

## 2. Тестові завдання до розділу “Фізіологічні, психологічні та соціальні особливості безпечної життєдіяльності”

### 2.1. Завдання початкового рівня складності

2.1.1. Виберіть правильне продовження твердження:  
“Взаємозв’язок між аналізаторами людини ...”

- а) не впливає на рівень безпеки людини;
- б) не сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- в) має неоднозначний вплив на рівень безпеки людини;
- г) сприяє підвищенню рівня безпеки людини.

2.1.2. Виберіть правильне продовження твердження: “Здатність аналізаторів до тренування ...”

- а) знижує їхню чутливість;
- б) підвищує їхню чутливість;
- в) не змінює їхню чутливість;
- г) має неоднозначний вплив на їхню чутливість.

2.1.3. Виберіть правильне продовження твердження: “Здатність до зберігання відчуттів, як одна із спільних властивостей аналізаторів людини ...”

- а) сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- б) не сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- в) не впливає на рівень безпеки людини;
- г) має неоднозначний вплив на рівень безпеки.

2.1.4. Виберіть правильне продовження твердження: “Здатність до тренування, як одна із спільних властивостей аналізаторів людини ...”

- а) сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- б) не сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- в) не впливає на рівень безпеки людини;
- г) має неоднозначний вплив на рівень безпеки.

2.1.5. Виберіть чинники, які підвищують психофізіологічну надійність та сприяють підвищенню рівня безпеки людини:

- а) втома;
- б) здорове та раціональне харчування;
- в) міжособові конфлікти;
- г) оздоровча фізична культура.

2.1.6. Виберіть один з найефективніших шляхів підвищення особистої безпеки:

- а) не проявляти активності;
- б) вивчити свої психофізіологічні особливості та правильно їх використовувати;
- в) вивчити досвід попередніх поколінь;
- г) дотримуватися правил безпеки.

2.1.7. Виберіть чинники, які знижують психофізіологічну надійність людини та її рівень безпеки:

- а) раціональне харчування;
- б) міжособові конфлікти;
- в) психотерапія;
- г) вживання наркотиків.

2.1.8. Виберіть, які чинники головно є відповідальними за психологічну складову надійності людини:

- а) стан та функціонування аналізаторів людини;
- б) емоційно-вольові та мотиваційно-потребистісні характеристики людини;
- в) міжособистісні відносини та моральні устрої суспільства;
- г) рівень розвитку самосвідомості та усвідомлення цінності власного здоров’я.

2.1.9. Виберіть, які чинники головно є відповідальними за фізіологічну складову надійності людини:

- а) стан та функціонування аналізаторів людини;
- б) емоційно-вольові та мотиваційно-потребистісні характеристики людини;
- в) міжособистісні відносини та моральні устрої суспільства;
- г) рівень розвитку самосвідомості та усвідомлення цінності власного здоров’я.

2.1.10. Виберіть, які чинники головно є відповідальними за соціальну складову надійності людини:

- а) стан та функціонування аналізаторів людини;
- б) емоційно-вольові та мотиваційно-потребистісні характеристики

- людини;
- в) міжособистісні відносини та моральні устрої суспільства;
- г) рівень розвитку самосвідомості та усвідомлення цінності власного здоров'я.

2.1.11. Виберіть правильне продовження твердження: “Психофізіологічна надійність людей похилого віку порівняно з людьми середнього віку ...”

- а) є нижчою через низьку вмотивованість до питань власної безпеки;
- б) є вищою через більший життєвий досвід;
- в) є вищою через кращу тренованість аналізаторів людини;
- г) є нижчою через незадовільний фізіологічний стан всього організму.

2.1.12. Виберіть категорію людей, у яких є найвищий рівень психофізіологічної надійності:

- а) люди похилого віку;
- б) люди середнього віку;
- в) люди дитячого віку.

2.1.13. Виберіть, які складові забезпечують психофізіологічну надійність людини:

- а) фізіологічна;
- б) соціологічна;
- в) психологічна;
- г) адаптаційна;
- д) соціальна.

2.1.14. Виберіть, як впливає надмірне вживання алкогольних напоїв на психофізіологічну надійність людини:

- а) підвищує;
- б) знижує;
- в) не змінює;
- г) має неоднозначний вплив.

2.1.15. Виберіть, як впливає вживання наркотичних речовин на психофізіологічну надійність людини:

- а) підвищує;
- б) знижує;
- в) не змінює;
- г) має неоднозначний вплив.

2.1.16. Виберіть, як впливає втома (перевтома) на психофізіологічну надійність людини:

- а) знижує;
- б) підвищує;
- в) не змінює;
- г) має неоднозначний вплив.

2.1.17. Виберіть, як впливає здорове і раціональне харчування на психофізіологічну надійність людини:

- а) знижує;
- б) підвищує;
- в) не змінює;
- г) має неоднозначний вплив.

2.1.18. Виберіть, як впливають міжособові конфлікти на психофізіологічну надійність людини:

- а) знижують;
- б) підвищують;
- в) не змінюють;
- г) мають неоднозначний вплив.

2.1.19. Виберіть, як впливає професійний відбір та професійна освіта на психофізіологічну надійність людини:

- а) підвищує;
- б) знижує;
- в) не змінює;
- г) мають неоднозначний вплив.

2.1.20. Виберіть, як впливає психотерапія на психофізіологічну надійність людини:

- а) знижує;
- б) не змінює;
- в) підвищує;
- г) має неоднозначний вплив.

2.1.21. Виберіть, як впливає фізіотерапія на психофізіологічну надійність людини:

- а) знижує;
- б) не змінює;
- в) підвищує;
- г) має неоднозначний вплив.

2.1.22. Виберіть, які особливості особи дають змогу виявити тести

інтелекту:

- а) розумовий потенціал особи;
- б) ступінь конкретних знань особи;
- в) ступінь розвитку творчих здібностей особи;
- г) загальні психофізіологічні особливості особи.

2.1.23. Виберіть, які особливості особи дають змогу виявити проєктивні тести:

- а) розумовий потенціал особи;
- б) ступінь конкретних знань особи;
- в) ступінь розвитку творчих здібностей особи;
- г) загальні психофізіологічні особливості особи;
- д) відхилення у фізіологічному розвитку людини.

2.1.24. Виберіть, які особливості особи дають змогу виявити тести творчості:

- а) розумовий потенціал особи;
- б) ступінь конкретних знань особи;
- в) ступінь розвитку творчих здібностей особи;
- г) загальні психофізіологічні особливості особи;
- д) відхилення у фізіологічному розвитку людини.

2.1.25. Виберіть, які особливості особи дають змогу виявити тести досягнень:

- а) розумовий потенціал особи;
- б) ступінь конкретних знань особи;
- в) ступінь розвитку творчих здібностей особи;
- г) загальні психофізіологічні особливості особи;
- д) відхилення у фізіологічному розвитку людини.

2.1.26. Виберіть, чому у дітей психофізіологічна надійність є нижчою, ніж у людей середнього віку:

- а) через незнання про небезпечні чинники;
- б) через збільшення росту та маси тіла;
- в) через низьку вмотивованість до питань власної безпеки;
- г) через невміння реагувати на небезпечні ситуації.

2.1.27. Виберіть назву закону, в якому описано диференційну чутливість аналізаторів людини:

- а) Бойля-Маріотта;
- б) Вебера-Фехнера;
- в) Шульте;

г) Айзенка.

2.1.28. Виберіть тест, який дає змогу виявити темперамент особистості:

- а) тест Шульте;
- б) тест Айзенка;
- в) тест Вебера;
- г) тест Фехнера.

2.1.29. Виберіть, які методи використовують для оцінення психофізіологічних особливостей людини:

- а) психофізіологічний;
- б) загальнонауковий;
- в) педагогічний;
- г) психодіагностичний;
- д) модельний;
- е) проєктивний;
- ж) немає правильної відповіді.

2.1.30. Виберіть, які потреби за теорією Маслоу відносять до головних (пріоритетних) потреб:

- а) у визнанні, у самовираженні, у безпеці, соціальні, естетичні;
- б) у визнанні, матеріальні, у самовираженні, у безпеці, соціальні;
- в) у визнанні, матеріальні, у безпеці, соціальні;
- г) матеріальні, у самовираженні, у безпеці, соціальні, творчої праці;

2.1.31. Виберіть, які потреби за теорією Маслоу відносять до головних (пріоритетних) потреб:

- а) потреби у безпеці;
- б) соціальні потреби;
- в) естетичні потреби;
- г) матеріальні (фізіологічні) потреби;
- д) потреби у високооплачувальній праці;
- е) потреби у визнанні;
- ж) потреби у самовираженні.

2.1.32. Виберіть головні психічні процеси, що є важливими з огляду на безпеку людини:

- а) мислення;
- б) життєвий досвід;
- в) емоції;

- г) увага;
- д) пам'ять;
- е) темперамент;
- ж) міжособисті відносини.

2.1.33. Виберіть правильне продовження твердження “За законом Вебера–Фехнера ...”

- а) інтенсивність відчуттів прямо пропорційна логарифмові інтенсивності дії подразника;
- б) інтенсивність відчуттів обернено пропорційна інтенсивності дії подразника;
- в) інтенсивність відчуттів прямо пропорційна інтенсивності дії подразника;
- г) інтенсивність відчуттів обернено пропорційна логарифмові інтенсивності дії подразника.

2.1.34. Виберіть, які головні властивості характеризують нервову систему людини за Павловим:

- а) настрій, врівноваженість та неуврівноваженість збуджувального та гальмівного нервових процесів;
- б) сила, врівноваженість та рухливість збуджувального та гальмівного нервових процесів;
- в) сила, психічна активність, емоційна чутливість;
- г) психічна активність, врівноваженість збуджувального та гальмівного нервових процесів.

2.1.35. Виберіть, яку залежність описує закон Вебера–Фехнера:

- а) залежність інтенсивності відчуттів від інтенсивності дії подразника;
- б) залежність інтенсивності відчуттів від порогової чутливості аналізаторів людини;
- в) залежність психофізіологічної надійності людини від інтенсивності дії подразника;
- г) залежність інтенсивності відчуттів від психофізіологічної надійності людини.

2.1.36. Виберіть, за яким рівнянням описують закон Вебера–Фехнера, якщо  $S$  – інтенсивність відчуттів людини,  $P$  – інтенсивність дії подразника,  $k$ ,  $C$  – індивідуальні константи:

- а)  $P = kS + C$ ;
- б)  $S = \frac{k}{P} + C$ ;

- в)  $S = k \ln P + C$ ;
- г)  $S = kP^2 + C$ ;
- д)  $P = k \ln S + C$ .

2.1.37. Виберіть, якою є залежність інтенсивності відчуттів людини від інтенсивності дії зовнішнього подразника:

- а) лінійною;
- б) квадратичною;
- в) експоненціальною;
- г) логарифмічною.

2.1.38. Виберіть правильну за порядком послідовність задоволення потреб людини відповідно до теорії Маслоу:

- а) матеріальні → соціальні → у безпеці → у самовираженні → у визнанні;
- б) у безпеці → у самовираженні → матеріальні → у визнанні → соціальні;
- в) матеріальні → у безпеці → соціальні → у визнанні → у самовираженні;
- г) матеріальні → у безпеці → соціальні → у самовираженні → у визнанні.

2.1.39. Виберіть правильне продовження твердження: “Зменшення коефіцієнта пропорційності  $k$  у законі Вебера–Фехнера ...”

- а) сприяє підвищенню психофізіологічної надійності людини;
- б) сприяє пониженню психофізіологічної надійності людини;
- в) не впливає на психофізіологічну надійність людини;
- г) неоднозначно впливає на психофізіологічну надійність людини.

2.1.40. Виберіть правильне продовження твердження: “Збільшення коефіцієнта пропорційності  $k$  у законі Вебера–Фехнера ...”

- а) сприяє підвищенню психофізіологічної надійності людини;
- б) сприяє пониженню психофізіологічної надійності людини;
- в) не впливає на психофізіологічну надійність людини;
- г) неоднозначно впливає на психофізіологічну надійність людини.

2.1.41. Виберіть правильне продовження твердження: “Зменшення константи  $C$  у законі Вебера–Фехнера ...”

- а) сприяє підвищенню психофізіологічної надійності людини;
- б) сприяє пониженню психофізіологічної надійності людини;
- в) не впливає на психофізіологічну надійність людини;
- г) неоднозначно впливає на психофізіологічну надійність людини.

2.1.42. Виберіть правильне продовження твердження: “Збільшення константи  $C$  у законі Вебера–Фехнера ...”

- а) сприяє підвищенню психофізіологічної надійності людини;
- б) сприяє пониженню психофізіологічної надійності людини;
- в) не впливає на психофізіологічну надійність людини;
- г) неоднозначно впливає на психофізіологічну надійність людини.

2.1.43. Виберіть, яке мусить мати значення, з огляду на забезпечення високого рівня безпеки людини, коефіцієнт пропорційності  $k$  у законі Вебера–Фехнера:

- а) якомога більші значення;
- б) якомога менші значення;
- в) нульове значення;
- г) від’ємне значення.

2.1.44. Виберіть, яке мусить мати значення, з огляду на забезпечення високого рівня безпеки людини, константа  $C$  у законі Вебера–Фехнера:

- а) якомога більші значення;
- б) якомога менші значення за абсолютною величиною;
- в) від’ємні значення.

2.1.45. Виберіть, що сприяє підвищенню рівня безпеки людини:

- а) здатність аналізаторів швидко й адекватно реагувати на зовнішні подразники;
- б) здатність аналізаторів зберігати відчуття після припинення дії подразника;
- в) високе значення коефіцієнта пропорційності  $k$  у законі Вебера–Фехнера;
- г) високе значення порога чутливості аналізаторів.

2.1.46. Виберіть правильне продовження твердження: “Висока чутливість аналізаторів до відповідних подразників ...”

- а) сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- б) не сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- в) має неоднозначний вплив на рівень безпеки людини;
- г) не впливає на рівень безпеки людини.

2.1.47. Виберіть, наявність яких рефлексів зумовлює поведінку людини:

- а) тільки спадкових (безумовних);
- б) тільки набутих (умовних);

- в) спадкових та набутих;
- г) тільки генетичних.

2.1.48. Виберіть правильне продовження твердження: “Пристосування аналізаторів до інтенсивності дії подразника ...”

- а) сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- б) не сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- в) має неоднозначний вплив на рівень безпеки людини;
- г) не впливає на рівень безпеки людини.

2.1.49. Виберіть правильне продовження твердження: “Селективність, як одна із властивостей аналізаторів ...”

- а) сприяє підвищенню рівня безпеки людини;
- б) сприяє пониженню рівня безпеки людини;
- в) не впливає на рівень безпеки людини;
- г) має неоднозначний вплив на рівень безпеки людини.

2.1.50. Виберіть, скільки аналізаторів виділяє сучасна фізіологія людини:

- а) п’ять аналізаторів;
- б) шість аналізаторів;
- в) сім аналізаторів;
- г) вісім аналізаторів;
- д) дев’ять аналізаторів.

2.1.51. Виберіть, які з перелічених підходів використовують для вивчення психофізіологічних особливостей людини:

- а) соціологічний;
- б) педагогічний;
- в) фізіологічний;
- г) медичний;
- д) психодіагностичний;
- е) модельний;
- ж) інженерний;
- з) загальнонауковий.

2.1.52. Виберіть, які з перелічених спільних властивостей аналізаторів людини зумовлюють пониження психофізіологічної надійності:

- а) здатність зберігати відчуття;
- б) селективність до дії подразників;
- в) здатність до тренування;

г) здатність пристосовувати рівень своєї порогової чутливості до інтенсивності дії подразника.

2.1.53. Виберіть правильне продовження твердження: “Психофізіологічна надійність людини це –”

- а) здатність подразників людини зберігати відчуття після припинення дії подразника;
- б) здатність пристосовувати рівень чутливості до інтенсивності дії подразників;
- в) здатність людини у безперервному потоці зовнішніх подразників виділити небезпеку, ідентифікувати її і адекватно зреагувати на неї, уникнувши шкоди для здоров'я.

2.1.54. Виберіть правильне формулювання закону Вебера–Фехнера:

- а) інтенсивність відчуттів людини прямо пропорційна інтенсивності дії подразника;
- б) інтенсивність відчуттів людини обернено пропорційна логарифмові інтенсивності дії подразника;
- в) інтенсивність відчуттів людини прямо пропорційна логарифмові інтенсивності дії подразника;
- г) інтенсивність відчуттів людини обернено пропорційна інтенсивності дії подразника.

2.1.55. Виберіть, який аналізатор забезпечує людині найбільше надходження інформації:

- а) слуховий;
- б) шкірний (дотиковий);
- в) зоровий;
- г) вісцеральний;
- д) руховий;
- е) вестибулярний;
- ж) смаковий;
- з) нюховий.

2.1.56. Виберіть, який тип темпераменту характерний для людей, що мають сильну нервову систему та характеризуються слабким виявом емоцій?

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

2.1.57. Виберіть, який тип темпераменту характерний для людей, що мають низький рівень психічної активності, швидко втомлюються, але мають високу емоційну чутливість?

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

2.1.58. Виберіть, який тип темпераменту характерний для людей, що мають сильну нервову систему, легко переходять від однієї роботи до іншої, проте схильні до різких змін настрою?

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

2.1.59. Виберіть, який тип темпераменту характерний для людей, що мають сильну нервову систему, легко переходять від однієї роботи до іншої, часто прагнуть до зміни вражень?

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

2.1.60. Виберіть тип темпераменту, з яким людина легше пристосовується до роботи, що потребує тривалої працездатності та “холоднокровності”?

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

2.1.61. Виберіть тип темпераменту, з яким людина легше пристосовується до роботи, що потребує швидкої реакції і водночас врівноваженості?

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

2.1.62. Виберіть тип темпераменту, маючи який людина легше пристосовується до роботи, що потребує швидкої реакції, врівноваженості

та ініціативи?

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

2.1.63. Виберіть тип темпераменту, маючи який людина легше пристосується до роботи, що потребує толерантності та врівноваженості при спілкуванні з іншими людьми?

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

2.1.64. Виберіть правильне продовження однієї із умов раціонального харчування: “Енергетична цінність середньодобового раціону харчування має ...”

- а) дорівнювати добовим енерговитратам організму;
- б) перевищувати добові енерговитрати організму на 20%;
- в) бути меншою від добових енерговитрат організму на 20%;
- г) дорівнювати денним енерговитратам організму.

2.1.65. Виберіть, від чого залежить кількість вітамінів, які отримує організм:

- а) від якості спожитої їжі;
- б) від кількості спожитої їжі;
- в) від кількості спожитої води;
- г) від якості спожитої води.

2.1.66. Виберіть правильне продовження твердження: “Оптимальне засвоєння харчових продуктів може бути забезпечене ...”

- а) дотриманням режиму харчування;
- б) дієтичним харчуванням;
- в) надмірним харчуванням;
- г) недоїданням.

2.1.67. Виберіть причини, які можуть зумовлювати надмірну вагу людини:

- а) надмірне харчування;
- б) недостатнє харчування;
- в) надмірне фізичне навантаження;
- г) недостатнє фізичне навантаження.

2.1.68. Виберіть категорії, на які за важкістю поділяють фізичну роботу:

- а) легка;
- б) важка;
- в) середня;
- г) гранична;
- д) помірна;
- е) екстремальна.

2.1.69. Виберіть оптимальне співвідношення за масою білків, жирів та вуглеводів у раціоні харчування людини:

- а) 1 : 2,5 : 4,6;
- б) 1 : 1 : 3,9;
- в) 1 : 3,5 : 5,6;
- г) 1 : 1 : 4,9.

2.1.70. Виберіть режим роботи, за якого надходження наступного елемента роботи відбувається тільки після завершення виконання попереднього без будь-яких обмежень щодо тривалості його виконання:

- а) послідовний;
- б) закономірний;
- в) вільний;
- г) нав'язаний;
- д) режим із зворотним зв'язком;
- е) не нав'язаний.

2.1.71. Виберіть режим роботи, за якого виконання наступного елемента роботи здійснюють через заданий проміжок часу, незалежно від того, чи виконане попереднє завдання:

- а) послідовний;
- б) закономірний;
- в) вільний;
- г) нав'язаний;
- д) режим із зворотним зв'язком;
- е) нав'язаний.

2.1.72. Виберіть режим роботи, за якого черговий елемент роботи видають через неоднакові проміжки часу, залежно від успішності вирішення попередніх завдань:

- а) режимом із прямим зв'язком;
- б) режимом із зворотним зв'язком;
- в) режимом із послідовним виконанням завдань;

г) режимом із непослідовним виконанням завдань.

2.1.73. Виберіть категорію роботи, яка еквівалентна роботі, що її виконують сидючи:

- а) середня;
- б) незначна;
- в) важка;
- г) легка;
- д) помірна.

2.1.74. Виберіть категорію, яка еквівалентна роботі під час якої постійно переносять вантажі більше 10 кг:

- а) екстремальна;
- б) важка;
- в) надмірно важка;
- г) середня;
- д) помірна.

2.1.75. Виберіть категорію роботи, яка еквівалентна роботі, що пов'язана з постійним ходінням та переміщенням невеликих вантажів до 10 кг:

- а) важка;
- б) середня;
- в) помірна;
- г) легка;
- д) екстремальна.

2.1.76. Виберіть категорію робіт, на які поділяють фізичні роботи за їхньою важкістю:

- а) екстремальна;
- б) гранична;
- в) легка;
- г) важка;
- д) середня;
- е) помірна.

2.1.77. Виберіть, яке харчування для дорослої людини протягом доби є фізіологічно обгрунтованим:

- а) одноразове;
- б) дворазове;
- в) триразове;
- г) чотириразове;

- д) п'ятиразове;
- е) шестиразове.

2.1.78. Виберіть оптимальне співвідношення (за енергетичною цінністю) білків, жирів та вуглеводів у раціоні харчування людини:

- а) 1:1:1;
- б) 1:1:4,9;
- в) 1:2,5:4,6;
- г) 2:2:4,9.

2.1.79. Виберіть, яка добова потреба організму дорослої людини у білках:

- а) 0,8–1,0 г на 1 кг маси тіла;
- б) 1,1–1,3 г на 1 кг маси тіла;
- в) 1,5–1,7 г на 1 кг маси тіла;
- г) 1,8–2,0 г на 1 кг маси тіла.

2.1.80. Виберіть, яка добова потреба організму дорослої людини у жирах:

- а) 0,8–1,0 г на 1 кг маси тіла;
- б) 1,1–1,3 г на 1 кг маси тіла;
- в) 1,5–1,7 г на 1 кг маси тіла;
- г) 1,8–2,0 г на 1 кг маси тіла.

2.1.81. Виберіть, яка добова потреба організму дорослої людини у вуглеводах:

- а) 3,9–4,9 г на 1 кг маси тіла;
- б) 5,4–6,4 г на 1 кг маси тіла;
- в) 7,4–8,3 г на 1 кг маси тіла;
- г) 8,8–9,8 г на 1 кг маси тіла.

2.1.82. Виберіть, яка добова потреба організму дорослої людини у воді:

- а) 25 мл на 1 кг маси тіла;
- б) 30 мл на 1 кг маси тіла;
- в) 35 мл на 1 кг маси тіла;
- г) 40 мл на 1 кг маси тіла.

2.1.83. Виберіть, яка добова потреба організму дорослої людини у мінеральних речовинах:

- а) 2–5 г;
- б) 5–10 г;
- в) 20–25 г;





раціон має забезпечити організмові надходження 2 250 кілокалорій. Визначте, скільки кілокалорій має надійти у разі триразового харчування зі сніданком.

Відповідь: 675 кілокалорій.

2.2.17. Відповідно до умов раціонального харчування добовий раціон має забезпечити організмові надходження 2 250 кілокалорій. Визначте, скільки кілокалорій має надійти у разі триразового харчування з обідом.

Відповідь: 1 012,5 кілокалорій.

2.2.18. Відповідно до умов раціонального харчування добовий раціон має забезпечити організмові надходження 2 250 кілокалорій. Визначте, скільки кілокалорій має надійти у разі триразового харчування з вечерею.

Відповідь: 562,5 кілокалорій.

2.2.19. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість картоплі буде безпечною у добовому раціоні людини масою 70 кг, якщо картопля містить 130 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 2 692 г.

2.2.20. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість буряка буде безпечною у добовому раціоні людини масою 60 кг, якщо буряк містить 1 100 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 273 г.

2.2.21. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість капусти буде безпечною у добовому раціоні людини масою 65 кг, якщо капуста містить 350 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 956 г.

2.2.22. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість редиски буде безпечною у добовому раціоні людини масою 60 кг, якщо редиска містить 2 350 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 128 г.

2.2.23. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість огірків буде

безпечною у добовому раціоні людини масою 60 кг, якщо огірки містять 180 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 1 579 г.

2.2.24. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість дині буде безпечною у добовому раціоні людини масою 70 кг, якщо диня містить 90 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 3 684 г.

2.2.25. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість помідорів буде безпечною у добовому раціоні людини масою 65 кг, якщо помідори містять 110 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 2 826 г.

2.2.26. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість салату буде безпечною у добовому раціоні людини масою 60 кг, якщо салат містить 1 650 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 182 г.

2.2.27. Допустима добова доза надходження нітратів в організм людини дорівнює 5 мг на 1 кг маси тіла. Яка кількість моркви буде безпечною у добовому раціоні людини масою 55 кг, якщо морква містить 360 мг нітратів у 1 кг?

Відповідь: 764 г.

2.2.28. Визначити, чи маса тіла дівчини 58 кг (вік – 20 років, ріст – 160 см) відповідає нормі, якщо ідеальну масу тіла жінок розраховують за формулою  $M = 0,225(3P - 450 + T) + 45$ , де  $P$  – ріст у см і  $T$  – вік у роках.

- відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг;
- не відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг.

Відповідь: Ідеальна маса 56,25 кг, а) від 45 до 67,5 кг.

2.2.29. Визначити, чи маса тіла жінки 72 кг (вік – 40 років, ріст – 158 см) відповідає нормі, якщо ідеальну масу тіла жінок розраховують за формулою  $M = 0,225(3P - 450 + T) + 45$ , де  $P$  – ріст у см і  $T$  – вік у роках.

- відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг;
- не відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах

від ... до ... кг.

Відповідь: Ідеальна маса 59,4 кг, б) від 47,52 до 71,28 кг.

2.2.30. Визначити, чи маса тіла дівчини 53 кг (вік – 18 років, ріст – 178 см) відповідає нормі, якщо ідеальну масу тіла жінок розраховують за формулою  $M = 0,225 (3P - 450 + T) + 45$ , де  $P$  – ріст у см і  $T$  – вік у роках.

- а) відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг;
- б) не відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг.

Відповідь: Ідеальна маса 67,95 кг, б) від 57,36 до 81,54 кг.

2.2.31. Визначити, чи маса тіла чоловіка 56 кг (вік – 45 років, ріст – 177 см) відповідає нормі, якщо ідеальну масу тіла чоловіків розраховують за формулою  $M = 0,25 (3P - 450 + T) + 40,5$ , де  $P$  – ріст у см і  $T$  – вік у роках.

- а) відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг;
- б) не відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг.

Відповідь: Ідеальна маса 72 кг, б) від 57,6 до 86,4 кг.

2.2.32. Визначити, чи маса тіла хлопця 57 кг (вік – 22 роки, ріст – 177 см) відповідає нормі, якщо ідеальну масу тіла чоловіків розраховують за формулою  $M = 0,25 (3P - 450 + T) + 40,5$ , де  $P$  – ріст у см і  $T$  – вік у роках.

- а) відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг;
- б) не відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг.

Відповідь: Ідеальна маса 66,25 кг, а) від 53 до 79,5 кг.

2.2.33. Визначити, чи маса тіла хлопця 70 кг (вік – 19 років, ріст – 165 см) відповідає нормі, якщо ідеальну масу тіла чоловіків розраховують за формулою  $M = 0,25 (3P - 450 + T) + 40,5$ , де  $P$  – ріст у см і  $T$  – вік у роках.

- а) відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг;
- б) не відповідає, бо допустима маса для неї знаходиться в межах від ... до ... кг.

Відповідь: Ідеальна маса 56,5 кг, б) від 45,2 до 67,8 кг.

## 2.3. Завдання високого рівня складності

2.3.1. Охарактеризуйте роль психологічних особливостей людини у гарантуванні її безпеки.

2.3.2. Охарактеризуйте роль аналізаторів людини у гарантуванні її безпеки.

2.3.3. Обґрунтуйте, як змінюється психофізіологічна надійність людини з віком.

2.3.4. Опишіть закон Вебера–Фехнера.

2.3.5. Визначіть психофізіологічну надійність людини з погляду безпеки життєдіяльності.

2.3.6. Охарактеризуйте роль темпераменту людини у гарантуванні її безпеки.

2.3.7. Опишіть підходи до вивчення психофізіологічної надійності людини.

2.3.8. Опишіть життєдіяльність людини на фізіологічному рівні з погляду гарантування її безпеки.

2.3.9. Опишіть життєдіяльність людини на психічному рівні з погляду гарантування її безпеки.

2.3.10. Опишіть життєдіяльність людини на соціальному рівні з погляду гарантування її безпеки.

2.3.11. Обґрунтуйте підходи до вирішення зовнішніх конфліктів.

2.3.12. Обґрунтуйте підходи до вирішення внутрішніх конфліктів.

2.3.13. Опишіть механізми вирішення внутрішніх конфліктів.

2.3.14. Обґрунтуйте роль конфліктів у гарантуванні безпеки життєдіяльності людини.

2.3.15. Обґрунтуйте роль самооцінки у гарантуванні безпеки життєдіяльності людини.

2.3.16. Охарактеризуйте процес праці з погляду впливу фізичного навантаження на людину.

2.3.17. Охарактеризуйте процес праці з погляду впливу її

організування на безпеку людини.

- 2.3.18. Обґрунтуйте визначення безпечного харчування.
- 2.3.19. Обґрунтуйте визначення раціонального харчування.
- 2.3.20. Обґрунтуйте роль вітамінів в організмі людини.
- 2.3.21. Обґрунтуйте роль білків в організмі людини.
- 2.3.22. Обґрунтуйте роль жирів в організмі людини.
- 2.3.23. Обґрунтуйте роль вуглеводів в організмі людини.
- 2.3.24. Опишіть, як впливають на організм людини нітрати, наявні у продуктах харчування.
- 2.3.25. Опишіть, як впливають на організм людини антибіотики наявні у продуктах харчування.
- 2.3.26. Опишіть, як впливають на організм людини важкі метали, наявні у продуктах харчування.
- 2.3.27. Опишіть, як впливають на організм людини радіонукліди, наявні у продуктах харчування.
- 2.3.28. Опишіть, як впливають на організм людини харчові добавки, наявні у продуктах харчування.
- 2.3.29. Опишіть, як впливають на організм людини пестициди, наявні у продуктах харчування.
- 2.3.30. Обґрунтуйте роль мікро- і макроелементів у продуктах харчування в організмі людини.
- 2.3.31. Обґрунтуйте умови підвищення працездатності та попередження втоми.
- 2.3.32. Обґрунтуйте визначення культури здоров'я.
- 2.3.33. Обґрунтуйте співвідношення між станом здоров'я та продуктивністю праці.
- 2.3.34. Обґрунтуйте співвідношення між станом здоров'я та напруженістю систем та функцій організму.
- 2.3.35. Опишіть, як можна організувати працю за способами її виконання.

2.3.36. Класифікуйте фізичні роботи за їхньою важкістю.

2.3.37. Обґрунтуйте доцільність відпочинку.