

БАТЛАВ**ЗАХИРАЛ****С.ОТГОНГЭРЭЛ****8-Р АНГИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД ХИЧЭЭЛИЙН АНГИ ДЭВШИХ ШАЛГАЛТЫН МАТЕРИАЛ**

Хувилбар А

нийт :45 оноо

хугацаа: 40 минут

Анги: 8

1.Хувийн эрүүл ахуй

- Зөвийг нь олоорой
 - Сүүн шүд бол эрүүл шүдтэй байхын эхлэл болдог
 - Хүний шүлс нь хүчлийг саармагжуулж шүдээ хамгаалах үүрэггүй
 - Өдөрт тогтмол биш цаг хугацаанд хооллох
- Хүний өсөлт хөгжилт юунаас хамааралтай вэ?
 - Явдлаас
 - Алхалтаас
 - Наснаас
 - Гүйлтээс
- Хүний биеэс эвгүй үнэр юунаас үүсэх вэ?
 - Ариун цэвэр сахиагүйгээс
 - Хэт их ажилласнаас
 - Амин дэм дутагдсанаас
 - Хэт их идсэнээс
- Эмэгтэй, эрэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтний тогтолцоог хамгаалах үндсэн арга нь:
 - Сайн, зөв хоолох
 - Сайн амрах
 - Гэмтэл бэртлээс хамгаалах
 - Цэвэр байлгах

2. Хооллолт хөдөлгөөн

- Оюуны ажил эрхэлдэг хүмүүсын хоногт зарцуулах энерги.
 - 2600-2800
 - 2500-2800
 - 3000-3100
 - 2000-2400
- Өөх тос агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүнийг сонгоно уу.
 - Өөхтэй мах, алим, будаа
 - Бялуу, талх, чихэр, мах
 - Мах, сүү, өндөг, зайрмаг
 - Ургамлын тос, өөхтэй мах, масло
- Дасгал хийхийн өмнө яах ёстой вэ?
 - Унтах
 - Бие халаалт
 - Өндөр үсрэх
 - Амрах
- Хоол боловсруулах эрхтнүүдийг эрүүл байлгахын тулд юуг анхаарах ёстой вэ?
 - Хоол хүнсийг хамаагүй сонгох
 - Бүээгдэхүүнийг хол хаях
 - Шаардлага хангаагүй бүтээгдэхүүн худалдан авахгүй байх
 - Амттай зүйлийг байнга худалдан авч хэрэглэх

3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд

- Эрүүл бус харилцааг сонгоно уу.
 - Өөртөө итгэлгүй байх
 - Түрэмгий хандлагатай байх

в.Өөртөө итгэлтэй байх г.а+б

- Бусдад дээрэнгүй хандах нь харилцааны ямар хэлбэрт хамаарах вэ?
 - Харилцааны хэлбэр
 - Хөдөлгөөний хэлбэр
 - Хувийн эрүүл ахуйн хэлбэр
 - Эрүүл бус харилцааны хэлбэр
- Үерхэл, нөхөрлөлд найзаа хэрхэн сонгох вэ?
 - Найз, нөхдийг зөв сонгох
 - Гэр бүлийн харилцаа сайжрах
 - Анхаарал, халамж нэмэгдэх
 - Эрүүл бус харилцааг сонгох
- Шийдвэр гаргахын өмнө юуг нарийн тооцоолох хэрэгтэй вэ?
 - Төлөвлөгөө гаргах
 - Давуу сул талуудыг гаргах, үр дүнг нь тооцоолох
 - Төлөвлөгөө гаргах шаардлагагүй
 - Бусдыг даган шийдвэр гаргах

4. Хорт зуршил

- Тамхи нь эрүүл мэндэд ямар хор хөнөөл учруулах вэ?
 - Огт нөлөөлөхгүй
 - Сөргөөр нөлөөлнө
 - Эерэгээр нөлөөлнө
 - Бүгд зөв
- Тамхи татаж буй хүнээс их хордоно.
 - Дам тамхидалт
 - Хордохгүй
 - Тамхи хоргүй
 - Шууд тамхидалт
- Архи хүний биед ямар нөлөө үзүүлэх вэ?
 - Эерэг
 - Сөрөг
 - Никотин
 - Үнэрт бус бодис
- Мансууруулах бодисыг тохируулан хэрэглэж болох уу?
 - Тодорхой тунг хэрэглэж болно.
 - Хааяа хэрэглэж болно.
 - Огт хэрэглэж болохгүй
 - Хүссэн үедээ хэрэглэж болно.

5. Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд

- Шилжилтийн насанд гарах өөрчлөлтийг олоорой
 - Нойр хүрнэ.
 - их унтах
 - Бие болон сэтгэл зүйд өөрчлөлт гарна
 - Ажиглагдахгүй.
- Хөвгүүд нойтон зүүд зүүдлэх нь хөвгүүдийн хувьд ямар үзэгдэл вэ ?
 - Жирэмслэлтээс хамгаалах арга
 - Дааврын бус арга
 - Шилжилтийн үеийн онцлог
 - Эрүүл байх арга

6. Аюулгүй байдал анхны тусламж

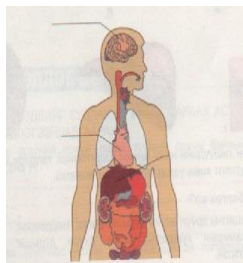
- Эмнэлэгийн тусламж ирэх хүртэл өөртөө болон бусдад гарын доорх материал ашиглан үзүүлж буй тусламжийг юу гэж нэрлэх вэ?
 - Анхны тусламж
 - Өөрийн амь насыг хамгаална.
 - Бусдын амь насыг хамгаална.
 - Эмнэлэгийн тусламж авахад хэрэгтэй.
- Аюулгүй байдлын дүрэм, ач холбогдлыг мэддэг байх нь ямар ач холбогдолтой вэ?
 - Болгоомжтой байх хэрэгтэй
 - Унахаас хамгаална
 - Аюулгүй байдлыг үүсгэнэ.
 - Дээрх бүгд зөв

II ДААЛГАВАР**17 оноо**

21. Дараах хүснэгтийг ажиглан илрэх шинж тэмдгийг (+) тэмдэг тавина уу. (3 оноо)

Илрэх шинж тэмдэг	Хөвгүүд	Охид
Сарын тэмдэг ирэх		
Нойтон зүүд зүүдлэх		
Бэлхүүс нарийсах		

22. Дараах зургийг ажиглан нэрлэж, тамхи хүний биед ямар нөлөө үзүүлэх вэ? Тайлбарлана уу. (4оноо)



- 1.....
- 2.....
- 3.....

23.Архины хор хөнөөлийг тоочин бичнэ үү.

(4 оноо)



-
-
-
-

24. Дараах бүдүүвчийг холбоно уу.

(3 оноо)

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Үерхэл нөхөрлөл | а.Би өдөр бүр 1 цаг дасгал хийдэг. |
| 2. Эрүүл хоол хүнс | б.Найз нөхөддөө байнга туслахыг хичээдэг. |
| 3. Дасгал хөдөлгөөн | в. Гаатай ундаа уухаас зайлс хийдэг. |

25. Дараах хүснэгтийн даалгавар уншиж, түлхүүр үг нөжж бичнэ үү.

(3 оноо)

Түлхүүр үгс	Тайлбар
	Хиймэл амьсгал хийх
	Чиг барьж боолт хийх
	Хүйтэн ус, мөсөөр зөөлөн үрэх

ЗАХИРАЛ БАТЛАВ С.ОТГОНГЭРЭЛ

8-Р АНГИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД ХИЧЭЭЛИЙН АНГИ ДЭВШИХ ШАЛГАЛТЫН МАТЕРИАЛ

8 р анги

Хувилбар Б нийт 35 оноо Хугацаа 40 минут

1.Хувийн эрүүл ахуй

1. Биеийн тамирын хувцсыг хэрхэн сонгох вэ?
а.Өөртөө эвтэйхэнг б.Бусдад сайхан харагдах в.Даавуун материалтайг _____ г.А+В
- 2.Агаар дуслын замаар халдварладаг өвчинг сонгоно уу.
а..Цусан суулга б. Хамуу в.Гепатит г. Сүрьеэ
3. Сүрьеэ өвчний үед илрэх шинж аль нь вэ?
а. Биеэр юм гарах б. Шингэн алдах в.Цустай цэр гарах г. Толгой эргэх
4. Зөв хооллох нь ямар ач холбогдолтой вэ?
а. Эрүүл байх б. Биеийн жингээ хянах в.Урт наслах г. Бүгд

2. Хооллолт ба хөдөлгөөн

5. Шүдний сойз хэдэн градусын налуу байх вэ?
а.90° б. 50° в. 45° г.10°
6. Биеийн жингийн индексийг яаж олох вэ?
а.....
7. Эрүүл зөв хооллолтын гэр зөвлөмжийн суурь хэсэгт ямар хүнсний бүтээгдэхүүн байдаг вэ?
а.Сүүн бүтээгдэхүүн б. Гурилан бүтээгдэхүүн в.Жимс, хүнсний ногоо г.Өөх тос
- 8.Ходоодны шарх ямар үед үүсэх вэ?
а. Хоолоо хэтрүүлэн, дэглэм бариагүйгээс б.Дасгал хөдөлгөөний хомсдолын үед
в.Тамхи татах, сэтгэл санаа хямрах болон хеликобактери нянгаас
г.Хоол ундгүй явснаас

3.Сэтгэцийн эрүүл мэнд

9. Харилцаанд ямар хүчин зүйлс нөлөөлдөг вэ?
а.. Гадаад төрх б. Харилцах чадвар в. Харилцах техник г. Бүгд хамаарна
10. Эрүүл харилцаа гэж юу вэ?
а.Өөртөө итгэлгүй байх б.Түрэмгий хандлагатай байх
в.Өөртөө итгэлтэй байх г.Бусдыг үл сонсох
- 11 .Өөртөө итгэлтэй, өөртөө итгэлгүй, түрэмгий байх зэрэг юунд хамаарах вэ?
а.Харилцааны хэлбэр б.Хөдөлгөөний хэлбэр
в.Хувийн эрүүл ахуйн хэлбэр г.Эрүүл хооллолтын хэлбэр

4. Хорт зуршил

12. Тамхи татахыг ятгах, хамт хичээл таслахыг шаардах нь юунд хамаарах вэ?
а. Ятгалга б. Дарамт шахалт в. Сөрөг дарамт шахалт г.Бүгд
- 13 Тамхи татдаг гэр бүлд амьдарч байгаа хүмүүсийн ямар эрхтэн нь илүү өвчлөлтэй байдаг вэ?
а. Ходоод б. Зүрх в.Элэг г. Уушиг
14. Архийг ямар насны хүмүүс хэрэглэхийг хориглох вэ?
а.Өсвөр насныхан б. Хүүхэд насныхан в.Сэтгэцийн өвчтэй хүн
г.Эдгээр бүгд

5. Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд

- 15.Хөх, төмсгөө тогтмол шалгах нь ямар ач холбогдолтой вэ?
а. Гоё хөхтэй болгох б. Хорт хавдрын сэргийлэх в. Ариун цэвэр сахих г.Бүгд
16. Жирэмслэлт хэдэн 7 хоног үргэлжлэх вэ?
а. 30-35 б.38-39 в.39-40 г.40-42
17. Эр бэлгийн эс өндгөн эстэй нийлэх үйл явцыг гэнэ.

а. Үр хөврөл б.Ураг в.Үр тогтолт г. Умай

6.Аюулгүй байдал анхны тусламж

18. Анхны тусламж үзүүлсний ач холбогдол юу вэ?
а. Эдийн засгийн б.Амь насыг аврах в. Бусдад туслах г.Бүгд
19. Түлэгдэлтийн хэдэн зэрэг байдаг вэ?
а. 1 б. 3 в. 5 г. 2
20. Эмнэлэгийн тусламж ирэх хүртэл өөртөө болон бусдад гарын доорх материал ашиглан үзүүлж буй тусламжийг..... гэнэ.
а. Аюулгүй байдал б. Бусдад туслах в.Анхны тусламж г.Сэтгэлийн тусламж

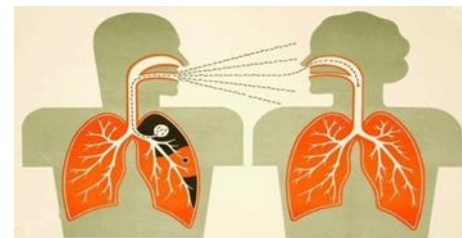
II ЗАДГАЙ ДААЛГАВАР

17 оноо

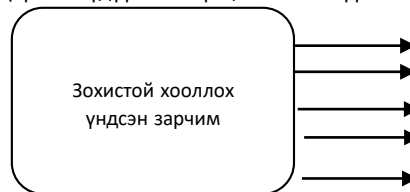
- 21.Хувцсыг зориулалтаар нь юу, юу гэж ангилдаг вэ? (3 оноо)

- А
Б
В
Г.....
Д. Дотуур хувцас

22. Зургийг ажиглан сүрьеэгийн нян хэрхэн дамжих вэ? Илрэх шинжийг тоочиж бичнэ үү. (4оноо)



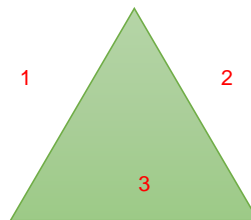
23. Дараах бүдүүвчийг гүйцээж бичнэ үү. (3оноо)



- 24.Хөдөлгөөний дутагдлаас үүсэх өвчнүүдийг гүйцээж бичнэ үү? (4оноо)

- А Чихрийн шижин Г.....
Б Д.....
В

- 25 . Эрүүл мэндийг гурван талыг нэрлэж бичнэ үү. (3оноо)



- 1.....
2
3.....