

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
9 КЛАСС  
ОТВЕТЫ**

Максимальное количество баллов за теоретический тур – 100

**Теоретические задания  
(максимальное количество – 62 балла)**

**ЗАДАНИЕ 1.** Дать характеристику здорового образа жизни и его составляющих: *рациональное питание; выполнение режима труда и отдыха; личная гигиена;*

**Вариант ответа.**

**1. Рациональное питание.**

Основные принципы рационального питания:

- умеренность – исключение переедания, полное обеспечение потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии;
- разнообразие – употребление разнообразных продуктов (например, белки животного и растительного происхождения);
- четырехразовое питание обеспечивает равномерное потребление пищи небольшими порциями;
- сбалансированность - удовлетворение потребности организма в незаменимых жизненно важных веществах, обеспечивающих хороший обмен веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, вода, микро- и макроэлементы);
- полноценность питания, биологическая ее полноценность - ежедневное систематическое потребление свежих овощей и фруктов и т.д. Не употреблять в пищу продукты, содержащие пищевые добавки

**2. Выполнение режима труда и отдыха** является профилактикой переутомления. Принципы режима труда и отдыха: строгое его выполнение, недопустимо часто вносить изменения, деятельность, включенная в режим должна быть посильной, сменяемой (чередование труда и отдыха, интеллектуального и физического труда, нагрузки). Сон не менее 8-9 часов. Наибольшая работоспособность с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Выполнять домашние задания, заниматься спортом необходимо с 16-18 час для учащихся первой смены и с 10-12 час для учащихся второй смены.

**Режим труда и отдыха.** Строгий, ритмичный режим труда и отдыха - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

Правильный режим труда и отдыха, целенаправленная двигательная (физическая нагрузка), закаливание с использованием естественных факторов природы, безусловно, окажут положительное воздействие на организм.

Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей. Подбор пищевых продуктов основывается на том, что поступление в организм пищи должно быть с достаточным количеством жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды.

Считается, что суточная норма белка в среднем составляет 100 гр, жира - 80-90 гр, углеводов - 350-400 гр. Важным принципом рационального питания является сбалансированность приема основных пищевых веществ.

Соотношение белков-жиров-углеводов должно составлять соответственно 15-30-55% суточной калорийности потребляемой пищи.

### 3. Личная гигиена является профилактикой заболеваний.

Гигиена кожи: мыть руки перед едой, после общения с животными, возвращаясь с улицы, по мере загрязнения. Ванну и душ принимать не реже 1 раза в неделю, в экологически неблагоприятных условиях ежедневно, 2 раза в день. Полезно ежедневно обливаться холодной водой утром и вечером без намыливания. Ежедневно мыть ноги. Особого ухода требует кожа лица в связи с особенностями подросткового возраста.

Волосы необходимо мыть по мере загрязнения. Использовать расческу с неострыми зубьями. Не использовать чужую расческу. Не ходить в морозную погоду без головного убора. Не злоупотреблять лаком, гелем для волос.

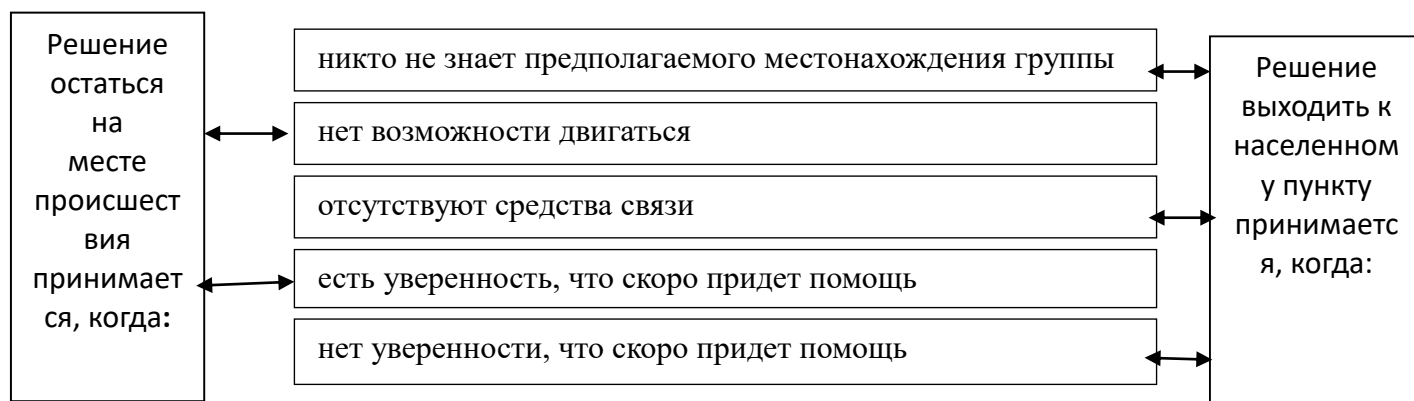
Зубы чистить ежедневно утром и вечером. Зубную щетку менять 1 раз в 2-3 месяца. Зубная щетка не должна быть жесткой.

Одежда всегда должна быть чистой, желательно носить белье из натуральной ткани. Обувь не должна стеснять ногу, соответствовать сезону. Каблук женской обуви не должен превышать 3-4 см.

**Оценочные баллы: максимальный – 12 баллов, при этом:**

- за правильный ответ в каждом пункте более 50% оценивается в 4 балла (всего пунктов 3);
- при отсутствии правильных ответов баллы не начисляются;

**ЗАДАНИЕ 2.** Группа оказалась в экстремальной ситуации в природе. После того как все успокоились им необходимо принять решение, от которого будет зависеть план дальнейших действий. Стрелками укажите действия соответствующие каждому из решений.



**Оценочные баллы: максимальный – 5 баллов. За каждое правильное действие – 1**

**ЗАДАНИЕ 3.** Поясните, что могут использовать террористы в качестве орудий преступления с целью достижения максимального поражающего действия на людей

Правильные варианты ответа:

- различные взрывчатые вещества и взрывные устройства;
- различные токсичные вещества;
- радиоактивные вещества;

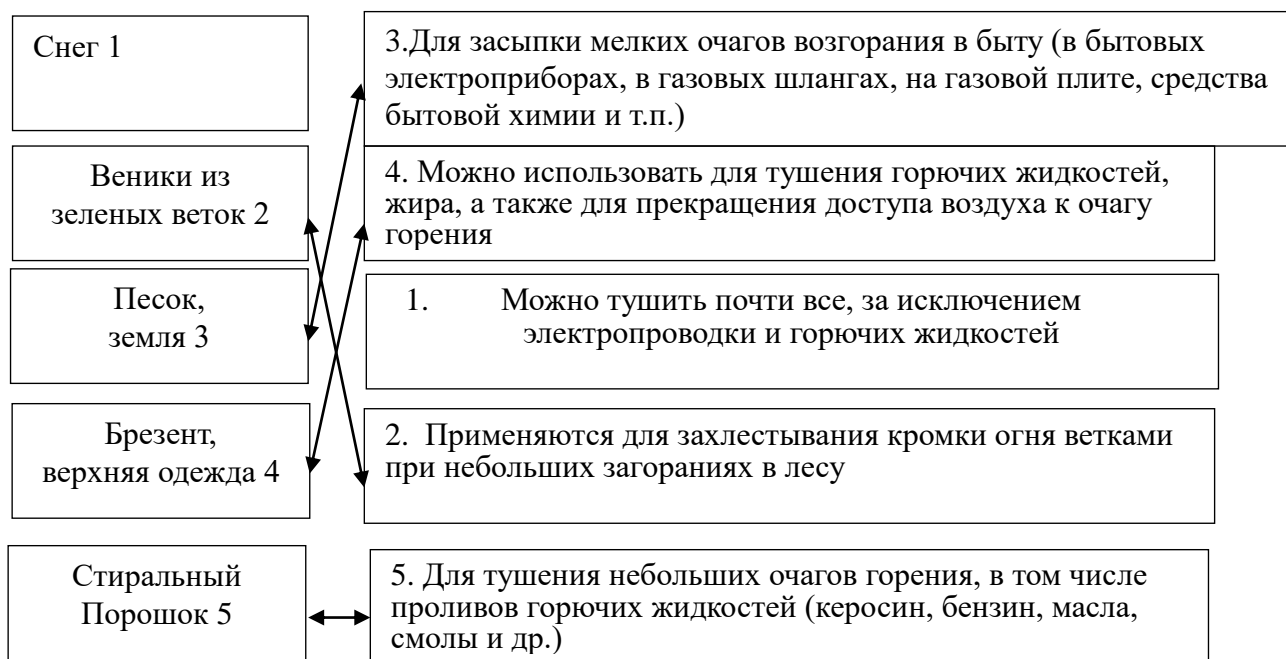
**Оценочные баллы: максимальный – 18 баллов, при этом за каждый правильный ответ - 6 баллов. При отсутствии правильных ответов баллы не назначаются**

**ЗАДАНИЕ 4 .** Укажите термины в соответствии с данными определениями.

Перекресток	место пересечения, примыкания или разветвления дорог на одном уровне, ограниченное воображаемыми линиями, соединяющими соответственно противоположные, наиболее удаленные от центра перекрестка начала закруглений проезжих частей
Проезжая часть	элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств
Тротуар	элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов и примыкающий к проезжей части или отделенный от нее газоном
Разделительная полоса	элемент дороги, выделенный конструктивно и (или) с помощью разметки, разделяющий смежные проезжие части и не предназначенный для движения и остановки транспортных средств

Оценочные баллы: максимальный – 12 баллов; За каждое правильное соответствие термина с определением – 3 балла.

**ЗАДАНИЕ 5.** Укажите стрелками соответствие в названии и способе применения средства тушения небольшого загорания в быту.



Оценочные баллы: максимальный – 15 баллов; За каждое правильное определение соответствия между названием и способом применения средства тушения – 3 балла.

**Тестовые задания (максимальное количество – 38 баллов)**

За правильный ответ с 1 по 12 вопрос – 2 балла; с 13 по 19 вопрос – 1 балл за каждый правильный ответ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
в	а	а	в	г	в	г	б	а	в	б	в	б,в	б,г	а,б	б,г	б,г	б,в	а,в