психологічному
B. Соціальному
C. Фізіолого-гігієнічному
D. Біологічному

7. Основні ознаки стресової напруги:

A. Часте виникнення почуття втоми
B. Почуття щастя, спокою
C. Неможливість зосередитись на будь-чому
D. Досить часта поява болю (в голові, спині, шлунку)

8. До критеріїв психічного нездоров'я відносять:

A. Зрілість почуттів відповідно до віку людини.
B. Максимальне наближення об'єктивних образів до об'єктів, що відображають дійсність.
C. Наявність шкідливих звичок, втрату віри в себе, знижений рівень відповідальності.
D. Критичний підхід до обставин життя.

9. Тип акцентуації характеру, який виражається в постійному підвищеному настрої й життєвому тонусі, нестримній активності й жадобі спілкування, в тенденції розкидатися і не доводити почате до кінця, це

A. Сенситивний
B. Циклоїдний
C. Дистимний

D. Гіпертимний

10. До станів надлишкової емоційної напруги відносять:

A. Стрес
B. Фрустрація
C. Алкогольне сп'яніння
D. Тривога

11. Основними причинами стресової напруги є:

A. Вдосталь часу
B. Брак часу
C. Хронічне недосипання
D. Відчуття незадоволення життям, постійні конфлікти на роботі, в сім'ї

12. До основних критеріїв психічного здоров'я належать:

A. Причинна зумовленість психічних явищ, їх необхідність, упорядкованість.
B. Неадекватність реакцій на соціальне середовище.
C. Максимальне наближення об'єктивних образів до об'єктів, що відображають дійсність.
D. Гармонія між відображенням обставин дійсності і ставлення людини до неї; відповідність реакцій (як фізичних, так і психічних) силі й частоті зовнішніх подразників.

13. У ході розвитку стресу спостерігають стадії.

A. Тривоги
B. Опору
C. Ремісії
D. Виснаження

14. Хронічний психічний стрес проявляється ознаками неврозу:

A. Емоційна нестійкість, погане самопочуття
B. Роздратованість
C. Вегетативні розлади
D. Урівноваженість

15. Основні форми неврозу, це:

A. Неврастенія
B. Невралгія
C. Істерія
D. Невроз нав'язливих станів

16. Проявом робочої монотонії є:

A. Зниження гостроти уваги, послаблення здатності до її переключення
B. Послаблення волі
C. Бадьорість, збудження
D. Сонливість

17. Профілактика стресу та корекція його наслідків базується основних принципах:

A. Підвищення стійкості до стресу, позитивне мислення
B. Алкогольні напої
C. Психокорекція
D. Фармакологічна корекція

18. Для попередження та позбавлення астенічних порушень найчастіше використовують наступні заходи:

A. Заспокійливі і протисудомні препарати
B. Ранкову гігієнічну гімнастику
C. Водні тонізуючі процедури
D. Дотримання розпорядку дня

19. Причини стресу пов’язані з довгодіючими програмами:

A. Умовні рефлексии, помилки мислення
B. Генетичні програми
C. Настанови особистості, батьківські програми
D. «Вищі» потреби» за А. Маслоу

20. Нормальною тривалістю сну вважають

A. 7-8 годин
B. 2-3 години
C. 4-6 годин
D. 10-12 годин

21. Для зняття психічної напруги використовують релаксаційні техніки:

A. Медитацію
B. Самогіпноз
C. Прогресивну релаксацію
D. Силову гімнастику

22. Мелатонін - гормон сну, який

A. Сприяє зниженню рівня холестерину в крові.
B. Прискорює процес старіння
C. Зменшує руйнівну дію гормонів стресу.
D. Захищає від підвищеного кров’яного тиску, алергічних захворювань, застуд, деяких порушень психіки.

23. Лікар, який розробляв проблеми загального адаптаційного синдрому

A. Ергард Глазер
B. Жан Екарді
C. Ганс Сельє
D. Зигмунд Фрейд

24. У зв'язку з чим людина у сучасному світі відчуває хронічний стрес?

A. У зв'язку з тим, що людина живе лише зараз.
B. У зв'язку з тим, що людина постійно бореться за біологічне виживання.
C. У зв'язку з тим, що в її свідомості переживається сьогодення, минуле та майбутнє.

D. У зв'язку з тим, що біоритм людини ніколи не збігається із сонячною добою.

25. Наслідки хронічного недосипання

A. Зниження пам'яті
B. Порушення психічного стану (людина стає дратівливою, сварливою, конфліктною)
C. Вроджені вади серця
D. Порушення концентрації уваги, уповільнення реакції

26. Стан душевного благополуччя як наслідок відсутності хворобливих психічних проявів і адекватного пристосування до актуальних умов життя

A. Соціальне здоров'я
B. Фізичне здоров'я
C. Психічне здоров’я
D. Громадське здоров'я

27. Тип акцентуації особистості, який схильний до різких змін настрою залежно від зовнішніх впливів, це

A. Сенситивний
B. Циклоїдний
C. Параноїчний
D. Демонстративний

28. Американський психолог Маслоу вважав, що здорова людина - це

A. Людина щаслива, яка живе у гармонії сама із собою.
B. Людина, яка не визнає чужої правоти і досягає своїх цілей за допомогою тиску та насильства.
C. Людина не відчуває внутрішнього розладу.
D. Людина здатна захищатись, але першою не нападає ні на кого.

29. Психологічні стресори, це:

A. Переживання, образи
B. Біль, холод, висока температура
C. Необхідність розв’язання складних завдань
D. Надмірні фізичні навантаження

30. Більшість стресів завершуються на стадії

A. Опору
B. Резистентності
C. Тривоги
D. Виснаження

31. Причини стресу пов’язані з динамічно змінними програмами поведінки:

A. «Фізіологічні» потреби» за А. Маслоу
B. Генетичні програми
C. Умовні рефлексии, помилки мислення
D. Настанови особистості

32. Для постійної, тривалої роботи над собою потрібна така якість, як

A. Висока самооцінка
B. Негативізм мислення
C. Низька самооцінка
D. Усвідомленість

33. Які фактори необхідно враховувати під час роботи зі стресом?

A. Достатньо врахувати лише біологічні фактори стресу.
B. Необхідно враховувати біологічні, психологічні та соціальні фактори стресу.
C. Має сенс врахувати біологічні та психологічні фактори стресу.
D. Необхідно врахувати лише соціальні чинники стресу.

34. Компонентами стресу є:

A. Думки, емоції
B. Релігійні догми
C. Фізіологічні реакції
D. Соціальні норми

35. Найперша стадія стресу

A. Опір
B. Тривога
C. Резистентність
D. Виснаження

Тема 6. Основи цивільного захисту в Україні

Тестові завдання за темою 5

1. Як класифікують надзвичайні ситуації?

A. Розміром людських втрат, ступенем поширення.
B. Розміром людських та матеріальних втрат.
C. За характером походження, ступенем поширення, розміром людських втрат та матеріальних збитків.
D. Ступенем поширення, характером походження, розміром людських втрат.

2. Як класифікують НС залежно від характеру походження?

A. Природного, соціально-економічного, техногенного, военного.
B. Техногенного, виробничого, природного, военного.
C. Природного, виробничого, соціального, военного.
D. Техногенного, природного, соціального, военного.

3. Які Ви знаєте рівні надзвичайних ситуацій?

A. Державний, регіональний, місцевий, об’єктовий.
B. Об'єктовий, локальний, регіональний, глобальний.
C. Державний, регіональний, територіальний, глобальний.

D. Глобальний, регіональний, місцевий, об’єктовий.

4. Хто встановлює порядок класифікацій НС за рівнями?

A. Верховна Рада та Кабінет Міністрів України.
B. Кабінет Міністрів України.
C. Президент, Верховна Рада.
D. Рада Національної безпеки України.

5. Які Ви знаєте підсистеми єдиної державної системи цивільного захисту (ЄДСЦЗ)?

A. Функціональна, територіальна.
B. Галузева, місцева.
C. Функціональна, галузева.
D. Територіальна, галузева.

6. Які іви знаєте режими функціюнування єдиної державної системи цивільного захисту?

A. Повсякденний, підвищений, назвичайного стану, загрози.
B. Повсякденного функціонування, підвищеного стану, надзвичайної ситуації, загрози.
C. Повсякденного функціонування, підвищеної готовності, надзвичайної ситуації, надзвичайного стану.
D. Повсякденний, підвищенний, загрози, надзвичайного стану.

7. Які Ви знаєте формування цивільного захисту?

A. Об'єктові і територіальні.
B. Об'єктові і місцеві.
C. Місцеві і територіфальні.
D. Територіальні і галузеві.

8. Які Ви знаєте види моніторингу?

A. Територіальний, державний.
B. Галузевий, територіальний.
C. Місцевий, державний.
D. Місцевий, галузевий.

9. Як поділяють територію міста за функціональним призначеням?

A. Безпечну, небезпечну, вкрай небезпечну.
B. Житлову, промислову, ландшафтну-рекреаційну.
C. Житлову, селітебну. Виробничу.
D. Селітебну, виробничу, ландшафтно-рекреаційну.

10. Хто виконує обо'язки начальника цивільного захисту на об'єкті ?

A. Головний інжинер.
B. Керівник об'єкту.
C. Перший заступник керівника.
D. Заступник з адміністративно- господарської роботи.

11. Які документи додаються до Плану дій цивільного захисту?

A. Карта району, план евакуації, план начальника з імітації , план начальника штабу.
B. Карта району , план евакуації, особисті плани , довідкові документи .
C. Схема району , особисті плани керівників, довідкові документи, план – календар.
D. Карта району, план евакуації, особисті плани керівників, довідкові документи . План – календар .

12. Які довгострокові документи цивільного захисту розробляються на Об'єкті ?

A. План ЦЗ , наказ про організацію і ведення ЦЗ , перспективний план розвитку і удосконалення ЦЗ, план підготовки та підвищення кваліфікації .
B. Наказ про організацію і ведення ЦЗ , перспективний план розвитку і удосконалення ЦЗ, план ЦЗ.
C. Наказ про організацію і ведення ЦЗ, наказ про підведення підсумків ЦЗ, перспективний план розвитку і удосконалення , план ЦЗ .
D. План ЦЗ , наказ про організацію ЦЗ , перспективний план розвитку і удосконалення ЦЗ.

13. Які документи цивільного захисту розробляються щорічно на об'єкті ?

A. Наказ про проведення заходів ЦЗ на поточний рік , наказ про підведення підсумків , план основних заходів на рік , особисті плани керівників .
B. Наказ про підведення підсумків , наказ про проведення заходів ЦЗ на поточний рік, розклад занять ,список керівників груп , план основних заходів ЦЗ на рік .
C. План основних заходів на поточний рік , наказ про підведення підсумків та завдання на поточний рік , особисті плани керівників.
D. План основних заходів , особисті плани керівників , план проведення навчань , план удосконалення ЦЗ .

14. Які ви знаєте рівні аварій ?

A. А, В, Г.
B. А, Б, В, Г.
C. А, Б ,В, Г , М .
D. А , Б, В.

15. Які частини містить План локалізації та ліквідації аварійних ситуацій?

A. Титульний лист , аналітичну частину , оперативну частину , додатки .
B. Титульний лист , загальні дані , оперативні дані , додатки .
C. Титульний лист , загальні дані , аналітичні дані , додатки .
D. Титульний лист , загальну частину , оперативну частину , розрахунки .

16. Ким затверджується План локалізації та ліквідації аварійних ситуацій?

A. Керівником , заступником керівника об'єкта .
B. Керівником (власником) підприємства .

C. Власников (керівником) об’єкта .
D. Керівником закладу .

17. Ким затверджується оперативна частина План локалізації та ліквідації аварійних ситуацій для аварій рівня „В” ?

A. Органими місцевого самоврядування .
B. Старшими начальниками .
C. Міністерством охорони здоров’я .
D. Державною службою з надзвичайних ситуацій .

18. Через який термін переглядають План локалізації та ліквідації аварійних ситуацій?

A. Через 10 років .
B. Через 1 рік .
C. Через 2 роки .
D. Через 5 років.

19. Які документи розробляються для проведення навчань на обєкті

A. Календарний план підготовки , план проведення , план імітації , особисті плани керівників та начальників служб, наказ про проведення навчань , наказ про підведення підсумків.
B. Наказ про проведення навчань , календарний план підготовки , особисті плани керівників та начальників служб .
C. Календарний план підготовки та проведення навчань , план імітації , наказ про проведення навчань , план усунення недоліків .
D. Календарний план підготовки , план проведення , план усунення недоліків,
E. Наказ про проведення .

20. Як поділяють засоби гасіння залежно від транспортування?

A. Ручні, пересувні, непересувні.
B. Пересувні, стаціонарні, механізовані.
C. Ручні, пересувні, стаціонарні.
D. Автоматичні, пересувні, стаціонарні.

21. Як класифікують вогнегасники за видом вогнегасного заряду?

A. Вуглекислотні, хімічні, пінні, порошкові.
B. Водні, пінні, порошкові, газові.
C. Порошкові, Вуглекислотні, пінні, водяні.
D. Водяні, пінні, порошкові, вуглекислотні.

22 Які бувають водяні установки?

A. Спринклерна, дренчерна.
B. Спринклерна, автоматична.
C. Дренчерна, зрошувальна.
D. Спринклерна, зрошувальна, автоматична.

23. Які зони утворюються внаслідок вибуху газоповітряної суміші?

A. Зони дії детонаційної хвилі, продуктів вибуху, повітряної ударної хвилі.

B. Зони дії детонаційної хвилі, повітряної ударної хвилі, небезпечної хвилі.
C. Зони дії повітряної ударної хвилі, небезпечної ударної хвилі, вкрай небезпечної ударної хвилі.
D. Зони дії продуктів вибуху. Повітряної ударної хвилі, небезпечної ударної хвилі.

24. Яка причина пожеж в Україні на першомі місці?

A. Порушення правил протипожежної безпеки.
B. Необережне поводження з вогнем.
C. Порушення правил монтажу та експлуатації електрообладнання.
D. Необережне поводження з вогнем та пустощі дітей з вогнем.

25. Як класифікують вибухи за походженням виділеної енергії?

A. Хімічні, ядерні, технічні.
B. Природні, хімічні, електромагнітні.
C. Електромагнітні, наземні, підземні.
D. Хімічні, фізичні, ядерні.

26. Яке існує протипожежне водопостачання?

A. Джерельне, трубопровідне.
B. Виробниче, місцеве.
C. Зовнішнє, внутрішнє.
D. Промислове, спеціальне.

27. Як класифікують вогнегасники за видом вогнегасної дії?

A. Водяні, пінні, порошкові, вуглекислотні, хладонові, комбіновані.
B. Аерозольні, водяні, пінні, порошкові, вуглекислотні.
C. Водяні, пінні, порошкові, вуглекислотні, сухі.
D. Усі вище перераховані.

28. Як підрозділяють пожежну техніку?

A. Автомобілі, пожежні поїзди, пожежно-технічне озброєння, вогнегасники.
B. Автомобілі, пожежні поїзди, стаціонарні установки, мотопомпи, пожежно-технічне озброєння.
C. Автомобілі. Пожежні поїзди, мотопомпи вогнегасники, Стаціонарні установки, пожежно- технічне озброєння.
D. Автомобілі. Вогнегасники, стаціонарні протипожежні установки, пожежно-технічне озброєння.

29. Хто вводить в дію режими захисту на об’єкті?

A. Начальник ЦЗ об’єкту.
B. Головний інженер об’єкту.
C. Начальник ЦЗ об’єкту, головний інженер.
D. Керівник об’єкту, головний інженер.

30. Які прилади використовують для ведення радіаційного та хімічного спостереження?

A. Прилади радіаційної та біологічної розвідки.

B. Прилади радіаційної . Хімічної та біологічної розвідки.
C. Прилади радіаційної ,хімічної, епідеміологічної розвідки.
D. Прилади радіаційної та хімічної розвідки.

31. Які ви знаєте види ядерного вибуху?

A. Наземний, висотний, атмосферний, підземний, надводний, косміний.
B. Наземний, підземний, надводний, підводний, повітряний, космічний.
C. Висотний, наземний, термоядерний, нейтронний
D. Наземний, підводний, підземний, космічний.

32. Які ви знаєте фактори ядерного вибуху?

A. Світлове випромінювання, ударна хвиля, вибухова хвиляя, радіоактивне забруднення.
B. Світлове випромінювання, вибухова хвиля, радіоактивне забруднення, хімічне забруднення.
C. Світлове випромінювання, ударна хвиля, іонізуюче випромінювання, електромагнітний імпульс, радіоактивне забруднення.
D. Світлове випромінювання, ударна хвиля, іонізуюче випромінювання, вибухова хвиля.

33. Які ви знаєте зони радіоактивного забруднення місцевості при ядерному вибуху?

A. Помірного, сильного, небезпечного, надзвичайно небезпечного забруднення.
B. Помірного, сильного, небезпечного, вкрай небезпечного забруднення.
C. Помірного, небезпечного, надзвичано небезпечного забруднення.
D. Радіоактивної небезпеки.помірного, сильного, небезпечного, надзвичайно небезпечного забруднення.

34. Як називають поширення на дуже великих територіях масового захворювання людей?

A. Пандемія, епізоотія.
B. Епізоотія, епіфіотія.
C. Епідемія, епізоотія.
D. Пандемія, епідемія.

35. Які ви знаєте ступені руйнування?

A. Повні, сильні, середні, слабкі.
B. Повні, великі, середні, слабкі.
C. Повні, великі, середні, малі.
D. Повні, сильні, середні, незначні.

36. Які ви знаєте небезпечні геологічні процеси?

A. Зсуви, затоплення, підтоплення, абразії, карсти, землетруси.
B. Зсуви, підтоплення, абразії, карсти, землетруси.
C. Зсуви, підтоплення, затоплення. Буревії, смерчі, землетруси.
D. Зсуви, підтоплення, затоплення, землетруси.

37. Які ви знаєте зони затоплень?

A. Катастрофічного затоплення, слабкої, середньої, та швидкої течії.
B. Катастрофічного затоплення, швидкої та середньої течії, розливу.
C. Швидкої, середньої, слабкої течії, розливу.
D. Катастрофічного затоплення, швидкої, середньої, слабкої течії, розливу.

38. Основні види заходів санітарно-епідемічної служби, в процесі ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій мирного часу:

A. Постачання населенню якісної питної води та продуктами харчування; готують приміщення для розташування людей у місцях збору постраждалих.
B. Карантинні, обсерваційні, ізоляційні.
C. Формують інфекційні ізолятори, санітарні пропускники, санітарно-контрольні пункти.
D. Санітарно-гігієнічні; протиепідемічні; контроль за станом оточуючого середовища.

39. Основні фактори, які впливають на виникнення і розповсюдження інфекційних хвороб у НС:

A. Інтенсивні міграційні процеси; порушення діяльності лікувально-профілактичних та санітарно-протиепідемічних закладів.
B. Психічний стрес потерпілого населення, інтенсивна міграція, несвоєчасне оповіщення, відсутність лікарів-епідеміологів.
C. Дезорганізація соціальних структур; інтенсивні міграційні процеси; порушення діяльності лікувально-профілактичних та санітарно-протиепідемічних закладів.
D. Порушення діяльності лікувально-профілактичних та санітарно-протиепідемічних.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Безпека життєдіяльності та охорона праці : підручник / В. В. Сокуренко, О. М. Бандурка, С. М. Бортник та ін. ; за заг. ред. В. В. Сокуренка ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2021. – 308 с.

2. Мелех Л.В. Безпека життєдіяльності та охорона праці: навч. посіб./ Мелех Л. В. - Львів: ЛДУ внутрішніх справ, 2022. - 219 с.

3. Боярчук О. Д. Екологія людини: навч. посіб. / О. Д. Боярчук, А. В. Грищук, О. Е. Грановський. – Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. – 110 с.

Додаткові джерела інформації

1. Конституція України // Офіційний портал верховної ради

2. Пожарова О. В. Охорона праці : навчально-методичний посібник / О. В. Пожарова. - Одеса, 2021. - 80 с.

3. Безпека життєдіяльності та цивільний захист: Підручник. / О. Г. Левченко, О. В. Землянська, Н. А. Праховнік, В. В. Зацарний; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Київ: Каравела, 2021. – 268 с.

4. Теоретичні основи здоров’я : навч. посіб. для студентів ЗВО. 2-ге вид., доповнене / Ю. Ю. Мосейчук, О. О. М ороз, О. М. Киселиця, М. М. Осадець. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 240 с

5. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Украї- на», 2023. - 266 с.

6. Основи пожежної безпеки: підручник / О. В. Третьяков, Є. В. Доронін, Б. Д. Халмурадов, С.В. Зозуля. — Київ: Вид. «ЦУЛ», 2024. 356 с.

7. Єжова О. О. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник / О. О. Єжова, В. І. Кириченко. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 154 с.

8. Тарілка здорового харчування // Офіційний сайт МОЗ України

9. Рекомендації зі здорового харчування // Проект "Про здорове" (схвалений МОЗ України та Центром громадського здоров’я МОЗ України)

10. Час обирати здоров'я // Центр громадського здоров’я МОЗ України

11. Харчова безпека – що потрібно знати // Центр громадського здоров’я МОЗ України