

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти і реабілітації

АРНАУТОВА Л.В.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

щодо підготовки до тестового контролю з навчальної дисципліни
«ГПІЄНА»
для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 016 Спеціальна освіта першого
(бакалаврського) освітньо-наукового рівня

Одеса – 2025 р.

УДК: 378.016:613.955(04)

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ

Вченої Ради

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
(протокол № від р.)

Методичні рекомендації призначені для здобувачів III курсу вищої освіти першого (бакалаврського) освітньо-наукового рівня зі спеціальності 016 Спеціальна освіта. Складено відповідно до навчальної програми викладання дисципліни та включає самостійну роботу студентів з вивчення тестових завдань для самоконтролю засвоєних знань.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Антоненко Петро.Борисович. - доктор медичних наук, професор кафедри загальної і клінічної фармакології та фармакогнозії Одеського національного медичного університету.

Ковальчук Ліна Йосипівна - доктор медичних наук, професор кафедри ЗМН Міжнародного гуманітарного університету.

Методичні рекомендації щодо підготовки до тестового контролю для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітньо-наукового рівня зі спеціальності 016. Спеціальна освіта з навчальної дисципліни «Гігієна» / Л.В.Арнаутова - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2025. – 28 с.

УДК: 378.016:613.955(04)

A84

Арнаутова Л.В., 2025

ЗМІСТ

Тема. Вікові особливості розвитку дітей	5
Тема. Гігієнічні вимоги до умов і режиму навчання в дошкільних установах . .	6
Тема. Гігієнічні вимоги до умов і режиму навчання в освітніх закладах. Гігієна класних кімнат	11
Тема. Гігієна харчування і добовий режим дітей. Особливості харчування дітей у спеціальних закладах	17
Тема. Рухова активність дітей. Гігієна фізичного виховання школярів	20

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Проблема охорони здоров'я дітей та підлітків є однією з найважливіших проблем медицини. Стан здоров'я дитячого населення визначає перспективи формування здорового у всіх відносинах суспільства, формується під впливом різних факторів зовнішнього та соціального середовища та є інтегральним показником благополуччя нації в цілому. Нормальний розвиток дитячого організму йде при безперервній взаємодії з факторами довкілля, серед яких важливу роль відіграють медико-біологічні та соціально-гігієнічні умови.

Створюючи передумови розвитку здорового у фізичному та розумовому відношенні організму необхідно враховувати постійне зростання та розвиток дитячого та підліткового організму, а також можливість адекватної реалізації закладеного потенціалу. На особливу увагу заслуговує зовнішнє і соціальне середовище, що оточує дитину. Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до розміщення, планування, набору приміщень, організації навчально-виховного процесу, наявності відповідних меблів та обладнання у дошкільних та загальноосвітніх закладах значною мірою сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дитини.

Методичні рекомендації включають 90 тестових завдань з основних аспектів розвитку дітей, а саме: формування здоров'я дитячого та підліткового населення, гігієнічні основи організації освітньої діяльності, рухової активності, фізичного виховання, гігієну довкілля, гігієну харчування дітей.

Тематика тестових завдань відповідають темам робочої програми, кожне тестове завдання містить п'ять варіантів відповідей однакового ступеня складності та забезпечує найбільш повне охоплення матеріалу з усіх тем дисципліни. Студентам запропоновано вибрати одну правильну відповідь у конкретній ситуації. У збірнику наведено відповіді на всі тестові завдання. Правильна відповідь у збірці відзначена "зірочкою". За змістом та побудовою тести можуть бути використані як викладачами для проведення семінарських занять та контрольних робіт, так і студентами для самостійної перевірки знань під час підготовки до практичного заняття з дисципліни «Гігієна».

Тема. Вікові особливості розвитку дітей і підлітків.

1. Який вік характеризується найінтенсивнішими процесами зростання та розвитку?

1. грудний *
2. дошкільний
3. молодший шкільний
4. підлітковий
5. юнацький

2. Які показники не входять до системи комплексної оцінки психофізичного розвитку дітей та підлітків:

1. морфологічні
2. функціональні
3. рівень біологічного розвитку
4. рівень психічного розвитку
5. рухова активність дитини *

3. При визначенні біологічного віку не враховується:

1. довжина тіла
2. характер річних приростів
3. розвиток зубощелепної системи
4. ступінь статевого дозрівання
5. маса тіла *

4. Як називається прискорення процесів зростання та розвитку?

1. стагнація
2. проліферація
3. акселерація *
4. градація
5. регенерація

5. Акселерація фізичного розвитку характеризується:

1. прискоренням зростання, настанням статевої зрілості у ранньому віці *

2. уповільненням зростання, затримкою статевого розвитку
3. підвищенням імунітету
4. зміною формули крові
5. прискоренням моторики

Тема. Гігієнічні вимоги до умов і режиму навчання в дошкільних установах.

6. Основним гігієнічним принципом проектування закладів дошкільної освіти є:

1. принцип максимальної централізації
2. принцип групової ізоляції *
3. принцип вікової ізоляції
4. принцип індивідуальної ізоляції
5. принцип персоналізації

7. Основу планування будівель закладів дошкільної освіти складає:

1. принцип індивідуальної забудови
2. принцип групової ізоляції *
3. розташування груп
4. поверховість будівлі
5. наповнюваність груп

8. На земельній ділянці закладів дошкільної освіти не передбачається:

1. групові майданчики кожної групи
2. груповий майданчик для всіх груп *
3. фізкультурні майданчики
4. господарська зона
5. зона зелених насаджень

9. Площа озеленення земельної ділянки установ дошкільної освіти складає:

1. 20%

- 2. 70%
- 3. 45%
- 4. 30%
- 5. - 50% *

10. На 2 поверсі в закладах дошкільної освіти рекомендується розміщувати:

- 1. групові осередки для дітей ясельного віку
- 2. групові осередки для дітей старшого дошкільного віку *
- 3. харчоблок
- 4. медичний пункт
- 5. пральню

11. Наповнюваність груп дітей віком від 2 до 3 років становить:

- 1. 15 дітей *
- 2. 20 дітей
- 3. 25 дітей
- 4. 30 дітей
- 5. 35 дітей

12. Наповнюваність груп дітей віком від 3 до 6 років становить:

- 1. 15 дітей
- 2. 20 дітей *
- 3. 25 дітей
- 4. 30 дітей
- 5. 35 дітей

13. Гігієнічна оцінка виховно-освітнього режиму у дошкільних закладах включає:

- 1. дотримання режиму дня *
- 2. дотримання повітряно-теплового режиму
- 3. забезпечення достатнього природного освітлення

4. створення умов організації раціонального харчування
5. організацію медичного обслуговування

14. Який показник не визначає мікроклімат у групових осередках закладів дошкільної освіти:

1. температура повітря
2. відносна вологість повітря
3. рухливість повітря
4. площа приміщень *
5. освітленість

15. Яка глибина групових приміщень є максимально допустимою при односторонньому освітленні:

1. 7 м
2. 8 м
3. 9 м
4. 6 м*
5. 10 м

16. У групових осередках закладів дошкільної освіти освітленість люмінесцентними лампами становить:

1. 150 лк
2. 200 лк
3. 250 лк
4. 300 лк *
5. 100 лк

17. Яка повинна бути температура повітря в груповому осередку для дітей віком від 2 до 3 років:

1. +16-17 ° C
2. +17-18 ° C
3. +18-19 ° C
4. +19-20 ° C

5. +21 - 22 ° С *

18. Який колір маркування столів та стільців для вихованців закладів дошкільної освіти не допустимий:

1. чорний
2. білий
3. помаранчевий
4. жовтий
5. синій *

19. Яке приміщення не входить до харчоблоку дошкільного закладу:

1. виробничі приміщення
2. складські приміщення
3. приміщення для зберігання овочів
4. приміщення для зберігання сипких продуктів
5. приміщення групового осередку *

20. За даними проекту груповий блок молодшої ясельної групи розташований на першому поверсі, обладнаний окремим входом з тамбуром. Ігровий майданчик групи знаходиться поблизу входу в груповий блок, площа майданчика становить 80 м². Майданчик за периметром оточений смугою дерев. Який недолік має планування дитячої установи?

1. розташування ігрового майданчика поблизу входу
2. недостатня площа ігрового майданчика
3. оточення майданчика смугою дерев. *
4. наявність окремого входу з тамбуром у груповий блок
5. розташування групового блоку на першому поверсі

21. Дитячі ясла-сади проектуються як в одній, так і в декількох одно-двоповерхових будівлях, з'єднаних між собою закритими переходами. Який з наведених нижче принципів є основою планування будівлі дитячого дошкільного закладу?

1. принцип незалежності
2. принцип групової ізоляції *

3. принцип вікового розподілу
4. принцип статевого розподілу
5. принцип статево-вікового розподілу

22. Оптимальний температурний режим в груповій для молодшої вікової групи дошкільників регламентується температурою повітря у межах

1. 19 °С – 20 °С *
2. 18 °С – 20 °С
3. 20 °С – 21 °С
4. 21 °С – 22 °С
5. 17 °С – 18 °С

23. Сила звуку, джерелом якого є іграшка, не повинна перевищувати

1. 48 дБ на відстані 100 см
2. 40дБ на відстані 45 см
3. 65 дБ на відстані 50 см*
4. 90 дБ на відстані 90 см
5. 95 дБ на відстані 100 см

24. При санітарній експертизі проєктант розраховує систему опалення дитячої дошкільної установи. Встановлено, що найвища температура повітря повинна бути у:

1. груповій дошкільної групи
2. музично-гімнастичному залі
3. спальні молодшої ясельної групи
4. ігрової молодшої ясельної групи *
5. спальні дошкільної групи

25. Оптимальний температурний режим в груповій для старшої групи дошкільнят регламентується температурою повітря

1. 21 °С – 22 °С
2. 19 °С – 20 °С
3. 17 °С – 18 °С
4. 20 °С – 21 °С
5. 18 °С – 19 °С *

Тема. Гігієнічні вимоги до умов і режиму навчання в освітніх закладах. Гігієна класних кімнат.

26. Вміст вуглекислого газу в приміщеннях класних кімнат не повинен перевищувати:

1. 0,1% *
2. 0,2%
3. 0,3%
4. 0,4%.
5. 0,5%

29. Площа на одне учнівське місце у класі (м²):

1. 1,0
2. 1,25*
3. 3,3
4. 2,5
5. 3.0.

30. Рівень освітленості навчальних класів має бути не меншим:

1. 500 лк
2. 300 лк *
3. 150 лк
4. 100 лк
5. 400 лк.

31. Вкажіть гранично-допустимий вміст CO₂ у повітрі класу (%):

1. 0,03
2. 0,07
3. 0,1 *
4. 0,2
5. 0,3.

32. Вкажіть оптимальні для класу школи показники мікроклімату:

1. температура повітря 18 ° С, відносна вологість 50%, швидкість руху повітря 0,2 м / с *
2. температура повітря 21 ° С, відносна вологість 70%, швидкість руху повітря 0,6 м / с
3. температура повітря 23 ° С, відносна вологість 80%, швидкість руху повітря 0,7 м / с
4. температура повітря 17 ° С, відносна вологість 40%, швидкість руху повітря 0,7 м / с
5. температура повітря 24 ° С, відносна вологість 85%, швидкість руху повітря 0,2 м / с.

33. Найвища працездатність у молодших школярів зазначається:

1. першому уроці
2. на другому уроці*
3. третьому уроці
4. на четвертому уроці
5. після уроків.

34. Яке граничне навчальне навантаження допускається у початковій школі:

1. 28 годин
2. 26 годин
3. 20 годин
4. 24 години*
5. 22 години.

35. Який показник враховується під час добору парти для учня:

1. вік
2. довжина гомілки
3. довжина тіла *
4. переднезадній діаметр тулуба
5. довжини верхньої та нижньої кінцівок та їх сегментів.

36. При розміщенні шкільних меблів у класі основний світловий потік повинен падати на робоче місце:

1. праворуч
2. зліва*
3. спереду
4. ззаду
5. напрямок світлового потоку значення немає.

37. Яка допустима найбільша віддаленість останнього місця учня від навчальної дошки (см):

1. 1000
2. 1100
3. 800
4. 900 *
5. 700

38. Вкажіть нахил кришки парти, який забезпечує фізіологічне положення тіла (у градусах):

1. 5
2. 5-10
3. 14-15*
4. 15-20
5. 25.

39. Висота сидіння парти визначається:

1. зростанням учнів
2. довжиною гомілки учнів
3. довжиною гомілки разом із стопою з додаванням 1,5-2 см на висоту каблука *
4. зростанням сидячи
5. довжиною стегна.

40. Скільки разів на рік проводять коригування розсаджування школярів:

1. щонайменше 1 разу

2. щонайменше 2 раз *
3. щонайменше 3 раз
4. щонайменше 4 раз
5. щонайменше 5 разів.

41. Уроки праці чи фізкультури у розкладі молодших класів доцільно поставити:

1. першому уроці
2. на другому уроці
3. на третьому уроці *
4. на четвертому уроці
5. не повинні проводитися у молодших школярів.

42. Безперервна тривалість роботи на комп'ютері під час заняття у IV класі не повинна перевищувати:

1. 15 хв*
2. 25 хв
3. 35 хв
4. 30 хв
5. 20 хв.

43. Безперервна тривалість роботи на комп'ютері під час заняття у VI класі:

1. 15 хв
2. 35 хв
3. 25 хв
4. 30 хв
5. 20 хв. *

44. Безперервна тривалість роботи на комп'ютері під час заняття у VIII класі:

1. 15 хв
2. 35 хв

3. 25 хв *

4. 30 хв

5. 20 хв.

45. Оптимальна орієнтація для класних кімнат у загальноосвітніх школах та школах-інтернатів:

1. північ, північний захід
2. захід
3. північний схід
4. південний схід південний захід *
5. юг

46. Шкільні меблі поділяються на групи з урахуванням:

1. віку дітей
2. довжини тіла дітей *
3. статі дітей
4. гостроти зору
5. гостроти слуху

47. При навчанні старших класів полегшеним у розкладі навчальних занять має бути наступний день тижня:

1. вівторок
2. середа
3. четвер *
4. п'ятниця
5. понеділок

48. Площа озеленення земельної ділянки загальноосвітньої школи має бути не меншою:

1. 40% площі земельної ділянки
2. 15% площі земельної ділянки
3. 50% площі земельної ділянки *
4. 30% площі земельної ділянки

5. 25% площі земельної ділянки

49. Оптимальна кратність повітрообміну у навчальному приміщенні становить:

1. 2-х кратний повітрообмін
2. 3-х кратний повітрообмін *
3. 4-кратний повітрообмін
4. 1,5 кратний повітрообмін
5. 5-кратний повітрообмін

50. Максимальна поверховість шкіл у містах та сільській місцевості має бути не більше:

1. 5 поверхів
2. 4 поверхів
3. 3 поверхів *
4. 2 поверхів
5. 1 поверху.

51. У сільській місцевості загальноосвітні установи повинні розміщуватися для учнів I ступеня в радіусі доступності не більше:

1. 1 км пішки та не більше 10 хв (в один бік) при транспортному обслуговуванні
2. 2 км пішки і не більше 15 хв (в один бік) при транспортному обслуговуванні *
3. 3 км пішки та не більше 20 хв (в один бік) при транспортному обслуговуванні
4. 4 км пішки та не більше 25 хв (в один бік) при транспортному обслуговуванні.
5. 5 км пішки та не більше 30 хв (в один бік) при транспортному обслуговуванні.

52. Рівень шуму на ділянці освітнього закладу не повинен перевищувати:

1. 60 ДБ *
2. 70 ДБ

3. 80 ДБ
4. 90 ДБ.
5. 100 ДБ.

53. Вкажіть відстань від очей, на якій має бути зошит або книга:

1. 5-15 см.
2. 15-25 см.
3. 25-35 см. *
4. 35-45 см.
5. 45-50 см.

54. У підготовчій групі ДНЗ після фізкультурного заняття проведено урок математики тривалістю 30 хв. На 15-й хвилині у більшості дітей з'явилися ознаки стомлення. Фізкультхвилинка проведена на 17-й хвилині заняття. У розкладі урок математики стоїть третім. Що є основною причиною стомлення?

1. попереднє заняття
2. умови заняття
3. тривалість заняття, розклад занять
4. розклад занять *
5. фізкультхвилинка

Тема. Гігієна харчування і добовий режим дітей. Особливості харчування дітей у спеціальних закладах.

55. Що з наведеного нижче не враховується при складанні режиму дня дітей:

1. різні види діяльності
2. раціональне їх чергування
3. регулярність
4. вік дітей
5. стать дитини *

56. Що не передбачає раціональний режим дня:

1. правильну організацію уроку
2. нормування кількості уроків на день та тиждень
3. розвиток перестрою *
4. режим харчування
5. кількість та тривалість канікул

57. У режимі дня дітей 3-4 років передбачається сон тривалістю:

1. 10 годин
2. 9 годин
3. 8 годин
4. 11 годин
5. 12 годин *

58. Для учнів 1-4 класів тривалість сну складає:

1. 7-8 годин
2. 8-9 годин
3. 9-10 годин
4. 10-11 годин *
5. 11-12 годин

59. Збалансоване харчування дітей передбачає:

1. доброякісність продуктів
2. режим харчування
3. відповідність енерговитрат енергетичної цінності добового раціону
4. оптимальне співвідношення білків, жирів, вуглеводів *
5. основний обмін дитини

60. Які продукти не заборонені для годування дітей у дошкільному закладі:

1. ковбаси
2. ліверні ковбаси
3. сир та сирні вироби *

4. фляжне молоко
5. вживання грибів

61. Які страви не заборонено готувати у дошкільній установі:

1. млинці з м'ясом
2. макарони по-флотськи
3. кондитерські вироби із кремом
4. омлет *
5. паштет

62. Який відсоток калорійності добового раціону школярів мають становити білки:

1. 60-70%
2. 55-60%
3. 45-55% *
4. 40-50%
5. 70-80%

63. Тривалість уроку в 1-му класі для дітей 6-річного віку не повинна перевищувати:

1. 30 хв
2. 40 хв
3. 35 хв *
4. 38 хв
5. 25 хв

64. Нестача білків у їжі може привести в організмі до всього нижчепереліченого, крім:

1. уповільнення зростання
2. порушення формування скелета та м'язів
3. зниження імунітету
4. гіпотонії *
5. зниження продукції гормонів

65. Вкажіть, який основний харчовий компонент отримує дитина з м'ясом тварин:

1. повноцінні білки *
2. жири
3. вуглеводи
4. вітаміни
5. мінеральні речовини

66. При складанні розкладу уроків предмети, пов'язані з великою розумовою напругою для учнів початкових класів, рекомендується ставити:

1. на перші години занять
2. на другі години занять *
3. на треті години занять
4. на четверті години занять.
5. на додаткові заняття

67. При складанні розкладу уроків протягом навчального тижня контрольні роботи у всіх класах рекомендується проводити у будь-які дні тижня, за винятком:

1. понеділка *
2. вівторка
3. середи
4. четверга
5. п'ятниці

Тема. Рухова активність дітей. Гігієна фізичного виховання школярів.

68. До якої групи здоров'я відносять дітей, які мають хронічні захворювання на стадії декомпенсації, діти-інваліди:

1. до першої
2. до другої
3. до третій

4. до четвертої *

5. до п'ятої

69. Комплексна оцінка стану здоров'я дітей та підлітків не включає вивчення:

1. фізичного розвитку
2. психічного розвитку
3. стану нервової системи
4. резистентності організму
5. травматизму *

70. До критеріїв оцінки рівня здоров'я дітей не входить:

1. наявність чи відсутність хронічних захворювань
2. ступінь резистентності організму
3. функціональний стан систем
4. рівень фізичного та нервово-психічного розвитку
5. наявність травм *

71. Які діти не належать до групи ризику:

1. часто хворіють
2. з дисгармонійним фізичним розвитком
3. із надмірною масою тіла
4. з хронічними захворюваннями *
5. з порушенням постави

72. Який із нижче перерахованих санітарно-гігієнічних факторів не впливає на формування здоров'я дітей:

1. раціональний добовий режим
2. збалансоване раціональне харчування
3. оптимальний руховий режим
4. гіподинамія *
5. загартовування

73. На момент обстеження у дитини 3-го класу – хронічний бронхіт у стадії компенсації. З боку інших органів і систем змін немає. До якої групи здоров'я відноситься учень?

1. 2 група
2. 1 група
3. 5 група
4. 4 група
5. 3 група *

74. Показники фізичного розвитку є важливими критеріями здоров'я населення. Які критерії використовують для оцінки морфо-функціонального розвитку дитини?

1. ріст (довжина тіла стоячи), динаміка маси тіла, осифікація кисті за даними рентгенограми, ступінь розвитку полових ознак
2. ріст (довжина тіла стоячи), маса та динаміка маси тіла
3. ріст (довжина тіла стоячи), маса тіла, термін зміни молочних зубів на постійні
4. ріст (довжина тіла стоячи), динаміка маси тіла, розмір грудної клітини
5. ріст (довжина тіла стоячи), маса тіла, розмір грудної клітини, співвідношення показників*

75. Для зменшення сили загартовуючих процедур лікар рекомендував щадне гартування ослабленим дітям. Для цих дітей рекомендовано: контрастне обливання стоп, обтирання тіла губкою, використання сольового розчину, щадний режим обливання, обсихання стоп. Яка процедура призначена помилково?

1. обсихання стоп*
2. контрастне обливання стоп
3. обтирання тіла губкою
4. використання сольового розчину
5. щадне обливання

76. Визначте, до якої групи здоров'я відноситься дитина, при лікарському огляді якого, за участю фахівців діагностовано: сплющення стопи. Фізичний і психічний розвиток відповідає віку, гармонійний. За рік, що передував обстеженню, переніс 2 ОРВІ, парагрип.

1. 4 група
2. 3 група
3. 2 група *
4. 1 група
5. 5 група

77. До загальних заходів загартування відносяться:

1. фізичне виховання, прогулянки, обливання водою
2. створення оптимального теплового режиму в групах, раціональний одяг, прогулянки, фізичне виховання *
3. полоскання горла, фізичне виховання, одяг
4. раціональний режим харчування, фізичне виховання
5. створення оптимального теплового режиму в групових, фізичне виховання

78. При вивченні фізичного розвитку дітей переддошкільного віку оцінювали показники: довжину та масу тіла обвід грудної клітки, голови та стегон форму хребта та грудної клітки. Який із перелічених показників, крім довжини та маси тіла, відноситься до основних показників фізичного розвитку?

1. обвід стегон
2. обвід голови
3. форма хребта
4. форма грудної клітки
5. обвід грудної клітки *

79. Вивчення ступеню та гармонічності фізичного розвитку дітей та підлітків проводиться з використанням антропометричних, фізіометричних та соматоскопічних досліджень. До фізіометричних ознак фізичного розвитку відносять:

1. життєву ємність легенів *
2. вагу тіла
3. форму ніг та грудної клітки
4. довжину тіла

5. вторинні статеві ознаки

80. В лісовому літньому санаторії дітям з метою загартування організму проводять різні процедури. Вкажіть, яка з нижчеперелічених процедур є найбільш загартовуючою?

1. гігієнічний душ
2. ранкова гімнастика на свіжому повітрі
3. контрастний душ *
4. прогулянка на свіжому повітрі
5. ванна з гідромасажем

81. Розподіл школярів на основну, підготовчу та спеціальну групи фізичного виховання здійснюється з урахуванням:

1. статі та віку
2. стану здоров'я та фізичної підготовленості *
3. бажання учня
4. бажання батьків
5. штатного розкладу викладачів фізкультури

82. Медичний контроль організації фізичного виховання в освітніх установах не включає:

1. контроль рівня фізичної підготовленості *
2. контроль стану та динаміку здоров'я учнів
3. визначення групи фізичного виховання
4. спостереження над навантаженням
5. вік дитини

83. До основних принципів загартовування не належить:

1. облік стану здоров'я та ступеня загартованості
2. поступовість
3. систематичність
4. комплексність, створення позитивної мотивації
5. доступність та мала трудомісткість організації *

84. Які анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму не відповідають нижчезазначеним параметрам і не мають значення при виборі одягу:

1. шкіра дитини легко вразлива
2. шкірне дихання має більшу, ніж у дорослих, питому вагу в обмінних процесах
3. під час рухової активності рівень теплопродукції зростає у 2-4 рази
4. шкірне дихання має меншу, ніж у дорослих, питому вагу в обмінних процесах *
5. механізми терморегуляції в дітей віком недосконалі, дуже швидко виникає як перегрівання, і переохолодження.

85. Навантаження на передній та задній відділи стопи розподіляється рівномірно при висоті каблука:

1. 10 см
2. 8 см
3. 5 см
4. 2 см *
5. без каблука

86. Що з наведеного нижче не відноситься до формування здорового способу життя:

1. регулярне, збалансоване, раціональне харчування
2. дотримання оптимального рухового режиму з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей
3. відмова від саморуйнівної поведінки
4. дотримання правил особистої та суспільної гігієни
5. проведення профілактичних медичних оглядів *

87. З метою підвищення загартованості організму учнів школи-інтернату лікар розробив програму, в основу якої покладені наступні принципи: поступовість, послідовність, індивідуальність, комплексність. Який з основних принципів загартовування не "включив лікар у програму?"

1. нарощування інтенсивності впливу
2. систематичність*

3. нарощування сили впливу
4. підвищення резистентності
5. підвищення стійкості

88. Для профілактики зорової втоми у слабозорих дітей у початкових класах тривалість безперервної зорової роботи не повинна перевищувати:

1. 10 хвилин *
2. 15 хвилин
3. 20 хвилин
4. 25 хвилин
5. 30 хвилин

89. Профілактичні заходи у спеціалізованих дитячих закладах для сліпих та слабозорих дітей передбачають усі, крім:

1. дотримання норм освітленості
2. правильний підбір та розміщення меблів
3. розсадження дітей на заняттях відповідно до статі *
4. розсадження дітей на заняттях відповідно до характеру патології
5. додаткове освітлення на робочому місці учня

90. Під час медичного огляду школярів в одного з учнів встановлено захворювання на бронхіальну астму симптомів дихальної недостатності в стані спокою немає, перебіг нападів нетяжкий, 1-2 рази протягом року. До якої групи занять з фізичного виховання можна віднести цього учня?

1. Основна група
2. Спеціальна група *
3. Підготовча група
4. Заняття лікувальною фізкультурою
5. Заборонити заняття

Рекомендована література

Основна

1. Гребняк М.П., Щудро С.А. Медична екологія. Дніпропетровськ.: ТОВ «Акцент ПП», 2017. 484 с.
2. Гребняк М.П., Федорченко Р.А. Екологічні загрози здоров'ю населення в урбанізованих регіонах: монографія. Запоріжжя: видавництво ЗДМУ, 2018. 168 с.
3. Основи професійної безпеки та здоров'я людини: підручник. Харків : НТУ «ХП», 2018. 553 с.
4. Сімакова О.О. Гігієна і санітарія в галузі : методичні рекомендації. Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2017. 24 с.
5. Військова гігієна : навч. посібник / М. Г. Щербань, Е. М. Хорошун, В. А. Капустник, В. В. М'ясоєдов та ін. Харків : ХНМУ, 2022. 218 с.
6. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «ГПІЕНА» / Арнаутова Л.В. Одеса: ПНПУ ім. Ушинського, видавець Букаєв В.В., 2022. 36 с.
7. Ткачук С.А. Гігієна рослинних харчових продуктів: навч. посібник. Київ, 2017. 250 с.

Допоміжна:

1. Гейтенко В.В. Спортивні споруди і обладнання : навч. – метод. комплекс. Краматорськ : Донбаська державна машинобудівна академія, 2020. 162 с.
2. Зайцева Ю.В., Тараненко І.В. Фізкультурно-спортивні споруди і обладнання : навчально-методичний посібник. Полтава : Сімон, 2020. 96 с.
3. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Матеріально-технічне забезпечення спортивної діяльності» / укладач Н. О. Долгова. Суми: Сумський державний університет, 2018. 21 с.

Інтернет ресурси

1. Гігієнічні вимоги до класу в школі. URL: http://pidru4niki.com/81229/bzhd/ogiyenichni_vimogi_klasu_shkoli
2. Гігієнічні вимоги і нормативи якості питної води. URL: <http://medbib.in.ua/gigienicheskie-trebovaniya-normativyi.html>
3. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів. URL : <http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=2407id=2407>

4. Комунальна гігієна. URL : <http://medbib.in.ua/gigienicheskoe-znachenie-vodyi.html>
5. Навчання дітей правил особистої гігієни. URL : http://www.unicef.org/ukraine/media /1951/file/Hygiene_Book.pdf
6. Роль батьків у збереженні та зміцненні здоров'я підлітків. URL : <http://mediapasport.com.ua/uploads/books/our/25.pdf>
7. Санітарно-гігієнічні вимоги до обладнання шкільних приміщень. URL : [http:// obukhivsch1.ucoz.ua/](http://obukhivsch1.ucoz.ua/)