**Контрольная работа по ОБЖ**

**6 класс**

**Вариант 1**

**1.Что такое стихийные бедствия?**

а) техногенные и природные ЧС;

б) различные процессы, которые возникают в результате хозяйственной деятельности человека;

в) природные процессы, которые возникают в результате действия стихийных сил в природе и могут вызвать многочисленные человеческие жертвы или причинить значительный материальный и иной ущерб;

г) социальные процессы и межнациональные конфликты, которые могут вызвать многочисленные человеческие жертвы, причинить значительный материальный и иной ущерб.

**2.Какие вам известны виды экстремальных ситуаций в природе?**

а) смена времён года;

б) смена климатогеографических условий и резкое изменение природных условий;+

в) заболевания или повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи;

г) вынужденное автономное существование человека.+

**3.Что собой представляет процесс выживания человека?**

а) человек просто хочет немного пожить;

б) обычная деятельность человека;

в) активная, целеустремлённая деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования;

г) хаотическая деятельность, направленная на поддержание жизни в условиях автономного существования.

**4.Что помогает человеку приспособиться к условиям автономного существования?**

а) ничего не помогает;

б) умение расслабиться и дать волю чувствам и эмоциям;

в) умение управлять собой, своими мыслями и чувствами, ощущениями и вниманием;

г) советы друзей.

**5.Что такое паника?**

а) до конца не изученное явление;

б) обдуманные поступки;

в) необдуманные поступки;

г) целеустремленные действия людей.

**6. В чем заключаются основные правила безопасного поведения человека на природе?**

а) особых правил не существует;

б) вести себя прилично;

в) на маршруте или привале нельзя уходить от группы;

г) быть внимательным и осторожным (тогда и медикаменты не понадобятся).+

**7. Какие главные качества необходимы человеку, находящемуся в экстремальной ситуации?**

а) все положительные качества личности;

б) выдержка, самообладание, дисциплинированность;

в) хорошая физическая подготовка;

г) стремление и умение выжить.

**8. Что следует предпринять, если, будучи в походе, вы отстали от своей группы?**

а) начать активные поиски группы во всех направлениях;

б) остановиться на развилке тропы и ждать, когда за вами вернутся;+

в) при необходимости развести костер и построить временное жилище;+

г) не сходить с тропы (лыжни).+

**9. Какой должна быть обувь человека, совершающего турпоход?**

а) удобной;

б) модной;

в) дорогой и фирменной;

г) плотно сидеть на ноге, но не слишком сжимать стопу.+

**10. Укажите последовательность разведения костра.**

а) в любой последовательности;

б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова);

в) поджечь костер 2-3 спичками;

г) положить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.

**11. Как рекомендуют специалисты адаптироваться к смене климата?**

а) узнать особенности климата той местности, куда человек собирается поехать;

б) посоветоваться с соседями;

в) взять с собой как можно больше еды и одежды;

г) проконсультироваться у врача о возможностях своего организма к адаптации;

д) подобрать одежду в соответствии с климатом местности, куда человек собирается ехать.

**12. Что такое переутомление? Это..**

а) состояние организма, наступающее после продолжительного бездействия;

б) состояние организма человека, при котором необходимы внушение и гипноз;

в) опасное состояние организма, наступающее после длительного или интенсивного физического или психического напряжения.

**13. Что необходимо предпринять, если сигнал воздушной тревоги застал человека дома?**

а) задёрнуть занавеску и укрыться в безопасном месте в квартире;

б) как можно скорее покинуть здание (дом) и спуститься в ближайшее укрытие;

в) прежде чем покинуть квартиру, необходимо выключить нагревательные приборы, газ, свет, если топилась печь – залить в ней огонь;

г) взять с собой медикаменты, а также запас продуктов питания и документы.

**14. Что запрещено делать в убежище (в защитном сооружении)?**

а) разговаривать;

б) курить и шуметь;

в) зажигать без разрешения керосиновые лампы и свечи;

г) приносить легковоспламеняющиеся или имеющие запах вещества, а также громоздкие вещи и приводить животных;

д) пользоваться СИЗ.

**15. В чем заключается первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц?**

а) на место повреждения положить холод;

б) на место повреждения положить тепло;

в) дать пострадавшему одну таблетку анальгина или другое обезболивающее лекарство;

г) придать конечности возвышенное положение для уменьшения отека;

д) срочно обратиться к врачу.

**16. В чем заключается первая медицинская помощь при вывихе?**

а) на место повреждения положить холод;

б) обеспечить поврежденной поверхности полный покой;

в) для уменьшения боли дать пострадавшему одну таблетку анальгина;

г) без промедления обратиться к врачу-травматологу;

д) наложить шину и тугую повязку.

**17. Какие продукты служат основным источником углеводов?**

а) хлеб;

б) сливочное масло;

в) овощи;

г) фрукты;

д) рыба.

**18. Что необходимо сделать перед тем, как сесть за стол?**

а) принять душ;

б) протереть уши и шею;

в) вымыть руки;

г) проверить свой внешний вид

**19. Какую роль в организме выполняют витамины?**

а) ускоряют и регулируют обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой;

б) замедляют и регулируют обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой;

в) обезвреживают ядовитые вещества;

г) предохраняют организм от переохлаждения и перегревания;

д) участвуют в образовании различных активных веществ.

**20. Какой возраст называют подростковым врачи и педагоги?**

а) от 7 до 9 лет;

б) от 9 до 11 лет;

в) от 12 до 15 лет;

г) от 16 до 17 лет.

**Вариант 2**

 1. **Что такое экстремальная ситуация?**

а) это ситуация, характеризующаяся отсутствием угрозы здоровью;

б) это ситуация, которая характеризуется угрозой жизни или здоровью многих людей, она, как правило, прогнозируема;

в) это ситуация, которая содержит прямую угрозу жизни, здоровью человека или его имуществу, при этом ограничена или исключена возможность помощи со стороны;

г) это ситуация, которая редко встречается в современных условиях.

**2. Закончите предложение: Чрезвычайная ситуация…**

а) как правило, не содержит угрозы жизни и здоровью людей;

б) характеризуется угрозой жизни или здоровью многих людей, она, как правило, прогнозируема;

в) содержит прямую угрозу жизни, здоровью человека или его имуществу, при этом ограничена или исключена возможность помощи со стороны;

г) в современных условиях практически не встречается.

**3. Что собой представляет автономное существование человека?**

а) обычная ситуация повседневной жизни;

б) достаточно комфортная и желаемая форма существования;

в) наиболее опасная экстремальная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природой, как правило, возникает неожиданно и вынужденно;

г) безопасная ситуация, так как человеку никто и ничто не угрожает.

**4. Что необходимо предпринимать человеку, оказавшемуся в ЧС или в условиях автономного существования?**

а) не следует ничего предпринимать, ему окажут помощь профессионалы;

б) повышать уровень воспитания и образования;

в) воспитывать в себе установку на выживание;

г) самостоятельно и целенаправленно действовать для выхода из любой ЧС.+

**5. Какие причины обычно вызывают страх у человека в ЧС?**

а) систематическое бездействие;

б) целенаправленная, но неэффективная деятельность;

в) внезапное изменение обстановки, одиночество, неизвестность;

г) внезапное изменение погодных условий.

**6. В чем состоит главная задача при подготовке и проведении похода?**

а) в получении новых впечатлений и сведений;

б) в получении удовольствия;

в) в обеспечении безопасности;

г) в образовании новых связей и знакомств.

**7. В чем заключаются основные правила поведения человека в экстремальной ситуации?**

а) особых правил не существует, вам помогут спасатели;

б) не надо отчаиваться, даже если нет больше сил бороться за жизнь;

в) уметь думать и придумывать, быть настойчивым и организованным, уметь подчиняться, если это необходимо;

г) уметь предвидеть опасность, контролировать свое поведение, быть самостоятельным и быстро принимать решения.

**8. Что необходимо знать человеку, попавшему в экстремальную ситуацию?**

а) сколько осталось жить;

б) сколько пищи и есть ли теплые вещи;

в) есть ли спички, нож, компас;

г) есть ли пострадавшие или ослабленные члены группы.

**9. Что такое воля человека? Воля – это …**

а) способность уклоняться от трудностей;

б) умение человека бессознательно, но эффективно решать свои проблемы;

в) умение человека наслаждаться свободой и попадать в условия неволи;

в) умение человека сознательно управлять своим поведением, преодолевать трудности и достигать поставленной цели.

**10. Что необходимо предпринять, чтобы сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды?**

а) не следует что-либо предпринимать;

б) снизить физическую активность;+

в) организовать полноценный отдых;

г) избегать температурного дискомфорта.

**11. Какие существуют способы определения сторон света на местности?**

а) по направлению ветра;

б) по собственной тени, по компасу;

в) по часам, по звездам (только в пасмурную погоду);

г) по местным признакам (по муравейникам, по траве, по состоянию снежного покрова на склонах).+

**12. Какое место необходимо для разведения костра?**

а) любое удобное;

б) поляна, защищённая от ветра;

в) торфяное болото, так как на нём поддерживается горение;

г) на глубоком снегу.

**13. Каким образом лучше адаптироваться к условиям горной местности?**

а) больше пить;

б) больше спать;

в) сократить физические нагрузки;

г) не следует много пить.

**14. Для чего предназначены убежища?**

а) для хранения различных материалов;

б) для тренировки по гражданской обороне;

в) для защиты людей от стихийных бедствий, аварий (катастроф) в мирное время;

г) для защиты людей от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время.

**15. Какой должна быть первая медицинская помощь при солнечных ожогах?**

а) не следует что-либо предпринимать до приезда врача;

б) обожженную поверхность быстро смазать увлажняющим кремом (кефиром, простоквашей);+

в) сделать холодные примочки;

г) защитить кожу от дальнейшего воздействия солнечных лучей;

д) смазать обожженную поверхность одеколоном или спиртом.

**16. В чём заключается первая медицинская помощь при ушибе?**

а) на место ушиба положить пузырь со льдом или целлофановый пакет с холодной водой;

б) на место ушиба сразу же положить грелку с горячей водой;

в) наложить тугую повязку и обеспечить повреждённой поверхности покой;

г) показать пострадавшего врачу;

д) наложить стерильную повязку.

**17. Как уберечься от клещевого энцефалита?**

а) отправляясь в лес, одеться так, чтобы защитить себя от заползания клещей под одежду;

б) регулярно проводить само- и взаимоосмотры одежды и кожных покровов, а для стоянок выбирать сухие, незатемнённые поляны вдали от кустарников и деревьев;

в) после возвращения из леса не входить в дом в верхней одежде, предварительно не осмотрев её;

г) перед походом в лес тщательно вымыться.

**18. Что такое калория?**

а) единица измерения уровня жизни человека;

б) единица измерения жизненной энергии человека;

в) точка отсчета количества пищи;

г) единица измерения тепла, которое образуется при сгорании 1 г какого-либо вещества.

**19. Что необходимо сделать после окончания еды?**

а) вымыть лицо и руки;

б) вытереть рот и руки салфеткой;

в) отодвинуть тарелку и выйти из-за стола;

г) сложить приборы на своей тарелке и ждать, когда у всех будут убирать посуду.

**20. Как изменяется поведение человека в подростковом возрасте?**

а) подросток становится серьезным и чаще обдумывает свои поступки;

б) становится более импульсивным;

в) возникает недовольство собой и окружающими;

г) появляется раздражительность, обидчивость, ранимость;

д) подросток становится исполнительным и послушным.