

**Материал для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине
БД.10 Основы безопасности и защиты Родины**

Что такое психическое здоровье?

- а) Отсутствие физических болезней
- б) Способность эффективно работать и вносить вклад в общество
- в) Хорошее настроение каждый день

Какой вид стресса может быть полезным?

- а) Хронический стресс
- б) Дистресс
- в) Эустресс

Что из перечисленного НЕ является признаком психологического благополучия?

- а) Самопринятие
- б) Постоянная тревога
- в) Наличие жизненных целей

Какое воздействие оказывает стресс на организм?

- а) Понижает кровяное давление
- б) Ускоряет сердцебиение
- в) Улучшает концентрацию внимания

Какой метод саморегуляции основан на управлении дыханием?

- а) Техника «4-7-8»
- б) Метод «Стоп-кадр»
- в) Прогрессивная мышечная релаксация

Что НЕ входит в список мер профилактики стресса?

- а) Физическая активность
- б) Правильное питание
- в) Употребление алкоголя

Какая техника используется для переключения внимания в стрессовой обстановке?

- а) «5-4-3-2-1»
- б) «1-2-3»
- в) «7-8-9»

Что такое визуализация как метод борьбы со стрессом?

- а) Просмотр фильмов
- б) Рисование картин

в) Мысленное представление спокойного места

Какой вид активности НЕ рекомендуется для снятия стресса перед сном?

- а) Чтение книги
- б) Интенсивные физические упражнения (правильный ответ)
- в) Прослушивание спокойной музыки

Что такое позитивные аффирмации?

- а) Положительные утверждения о себе (правильный ответ)
- б) Compliments от других людей
- в) Достижение поставленных целей

Что такое РСЧС?

- а) Российская система чрезвычайного спасения
- б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации происшествий
- в) Региональная служба экстренной помощи

Сколько уровней имеет структура РСЧС?

- а) 3
- б) 4
- в) 5

Какой режим НЕ является режимом функционирования РСЧС?

- а) Режим повседневной деятельности
- б) Режим повышенной готовности
- в) Режим особого положения

На чем основан территориальный принцип организации РСЧС?

- а) На географическом расположении регионов
- б) На административно-территориальном делении страны
- в) На плотности населения в регионах

Что из перечисленного НЕ является задачей РСЧС?

- а) Разработка и реализация правовых норм
- б) Проведение научных исследований
- в) Назначение глав регионов

Какое право граждан в области защиты от происшествий является основным?

- а) Право на получение компенсаций
- б) Право на защиту жизни и здоровья
- в) Право на отказ от эвакуации

Какая из перечисленных НЕ является задачей гражданской обороны?

- а) Оповещение населения об опасностях
- б) Проведение аварийно-спасательных работ
- в) Организация выборов в органы местного самоуправления

Что обязан делать гражданин в области гражданской обороны?

- а) Приобретать средства индивидуальной защиты за свой счет
- б) Проходить обучение в области гражданской обороны
- в) Участвовать в строительстве убежищ

Какой сигнал оповещения является предупредительным для населения?

- а) «Воздушная тревога»
- б) «Внимание всем»
- в) «Радиационная опасность»

Кто возглавляет РСЧС на федеральном уровне?

- а) Президент РФ
- б) Министр обороны РФ
- в) Министр МЧС РФ

Какой номер необходимо набрать при экстренной ситуации?

- а) 102
- б) 103
- в) 104

При попадании химического продукта на кожу необходимо:

- а) Протереть сухой тканью
- б) Промыть большим количеством воды
- в) Обработать спиртом

Активированный уголь принимают из расчета:

- а) 1 таблетка на 10 кг массы тела
- б) 2 таблетки на человека
- в) 5 таблеток на приём

При контакте с опасным газом первое действие:

- а) Вынести пострадавшего на свежий воздух
- б) Дать понюхать нашатырный спирт
- в) Начать искусственное дыхание

Что категорически запрещено делать при ожоге пищевода?

- а) Вызывать рвоту
- б) Пить воду

в) Звонить в скорую

Срок годности продуктов необходимо проверять:

- а) Только при покупке
- б) Перед каждым употреблением
- в) Раз в неделю

Бытовую химию следует хранить:

- а) В холодильнике
- б) В шкафу под раковиной
- в) В закрытом шкафу, недоступном для детей

При поступлении в организм опасного вещества через кожу нужно:

- а) Наложить тугую повязку
- б) Снять загрязненную одежду и смыть вещество водой
- в) Обработать место спиртом

Признаками проблем с организмом являются:

- а) Головокружение, тошнота, слабость
- б) Только высокая температура
- в) Только боль в животе

При употреблении неизвестных грибов:

- а) Подождать появления симптомов
- б) Немедленно обратиться к медикам
- в) Принять любое противоаллергическое средство

Выберите наиболее эффективный способ защиты рук при работе с режущими инструментами:

- а) хлопчатобумажные перчатки
- б) кожаные перчатки с защитным покрытием
- в) резиновые перчатки

Правильный ответ: б

При использовании стремянки необходимо:

- а) устанавливать её на ровную поверхность
- б) размещать на стопке книг для большей высоты
- в) опираться на верхнюю площадку

Правильный ответ: а

Максимальная высота, на которой допускается работать со стремянки:

- а) 5 метров
- б) 3,5 метра

в) 2 метра

При работе с электродрелью следует:

- а) держать инструмент одной рукой
- б) использовать удлинитель со скрученным проводом
- в) проверять исправность изоляции кабеля питания

Правильный ответ: в

Для остановки венозного кровотечения необходимо:

- а) наложить жгут ниже места кровотечения
- б) приложить давящую повязку
- в) опустить конечность вниз

При занятиях спортом обязательно:

- а) использовать защитную экипировку
- б) пить много воды
- в) тренироваться до изнеможения

После падения с высоты человек находится без сознания. Ваши действия:

- а) дать понюхать нашатырный спирт
- б) проверить пульс и дыхание, вызвать скорую
- в) попытаться поставить пострадавшего на ноги

При работе с молотком необходимо:

- а) размахивать инструментом для усиления удара
- б) проверять надежность крепления рукоятки
- в) держать гвозди во рту для удобства

При использовании лестницы запрещается:

- а) подниматься выше предпоследней ступени
- б) привлекать страховщика
- в) работать в одиночку

При занятиях командными видами спорта следует:

- а) демонстрировать агрессивную игру
- б) соблюдать правила игры и технику защиты
- в) игнорировать указания тренера

Первое действие при входе в подъезд многоквартирного дома:

- а) Быстро пройти к лифту
- б) Осмотреть пространство вокруг себя
- в) Достать ключи от квартиры

При обнаружении постороннего предмета в лифте следует:

- а) Переложить его в угол кабины
- б) Не заходить в лифт, сообщить диспетчеру
- в) Вынести предмет на улицу

Оптимальное расстояние от незнакомой собаки на площадке для выгула:

- а) 1-2 метра
- б) 3-4 метра
- в) Не менее 5 метров

При возникновении конфликта с соседями необходимо:

- а) Немедленно вызвать полицию
- б) Попытаться решить спор мирным путём
- в) Игнорировать проблему

Наиболее эффективный способ защиты личного имущества в подъезде:

- а) Установка камеры видеонаблюдения
- б) Размещение объявлений с предупреждениями
- в) Частое патрулирование территории

Правильный ответ: а

При неисправности лифта следует:

- а) Попытаться устранить неполадку самостоятельно
- б) Сообщить в диспетчерскую службу
- в) Написать жалобу в соцсетях

На детской площадке запрещается:

- а) Кататься на качелях по двое
- б) Фотографировать играющих детей
- в) Оба варианта верны

При обнаружении нарушений общественного порядка во дворе необходимо:

- а) Сделать замечание нарушителям
- б) Позвонить в полицию
- в) Снять происходящее на телефон

Для предупреждения краж велосипедов на придомовой территории рекомендуется:

- а) Использовать специальный замок
- б) Оставлять под присмотром соседей
- в) Хранить только в квартире

При выходе из лифта следует:

- а) Сразу направиться к своей квартире

- б) Сначала осмотреть площадку
- в) Достать ключи

Какой тип влияния предполагает скрытое управление собеседником?

- а) Убеждение
- б) Принуждение
- в) Скрытое внушение

Какая характеристика указывает на наличие скрытого влияния?

- а) Открытость намерений
- б) Явное давление
- в) Маскировка истинной цели

Что является защитой от негативного информационного влияния?

- а) Критическое мышление
- б) Пассивность
- в) Согласие с любым мнением

Кто наиболее уязвим для группового давления?

- а) Лидеры
- б) Лица с неустойчивой самооценкой
- в) Эксперты в какой-либо области

Какой механизм лежит в основе группового влияния?

- а) Логическое убеждение
- б) Эмоциональное заражение
- в) Физическое принуждение

Что характеризует конструктивное общение?

- а) Скрытые намерения
- б) Уважение к собеседнику
- в) Навязывание своей точки зрения

Какой навык помогает противостоять негативному влиянию?

- а) Эмпатия
- б) Полное подчинение
- в) Агрессивность

Что является признаком информационной атаки?

- а) Открытый диалог
- б) Эмоциональное давление
- в) Объективный анализ

Какой тип реакции свидетельствует о зависимости от группового мнения?

- а) Самостоятельность
- б) Конформизм
- в) Критическая оценка

Что развивает устойчивость к внешним информационным влияниям?

- а) Постоянное согласие
- б) Развитие критического мышления
- в) Пассивность

Как называется систематическое преследование и травля человека в коммуникационных каналах?

- а) моббинг
- б) сталкинг
- с) буллинг

Что представляет собой след, оставляемый пользователем при каждом действии на электронных платформах?

- а) виртуальный почерк
- б) электронный след
- с) персональный отпечаток

Какой метод чаще всего используют злоумышленники для получения доступа к личным данным?

- а) психологическое давление
- б) фишинг
- с) подкуп

Что является главным признаком деструктивного сообщества?

- а) закрытое членство
- б) анонимное общение
- с) культ лидера

Какой термин описывает технику манипуляции, основанную на создании ложного чувства срочности?

- а) прессинг времени
- б) искусственный дефицит
- с) быстрый захват

Как называется приём психологического воздействия, основанный на желании человека быть последовательным?

- а) принцип взаимности
- б) метод малых шагов
- с) эффект якоря

Какой признак указывает на попытку манипуляции в переписке?

- а) излишняя эмоциональность
- б) редкие сообщения
- с) использование смайлов

Что является первым шагом при столкновении с преследованием в коммуникационных каналах?

- а) ответная агрессия
- б) блокировка контакта
- с) публичное обсуждение

Какой метод наиболее эффективен для защиты личных данных?

- а) двухфакторная аутентификация
- б) частая смена пароля
- с) использование псевдонима

Как называется процесс постепенного вовлечения человека в деструктивное сообщество?

- а) воронка вербовки
- б) спираль увлечения
- с) лестница погружения

Что означает термин «цифровой след»?

- а) Отпечаток обуви на клавиатуре
- б) След от всех действий человека в интернете
- в) Программа для поиска файлов

Какой основной признак указывает на манипулятивное сообщение?

- а) Давление на эмоции и призыв к немедленным действиям
- б) Наличие фотографии автора
- в) Упоминание известных личностей

Для чего используется технология «deepfake»?

- а) Для создания искусственного интеллекта
- б) Для подделки видео и изображений людей

в) Для защиты личных сообщений

Какой метод проверки фотографии является наиболее надёжным?

- а) Поиск по обратному изображению
- б) Просмотр комментариев
- в) Уточнение у друзей

Что такое «фишинг»?

- а) Метод ловли рыбы
- б) Вид спортивного состязания
- в) Обман для получения личных сведений

Как распознать поддельный аккаунт в социальной сети?

- а) По количеству подписчиков
- б) По дате создания и характеру публикаций
- в) По наличию фотографии профиля

Что является признаком надёжного сетевого ресурса?

- а) Яркий дизайн
- б) Официальная регистрация и контактные сведения
- в) Большое количество рекламы

Какой способ распространения ложных сведений самый быстрый?

- а) Через мессенджеры
- б) Через электронную почту
- в) Через рассылку писем

Что необходимо сделать при обнаружении подозрительного сообщения?

- а) Немедленно переслать друзьям
- б) Проверить факты в надёжных цифровых ресурсах
- в) Удалить, не читая

Какой признак может указывать на недостоверность материала?

- а) Наличие официальных документов
- б) Чрезмерная эмоциональность и громкие заявления
- в) Ссылки на исследования

Что из перечисленного является признаком деструктивной идеологии?

- А) Толерантность к разным мнениям
- Б) Приверженность к крайним взглядам
- В) Готовность к диалогу

Какое происхождение имеет термин, обозначающий крайнюю форму негативного социального явления, рассматриваемого на уроке?

- А) От греческого «ужас»
- Б) От латинского «страх»
- В) От арабского «опасность»

Какой фактор НЕ относится к причинам возникновения деструктивных социальных явлений?

- А) Бедность и безработица
- Б) Высокий уровень образования
- В) Информационное воздействие через интернет

Каковы правовые последствия за участие в деструктивных группах согласно законодательству РФ?

- А) Только административная ответственность
- Б) Уголовная ответственность вплоть до лишения свободы
- В) Исключительно штрафные санкции

Какой из перечисленных признаков НЕ характерен для деструктивной деятельности?

- А) Публичность действий
- Б) Уважение к иным культурам и верованиям
- В) Использование насилия для достижения целей

Какой метод вовлечения молодежи в деструктивные группы наиболее распространен в цифровую эпоху?

- А) Распространение листовок
- Б) Вербовка через социальные сети
- В) Личное знакомство на улице

Что из перечисленного является основной характеристикой информационного аспекта деструктивных явлений?

- А) Физическое насилие
- Б) Распространение запрещенных материалов в интернете
- В) Захват заложников

Правильный ответ: Б

Какой психологический фактор способствует вовлечению личности в деструктивные группы?

- А) Критическое мышление
- Б) Стремление к самоутверждению любой ценой
- В) Умение анализировать информацию

Какой из признаков помогает распознать деструктивную группу в социальных сетях?

- А) Открытое обсуждение различных точек зрения
- Б) Жесткая иерархия и давление на участников
- В) Использование научных фактов в обсуждениях

Какая мера НЕ относится к профилактике вовлечения в деструктивные группы?

- А) Развитие критического мышления
- Б) Изоляция от внешнего мира
- В) Формирование толерантности к культурному многообразию

Что необходимо сделать в первую очередь при обнаружении бесхозного предмета в общественном месте?

- а) Осмотреть предмет, чтобы определить его потенциальную опасность
- б) Сообщить о находке в правоохранительные органы
- в) Перенести предмет в безопасное место

На каком минимальном расстоянии от подозрительного предмета рекомендуется находиться?

- а) Не менее 50 метров
- б) Не менее 100 метров
- в) Не менее 200 метров

Какие признаки могут указывать на то, что предмет может быть взрывным устройством?

- а) Необычный запах, исходящий от предмета
- б) Яркий цвет и привлекательный дизайн
- в) Наличие на предмете торговой марки известного производителя

Как следует коммуницировать с окружающими при эвакуации из здания?

- а) Громко кричать о возможной опасности, чтобы все слышали
- б) Спокойно информировать окружающих о необходимости покинуть помещение
- в) Сохранять молчание и индивидуально покидать опасную зону

Что запрещается использовать при эвакуации из здания в случае террористического акта?

- а) Эвакуационные выходы
- б) Лифты
- в) Запасные лестницы

Если вы оказались в заложниках, какую стратегию рекомендуется избрать?

- а) Вступить в переговоры с террористами, предлагая альтернативные решения
- б) Выполнять требования захватчиков, сохраняя спокойствие
- в) Попытаться обезвредить террористов при первой возможности

При огневом налёте террористов, какой алгоритм реагирования считается оптимальным?

- а) Незамедлительно лечь на пол, закрыв голову руками
- б) Попытаться бежать зигзагообразными движениями
- в) Спрятаться за ближайшим укрытием и наблюдать за происходящим

Какая информация является критически необходимой при сообщении в экстренные службы о подозрительном предмете?

- а) Личные данные звонящего и контактный телефон
- б) Точное местоположение и внешнее описание предмета
- в) Количество людей в опасной зоне и их возрастной состав

В случае наезда транспортного средства на людей, какой способ реагирования является наиболее безопасным?

- а) Отбежать от дороги в направлении, противоположном движению транспорта
- б) Лечь на землю, чтобы транспорт проехал над вами
- в) Запрыгнуть на капот транспортного средства

При проведении операции по освобождению заложников, какой порядок реагирования считается правильным?

- а) Бежать навстречу сотрудникам спецслужб, поднимая руки вверх
- б) Лечь на пол, закрыв голову руками, и выполнять все команды спецслужб
- в) Спрятаться в укромном месте до окончания операции

Какая технология чаще всего применяется злоумышленниками для кражи паролей?

- а) Фишинг
- б) Майнинг
- в) Стриминг

Как называется навязчивое преследование и травля человека в интернет-пространстве?

- а) Троллинг
- б) Буллинг
- в) Спамминг

Что рекомендуется делать при получении сообщения от незнакомого отправителя со ссылкой?

- а) Перейти по ссылке из любопытства

- б) Удалить сообщение не открывая
- в) Переслать друзьям для проверки

Какой пароль считается наиболее надежным?

- а) Дата рождения
- б) Имя питомца
- в) Комбинация букв, символов и чисел

При обнаружении подозрительной активности на личной странице необходимо:

- а) Проигнорировать изменения
- б) Немедленно сменить пароль
- в) Подождать сутки

Какое действие является признаком мошеннической схемы?

- а) Просьба назвать код из СМС
- б) Запрос имени пользователя
- в) Уточнение времени встречи

Как часто рекомендуется менять пароли на важных аккаунтах?

- а) Раз в неделю
- б) Раз в три месяца
- в) Раз в год

При общении с неизвестным человеком в мессенджере следует:

- а) Рассказать о своих планах
- б) Поделиться личными фото
- в) Ограничить объем личных сведений

Признаком психологической зависимости от виртуального общения является:

- а) Проверка сообщений раз в день
- б) Потеря интереса к реальному общению
- в) Наличие нескольких аккаунтов

Для защиты от вредоносных программ необходимо:

- а) Регулярно обновлять защитное ПО
- б) Отключить антивирус
- в) Открывать все вложения

Что такое патоген?

- А. Вещество, укрепляющее иммунитет
- Б. Организм, вызывающий болезнь

В. Меры по поддержанию гигиены

Как называется массовое распространение болезни в определенной местности?

А. Пандемия

Б. Эпидемия

В. Чрезвычайная ситуация

Что подразумевает изоляция?

А. Введение прививки

Б. Отделение больного от здоровых людей

В. Обработка поверхности антисептиком

Какое из следующих средств предназначено для предотвращения распространения микробов через воздух?

А. Маска

Б. Антисептик

В. Карантин

Что такое профилактика в контексте борьбы с болезнями?

А. Лечение заболевшего

Б. Меры по предотвращению появления болезней

В. Введение медицинского лечения

Какой термин используется для обозначения глобального распространения болезни?

А. Эпидемия

Б. Пандемия

В. Санитария

Что представляет собой средство, которое помогает выработке защиты от болезни?

А. Прививка

Б. Антисептик

В. Карантин

Какой метод защиты включает в себя ограничение контакта с потенциально зараженными?

А. Гигиена

Б. Изоляция

В. Профилактика

Как называется микроскопический организм, вызывающий болезни?

- А. Патоген
- Б. Антисептик
- В. Карантин

Что из перечисленного помогает предотвратить распространение болезней через контактные поверхности?

- А. Санитария
- Б. Изоляция
- В. Профилактика

Какое из перечисленных состояний НЕ относится к неинфекционным?

- а) Грипп
- б) Диабет
- с) Гипертония

Что из перечисленного является ключевым в профилактике сердечно-сосудистых проблем?

- а) Регулярное употребление антибиотиков
- б) Контроль артериального давления
- с) Ежедневное употребление витаминов

Какой метод НЕ используется для оценки риска развития неинфекционных состояний?

- а) Измерение уровня холестерина
- б) Определение группы крови
- с) Контроль веса

Что такое диспансеризация?

- а) Лечение хронических болезней
- б) Плановые медицинские осмотры
- с) Вакцинация населения

Какой признак НЕ является типичным для инсульта?

- а) Асимметрия лица
- б) Нарушение речи
- с) Сильный кашель

Что из перечисленного НЕ является мерой профилактики неинфекционных состояний?

- а) Отказ от курения
- б) Регулярные физические упражнения
- с) Употребление большого количества соли

Какой орган наиболее часто поражается при сахарном диабете?

- a) Поджелудочная железа
- b) Легкие
- c) Печень

Что НЕ является признаком сердечного приступа?

- a) Боль в груди
- b) Одышка
- c) Сыпь на коже

Какой метод наиболее эффективен для ранней диагностики онкологических болезней?

- a) Ежедневное измерение температуры
- b) Регулярные скрининговые обследования
- c) Прием витаминов

Что из перечисленного НЕ является фактором риска развития хронических респираторных проблем?

- a) Загрязнение воздуха
- b) Курение
- c) Употребление молочных продуктов

Какой орган отвечает за охрану правопорядка и борьбу с преступностью в России?

- a) Министерство внутренних дел
- b) Министерство обороны
- c) Министерство юстиции

Как называется служба, ответственная за контрразведывательную деятельность?

- a) СВР
- b) ФСБ
- c) ГРУ

Какая структура занимается сбором информации за пределами России?

- a) Росгвардия
- b) МВД
- c) Служба внешней разведки

Чем занимается Росгвардия?

- a) Внешней политикой
- b) Охраной важных объектов и борьбой с терроризмом
- c) Экономическим развитием

Кто является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами РФ?

- a) Министр обороны
- b) Председатель Правительства
- c) Президент

Какой документ определяет основные направления политики России в сфере защиты национальных интересов?

- a) Конституция РФ
- b) Уголовный кодекс
- c) Стратегия национальной безопасности

Что из перечисленного является задачей гражданского общества?

- a) Проведение военных операций
- b) Участие в охране общественного порядка
- c) Сбор разведданных

Какая структура отвечает за защиту государственной границы?

- a) Пограничная служба ФСБ
- b) Министерство иностранных дел
- c) Министерство транспорта

Что такое ОДКБ?

- a) Экономический союз
- b) Военно-политический союз
- c) Культурная организация

Кто осуществляет надзор за соблюдением законов в России?

- a) Суд
- b) Прокуратура
- c) Адвокатура

Что является основным источником горения?

- A) Вода
- B) Кислород
- C) Углерод

Какой из следующих материалов легко воспламеняется?

- A) Сталь
- B) Дерево
- C) Бетон

Какой предмет предназначен для гашения огня?

- A) Ведро
- B) Огнетушитель
- C) Швабра

Какое действие необходимо предпринять в случае возникновения опасности?

- A) Игнорировать
- B) Эвакуироваться
- C) Обсудить

Что нужно делать, если вы увидели дым в помещении?

- A) Открыть окно
- B) Уйти из помещения
- C) Остаться на месте

Что такое алгоритм в контексте действий в чрезвычайной ситуации?

- A) Список продуктов
- B) Пошаговая инструкция
- C) Рецепт

Какое средство часто используется для тушения?

- A) Масло
- B) Вода
- C) Уксус

Какой из перечисленных факторов не способствует возникновению огня?

- A) Неосторожное обращение
- B) Сухая трава
- C) Дождь

Что такое жертва в контексте чрезвычайной ситуации?

- A) Человек, который помогает
- B) Человек, пострадавший от происшествия
- C) Человек, который наблюдает

Правильный ответ: B)

Какой сигнал может указывать на наличие опасности?

- A) Музыка
- B) Сирена
- C) Шум листвы