

# Профилактика травм в старшем школьном возрасте

# 1. Как необходимо вести себя, чтобы предотвратить повреждение костей?

- А) меньше ходить пешком, чтобы не нагружать сильно кости скелета
- Б) следует выявить потенциальные источники опасности и по возможности устранить их
- В) надо заменить плохое освещение и следить, чтобы полы в помещениях не были скользкими
- Г) необходимо тренировать кости, чтобы они были здоровыми и прочными (бегать, прыгать, заниматься физкультурой)

## 2. Что необходимо предпринимать для предотвращения ушибов и закрытых травм?

- А) есть больше жирной пищи
- Б) физические упражнения выполнять только в случае крайней необходимости, так как они часто бывают причиной травмы
- В) придерживаться диет с низким содержанием жиров и повышенным содержанием грубоволокнистой пищи
- Г) регулярно заниматься физкультурой и спортом

### 3. Что необходимо предпринимать для предотвращения ожогов?

- А) не укрываться во время грозы в строениях и низинах
- Б) не следует оставлять без присмотра открытый огонь
- В) следить за включенными нагревательными приборами
- Г) ограничить пребывание на солнце в период между 12 и 14 ч дня

## 4. Что необходимо предпринимать для предотвращения пищевых отравлений?

- А) есть с большой осторожностью, тщательно пережевывая пищу
- Б) разделять продукты и готовить пищу чистыми руками, на чистом столе
- В) обращать внимание на срок годности консервированных продуктов, а мясо и птицу держать в холодильнике
- Г) не следует использовать в пищу продукты из вздутых банок, а также те, запах и вид которых вызывают подозрение
- Д) после приема пищи тщательно прополоскать рот

## 5. Что необходимо предпринимать для предупреждения обморожения?

- А) в холодное время одеваться легко, чтобы организм закаливался
- Б) в холодное время одеваться многослойно, в водоотталкивающую и непроницаемую для ветра одежду и не пропускающую воду обувь
- В) в морозную погоду надевать как минимум две пары носков и не перчатки, а варежки
- Г) употреблять пищу, богатую углеводами и протеином (бобовые, орехи, корнеплоды)
- Д) употреблять пищу, содержащую много жиров и белков

## 6. В чем заключаются меры безопасности, позволяющие снизить риск получения травм в домашних условиях?

- А) высовываясь сильно из окна, надо соблюдать меры безопасности
- Б) не надо торопиться
- В) не следует ходить по вымытому полу, пока он не просохнет
- Г) необходимо держать в доме аптечку со всем необходимым на случай болезни или травмы

## 7. Как можно уменьшить риск получения травмы на занятиях физкультурой и спортом?

- А) не следует ничего предпринимать до начала занятий или соревнований
- Б) использовать специальное защитное снаряжение (очки, щитки, шлемы)
- В) приобретая защитное снаряжение, надо убедиться в его надежности
- Г) использовать удобную и не стесняющую движений одежду (лучше из натуральных тканей)