


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.04.2022 15:45:35
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec01918a7946b4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Тихоокеанский государственный университет»
Институт образования
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Утверждаю:
Директор
Института сестринского образования
канд. мед наук, доцент
 Догадина Н.А.
« 15 » марта 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 14. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

название учебной дисциплины

Специальность 33.02.01 ФАРМАЦИЯ
(шифр-наименование специальности)

Квалификация выпускника Фармацевт

Нормативный срок освоения программы – 3 года 10 месяцев
(по ФГОС)

Форма обучения Очно-заочная
(очная, заочная, очно-заочная)

Владивосток

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация

Учебного плана - Рабочий учебный план специальность 33.02.01 Фармация
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Примерной образовательной программы не предусмотрено

Организация разработчик:
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Кафедра сестринского дела

Разработчики:
Кузнецова О.О.,

Рабочая программа рекомендована учебно-методическим советом по
специальностям СПО 33.02.01 Фармация от « 15 » 03. 2021 г, Протокол № 9
Председатель учебно-методического совета
ФИО.....*Л.А. Догадина*...../Л.А. Догадина
Программа утверждена ученым Советом Протокол № 5/20-21
«26» 03. 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6-11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12-13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)	14-27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 14. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

название дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины относится к профессиональному учебному циклу общепрофессиональных дисциплин, определяемых вузом самостоятельно в соответствии с требованиями ФГОС СПО по ППССЗ по специальности 33.02.01 Фармация.

Указать код и наименование специальности

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы относится к:

Профессиональному учебному циклу общепрофессиональных дисциплин

указать принадлежность учебной дисциплины к учебному циклу

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: предупредить действие факторов, разрушающих здоровье человека;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: основы здорового образа жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья; основные факторы, формирующие здоровье.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Фармацевт (базовой подготовки) должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Фармацевт (базовой подготовки) должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими видам деятельности:

ПК 2.4. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **72** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **22** часов;

самостоятельной работы обучающегося - **50** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	22
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа работа с литературой составление карт здоровья творческая работа</i>	50
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	Другая форма контроля

Во всех ячейках со звездочкой (*) следует указать объем часов.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы рационального питания

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы здорового образа жизни	72	
Тема 1.1. Здоровье человека.	Содержание учебного материала	5	
	1 Определение «здоровье». Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Научные подходы к формированию здоровья, основные показатели здоровья. Определение здорового образа жизни.		2
	Лекция	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Письменно ответить на вопрос «Что для Вас означает «Здоровый образ жизни», какими путями его можно достичь и как по Вашему мнению можно «заставить» человека вести здоровый образ жизни»»	4	
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	7	
	1 Основные критерии здоровья. Факторы, формирующие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Выработка личных качеств, необходимых для ведения здорового образа жизни. Принципы и методы формирования здорового образа жизни. Медико-генетические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.		2
	Лекция	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся (конспект в тетради) Паспорт здоровья.	6	
Тема 1.3. Рациональное питание здорового человека.	Содержание учебного материала	5	
	1 Принципы рационального питания. Оценка фактического питания. План действий по изменению пищевого поведения.		2
	Лекция	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Заболевания, обусловленные недостатком или избытком витаминов и минералов.	4	

	Вода. Ее роль в обмене веществ. Потребность в воде. (творческое задание в мультипрезентации).		
Тема 1.4. Рациональное питание здорового человека.	Содержание учебного материала	5	
	1 Диеты. Лечебное питание. Модные диеты.		2
	Лекция	1	
	Практические занятия Дискуссия.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Понятие о физиологических и лечебных столах у детей и взрослых. Лечебные диеты по Певзнеру. Составить рекомендации по лечебному питанию для ребенка при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и болезнях почек.	3	
Тема 1.5 Нетрадиционные методы питания.	Содержание учебного материала	5	
	Виды нетрадиционных методов питания: Раздельное питание. Модные диеты. Использование в питании «главного пищевого фактора», питание проросшими зернами, низкокалорийные диеты. Низкокалорийные диеты, виды. Вегетарианство. Сыроедение. Учение Д.Джарвиса. Научная оценка. Проросшие зерна, получение, применение, данные об эффективности. Модные диеты.	3	
	Лекция	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Какая по вашему мнению самая «лучшая диета», почему вы так считаете? Подготовка презентации	3	
Тема 1.6 Витамины и микроэлементы. Роль в организме человека.	Содержание учебного материала	5	
	1 Витамины и микроэлементы. Роль их в организме человека.		2
	Лекция	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Пищевые добавки. Их виды, значение. Творческое задание.	4	
Тема 1.7 Витамины и	Содержание учебного материала	5	
	1 БАД - что это такое? БАДы вредны или нет? БАД - панацея – миф и реальность		2

микроэлементы. Роль в организме человека.	Лекция		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся В каких случаях рекомендуется использовать БАД	4	
Тема 1.8 Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	5	
	1 Физическая культура в режиме здорового образа жизни.		2
	Лекция	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа в тетради на тему здорового образа жизни студента	4	
Тема 1.9 Закаливание и здоровье.	Содержание учебного материала	5	
	1 Сущность закаливания и его значение для здоровья.		2
	Лекция		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составьте памятку о закаливании детей и взрослых	4	
Тема 1.10 Гигиенические основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	5	
	1 Гигиена кожи, Гигиена зубов и полости рта, Гигиена одежды и обуви		1
	Лекция		
	Практические занятия Дискуссия.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Конспект в тетради. Гигиенические требования к обуви. Гигиенические требования к одежде.	6	
Тема 1.11 Здоровье и вредные привычки	Содержание учебного материала	4	
	1 Влияние вредных привычек на организм Какие «вредные» привычки полезны?		2
	Лекция	1	
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Доклад вредные привычки людей 21 века	6	
Тема 1.12	Содержание учебного материала	5	

Профилактика вредных привычек — основа здорового образа жизни	Профилактика вредных привычек		2
	Лекция		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Просмотр видео фильма о пагубном действии вредных привычек на организм человека, анализ просмотренного видео материала	6	
Другая форма контроля.	Тестовый контроль.		
Всего		72	

1. – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: столы аудиторные и стулья.

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники:

1. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / Чукаева И.И. - М. : РУСАЙНС, 2018. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785436510941.html>.
Электронное издание на основе: Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / колл. авторов; под ред. И.И. Чукаевой. - Москва: РУСАЙНС, 2017. - 126 с. - ISBN 978-5-4365-1094-1.
2. А. С. Калмыкова. "Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник/ А. С. Калмыкова и др.; под ред. А. С. Калмыковой. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017." - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html>.
Электронное издание на основе: Основы формирования здоровья детей: учебник/ А. С. Калмыкова [и др.]; под ред. А. С. Калмыковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 384 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3390-4.
3. Гигиена детей и подростков: учебник / В.Р. Кучма. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 528 с.: ил. ЭБС 500 т.д.
4. В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - М. : Прометей, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>.
Электронное издание на основе: Здоровый образ жизни: Учебное пособие. / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2017. - 86 с. - ISBN 978-5-7042-2355-9.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Тутельян В.А., Вялков А.И., Разумов А.Н., Михайлов В.И., Москаленко К.А., Одинец А.Г., Сбежнева В.Г., Сергеев В.Н. Научные основы здорового питания: – М.: Издательский дом «Панорама», 2014. – 816 с. ЭБС 500 т.д.
2. Большаков А.М. Общая гигиена: учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 432 с. : ил. ЭБС 500 т.д.

Периодические издания:

1. "Вопросы питания" Научно-практический журнал № 3, 2015./ под ред. Тутельян В.А. - М. : ГЭОТАР- Медиа . - 88 стр. ЭБС 500 т.д.

Электронные ресурсы:

1. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
<http://www.studentlibrary.ru/>
 2. Электронная библиотечная система «Консультант врача»
<https://www.rosmedlib.ru/>
 3. Электронная библиотечная система «Букап» <http://books-up.ru/>
 4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» www.biblioclub.ru
 5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Рукопт» <http://lib.rucont.ru/collections/89>
 6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка)
<http://elibrary.ru/>
 7. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников»
<http://grebennikov.ru>
 8. Medline with Full Text <http://web.b.ebscohost.com/>
 9. БД «Статистические издания России» <http://online.eastview.com/>
 10. БД «Медицина» ВИНТИ <http://bd.viniti.ru/>
 11. БД Scopus <https://www.scopus.com>
 12. БД WoS <http://apps.webofknowledge.com/WOS>
 13. Springer Nature <https://link.springer.com/>
 14. Springer Nano <https://nano.nature.com/>
 15. ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/>
- Ресурсы открытого доступа
16. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) – полнотекстовая база данных ЦНМБ <http://www.femb.ru/feml/>
 17. Рубрикатор клинических рекомендаций <http://cr.rosminzdrav.ru/#!/>
 18. Cyberleninka <https://cyberleninka.ru/>
 19. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ <https://rusneb.ru/>
 20. Федеральная служба государственной статистики <https://www.gks.ru/>
 21. Официальный интернет-портал правовой информации
<http://pravo.gov.ru/>
 22. «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
 23. PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
 24. Freedom Collection издательства Elsevier
<http://www.sciencedirect.com/>.
 25. «Wiley Online Library» <https://onlinelibrary.wiley.com/>
 26. BioMed Central <https://www.biomedcentral.com/>
 27. PubMed Central <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения учебной программы.

Текущий контроль проводится в форме устного ответа на вопрос, тестирования, дискуссии, выполнения творческого задания, выполнения заданий в соответствии с планом самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в форме (другая форма контроля) тестового контроля.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: предупредить действие факторов, разрушающих здоровье человека; должен знать: основы здорового образа жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, основные факторы, формирующие здоровье.	устный ответ на вопрос, тестирование, дискуссии, выполнения творческого индивидуального задания, составление карты здоровья, составление памятки.

5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В комплект контрольно-оценочных средств для проведения текущего контроля включаются:

5.1. Тестовые задания

ТЕМА: Основы рационального питания. Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма.

Тест «Здоровье человека»

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития +
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

- а) наследственные
- б) социальные +
- в) деятельность сети здравоохранения
- г) факторы окр. среды

3. Термин экология человека ввели в науку:

- а) Тэнсли, Эрлих
- б) Парк, Берджес +
- в) Соре, Брюн
- г) Прохоров, Воронов

4. Вопрос о человеке как о главном объекте экологии был впервые поставлен на конференции в:

- а) Стокгольме +
- б) Рио-де-Жанейро
- в) Киото
- г) Риме

5. Медицинская наука, которая рассматривает зависимость общественного здоровья от факторов окр. среды называется:

- а) медицинская география
- б) эпидемиология
- в) экология человека +
- г) гигиена

6. Сколько всего существует антропоэкологических аксиом?

- а) 3
- б) 5
- в) 7
- г) 10 +

7. Какого уровня адаптации применительно к человеку не существует?
- а) биологического
 - б) этнического
 - в) социального
 - г) экологического +
8. Главным критерием биологической адаптивности служит:
- а) уровень заболеваемости
 - б) естественный прирост
 - в) акклиматизация
 - г) смертность +
9. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:
- а) адаптация
 - б) коадаптация
 - в) акклиматизация +
 - г) дезадаптация
10. Процесс возникновения болезни в медицинской экологии носит название:
- а) патогенез +
 - б) этиология заболевания
 - в) эпидемический процесс
 - г) инвазия
11. Главной индикаторной группой по степени чувствительности к экологическим факторам являются:
- а) дети +
 - б) подростки
 - в) взрослые
 - г) пенсионеры
12. К какому типу здоровья согласно классификации типов здоровья относится Россия?
- а) постпримитивный
 - б) квазимодерный +
 - в) модерный
 - г) постмодерный
13. К постмодерному типу здоровья согласно классификации Прохорова относятся страны:
- а) Япония, Швеция +
 - б) Франция, Канада
 - в) США, Китай
 - г) Австралия, Бразилия
14. В РФ наблюдается следующая закономерность распределения экологического фактора:
- а) ухудшение показателей с севера на юг и с востока на запад
 - б) улучшения показателей с севера на юг и с востока на запад +
 - в) ухудшение показателей с севера на юг, улучшения с востока на запад
 - г) улучшение показателей с севера на юг и с запада на восток

15. Организм, который может не болеть сам, но может переносить болезнь называется:
- а) возбудитель
 - б) носитель инфекции
 - в) переносчик инфекции +
 - г) зараженный реципиент
16. В эпидемическую триаду не входит
- а) источник
 - б) механизм
 - в) иммунитет +
 - г) восприимчивость
17. Численное выражение готовности к заболеванию при первичном инфицировании каким-либо возбудителем носит название:
- а) контагиозный индекс +
 - б) восприимчивость
 - в) фактор риска
 - г) индекс Рорера
18. Группа заболеваний, не передающихся через переносчика носит название:
- а) аксенозы +
 - б) антропонозы
 - в) метаксенозы
 - г) сапронозы
19. Группа заболеваний, при которой инфекция передаётся через переносчика, имеющего промежуточного хозяина носит название:
- а) зоонозы
 - б) аксенозы
 - в) сапронозы
 - г) метаксенозы +
20. Клещевой энцефалит относится к группе заболеваний:
- а) зоонозы-аксенозы
 - б) зоонозы-метаксенозы +
 - в) антропонозы-аксенозы
 - г) антропонозы-метаксенозы
21. Какие регионы Воронежской области являются очагами бешенства:
- а) Борисоглебский и Рамонский
 - б) Борисоглебский и Лискинский
 - в) Богучарский и Эртильский
 - г) Россошанский и Кантермировский +
22. Одним из основоположников биометеорологии является:
- а) Вернадский
 - б) Чижевский +
 - в) Воронов
 - г) Попов
23. Самый низкий потенциал загрязнения атмосферы (ПЗА) на территории РФ наблюдается в:

- а) Приморский край +
- б) Северный Кавказ
- в) Поволжье
- г) Западная Сибирь

24. Наиболее грязными городами с экологической точки зрения из нижеперечисленных являются:

- а) Новгород, Липецк
- б) Челябинск, Чапаевск +
- в) Москва, Псков
- г) Тула, Хабаровск

25. Микроэлементозы – это заболевания, вызванные:

- а) недостатком микроэлементов
- б) избытком микроэлементом
- в) дисбалансом микроэлементов
- г) всё вышеперечисленное верно +

26. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:

- а) железо
- б) кальций
- в) фтор +
- г) йод

27. Ускорение темпов роста и развития детей называется:

- а) дистрофия
- б) гиподинамия
- в) акселерация +
- г) гиперактивность

28. Какая из стран характеризуется наибольшим показателем ИРЧП:

- а) Швеция
- б) Норвегия +
- в) Япония
- г) Германия

29. Возникновение врождённых аномалий развития это:

- а) арсениоз
- б) терратогенез +
- в) гистогенез
- г) аллелопатия

30. Индекс Рорера характеризует отношение:

- а) массы тела к объёму тела +
- б) роста тела к объёму тела
- в) длины конечностей к росту
- г) площади относительной поверхности тела к росту

1. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?
5. **Радиоактивные вещества**
6. Никотин

7. Эфирные масла
8. Цианистый водород
2. Во сколько раз угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород?
5. **В 300 раз**
6. В 100 раз
7. В 200 раз
8. В 400 раз
3. Пассивный курильщик – это человек
5. Выкуривающий до двух сигарет в день
6. **Находящийся в одном помещении с курильщиком**
7. Выкуривающий одну сигарету натошак
8. Нюхающий табак
4. Что такое здоровый образ жизни?
5. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
6. Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс
7. **Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление. Здоровья**
8. Регулярные занятия физической культурой
5. Алкоголь, попавший в организм человека:
5. **Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы**
6. Быстро выводится вместе с мочой
7. Не выводится из организма до самой смерти
8. Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека
6. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:
5. 350 г
6. 250 г
7. 400 г
8. **500 г и более**
7. Алкоголизм – это
5. **Заболевание на почве пьянства**
6. Кратковременное состояние алкогольного опьянения
7. Умеренное потребление спиртных напитков
8. Временное недомогание
8. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:
5. Заболевания сердца
6. Табакокурение и алкоголизм
7. Пищевое отравление
8. **Наркомания и токсикомания**
9. Что такое режим дня?

5. Порядок выполнения повседневных дел
6. **Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон**
7. Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения
8. Строгое соблюдение определённых правил
10. Что такое рациональное питание?
5. Питание, распределённое по времени принятия пищи
6. **Питание с учётом потребности организма**
7. Питание определённым набором продуктов
8. Питание с определённым соотношением питательных веществ

ВАРИАНТ № 2

1. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?
 - а. гомеопатические;
 - б. **физические;**
 - в. **химические и биологические;**
 - г. **социальные и психические.**
2. Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?
 - а. ополоснуть кожу марганцовкой;
 - б. протереть это место спиртом;
 - в. **немедленно смыть их проточной водой с мылом;**
 - г. немедленно промокнуть это место тампоном.
3. Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?
 - а. аденома;
 - б. псориаз;
 - в. герпес;
 - г. **кариес;**
 - д. коррозия;
4. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?
 - а. продукты содержащие животные и растительные жиры;
 - б. мясные продукты;
 - в. рыбу и морепродукты;
 - г. **яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.**
5. Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?
 - а. диспепсия;
 - б. диабет;
 - в. герпес;
 - г. **себорея;**
6. Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?
 - а. орехи;
 - б. сыр;
 - в. **жирные и острые блюда;**
 - г. **копчёное мясо и рыбу.**

7. Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?
- а. быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
 - б. быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
 - в. быть гигроскопичным и водосбалансированным;
 - г. быть гигроскопичным и водоёмким.
8. Какие способы очищения организма наиболее распространены?
- а. специальные диеты;
 - б. использование тепла;
 - в. применение клизм, голодание;
 - г. применение холода;
 - д. использование мочегонных и желчегонных средств.
9. В чём заключается важнейшая задача семьи?
- а. развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
 - б. рождение и воспитание детей;
 - в. рождение детей;
 - г. развитие духовных качеств супругов.
10. Какой брак официально признан в Российской Федерации?
- а. брак, зарегистрированный в общественной организации;
 - б. специальный брак, зарегистрированный в органах МВД России;
 - в. гражданский брак, заключённый в соответствии с обычаями и традициями;
 - г. гражданский брак, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния.

Тема: «Здоровый образ жизни»

Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- а) двигательный режим;
 - б) рациональное питание;
 - в) личная и общественная гигиена;
 - г) закаливание организма.
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:
- а) 25 – 30 мин;
 - б) 40 – 45 мин;
 - в) 55 – 60 мин;
 - г) 70 – 75 мин.
3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:
- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;
- 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.
- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.
5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:
- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.
6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:
- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.
7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:
- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.
8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:
- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.
9. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа

систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

а) 2, 4, 5;

б) 1, 2, 4;

в) 3, 4, 5;

г) 1, 3, 5.

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;

б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;

в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;

г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17. К основным типам телосложения относятся:

а) недостаточный, достаточный, большой;

б) легкий, средний, тяжелый;

в) астенический, нормастенический, гиперстенический;

г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой;

в) группой лечебной физической культуры;

г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

а) распоряжением директора школы;

б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;

в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);

г) учебной программой.

Ключ правильных ответов

1 А

2 А

3 Б

- 4 В
- 5 А
- 6 Г
- 7 Б
- 8 Б
- 9 А
- 10 А
- 11 Г
- 12 Г
- 13 А
- 14 А
- 15 Г
- 16 В
- 17 В
- 18 А
- 19 Г
- 20 Б

1. Здоровый образ жизни – это

- 1. Занятия физической культурой
- 2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- 3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

- 1. радиоактивные вещества
- 2. никотин
- 3. эфирные масла
- 4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

- 1. порядок выполнения повседневных дел
- 2. строгое соблюдение определенных правил
- 3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- 4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

- 1. питание, распределенное по времени принятия пищи
- 2. питание с учетом потребностей организма
- 3. питание набором определенных продуктов
- 4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

- 1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- 2. вода, белки, жиры и углеводы

3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы
6. Что такое витамины?
 1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
 2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
 3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
 4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
7. Что такое двигательная активность?
 1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
 3. Занятие физической культурой и спортом
 4. Количество движений, необходимых для работы организма
8. Что такое закаливание?
 1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
 2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
 4. Купание в зимнее время
9. Что такое личная гигиена?
 1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
 3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
 4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
10. Назовите основные двигательные качества
 1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
 2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
 3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
 4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
11. Одним из важнейших направлений профилактики, является
 1. ЗОЖ
 2. охрана окружающей среды
 3. вакцинация
 4. экологическая безопасность
12. ЗОЖ включает:
 1. охрану окружающей среды
 2. улучшение условий труда
 3. доступность квалифицированной мед. помощи

4. все ответы верны
13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:
 1. научность
 2. объективность
 3. массовость
 4. все ответы верны
14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является
 1. повседневное общение с окружающими
 2. лекция
 3. аудиозаписи
 4. диалог с врачом
15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
 1. биологические
 2. окружающая среда
 3. служба здоровья
 4. индивидуальный образ жизни
16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять
 1. упражнения на тренажерах
 2. упражнения на внимание
 3. упражнения на растягивание мышц
 4. упражнения с преодолением веса собственного тела
17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
 1. с 17 до 21
 2. с 21 до 1
 3. с 1 до 5
 4. с 5 до 9
18. Что не допускает ЗОЖ?
 1. употребление спиртного
 2. употребление овощей
 3. употребление фруктов
 4. занятия спортом
19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
 1. чтение книг
 2. посещение лекций
 3. занятия спортом
 4. употребление в пищу овощей
20. Здоровье – это состояние полного...
 1. физического благополучия
 2. духовного благополучия
 3. социального благополучия
 4. все ответы верны

Эталоны ответов к тесту по теме «ЗОЖ»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4

Ситуационные задачи:



Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела = 120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт П.И. на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом. Родители умерли. С женой в разводе, детей нет, живет один. Работа, еда и телевизор - вся его жизнь. Больным себя не считает.

Задания:

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.
2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для Петра Ивановича.

Ответ к проблемно - ситуационной фото задаче №6

1. Факторы риска у Петра Ивановича:

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- злоупотребление алкоголем;
- ожирение.

2. Памятка о необходимости вести здоровый образ жизни.

Петр Иванович, не соблюдая рацион питания, мало двигаясь, вы каждый день наносите вред своему здоровью.

- Вам необходимо активно двигаться. На физические упражнения следует тратить не меньше 3,5 часов в неделю, то есть, 30 минут в день. Больше ходите, гуляйте в парке.
- Регулярная физическая нагрузка тренирует сердце. Признак здорового сердца и его экономной работы - невысокая частота пульса в состоянии покоя.
 - Физические нагрузки должны соответствовать уровню тренированности организма.
 - Купите шагомер и считайте пройденные за день километры.
 - Заведите собаку. С ней невольно будете гулять и больше двигаться.
 - Поставьте перед собой задачу: снизить массу тела.
 - Приобретите весы, контролируйте свой вес.
 - Питайтесь правильно. В вашем рационе питания обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, продукты из зерна грубого помола, нежирное мясо птицы, нежирная рыба.
 - Количество красного мяса, жирной пищи, сладостей необходимо ограничить;
- Ограничьте прием алкоголя.
- Ожирение - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивается риск развития некоторых видов рака, заболеваний пищеварительной системы, органов дыхания и суставов, сахарного диабета 2 типа.

- Ожирение значительно ухудшает качество жизни. Многие пациенты с ожирением страдают от болей, ограничения подвижности.
- Посетите врача. Пройдите обследование. Получите более подробные рекомендации по ЗОЖ.
- Основной целью Вашего образа жизни, уважаемый Петр Иванович, должно быть: снижение массы тела, тем самым Вы продлите свою жизнь и ее качество!



ОЖИРЕНИЕ - ФАКТОР РИСКА





Зоя Петровна, женщина 25 лет. Не работает, домохозяйка. Стаж курения семь лет, выкуривает по две пачки сигарет в день. Вышла замуж три года назад. Находится на втором месяце беременности. Бросить курить отказывается. Муж курит с 10 лет. Зоя Петровна встала на учет в женской консультации по беременности. Не понимает, какой вред наносит своему еще не родившемуся ребенку. Оба супруга курят дома во всех помещениях.

Задания:

1. Какие факторы риска могут оказать отрицательное влияние на репродуктивное здоровье супругов?
 2. Составьте план и тезисы индивидуальной беседы для супругов «О вреде табакокурения».
- Курение несовместимо с нормальным течением беременности, вызывает задержку внутриутробного развития плода, формирование тяжелых пороков развития у новорожденного.
 - Курение во время беременности может привести к выкидышу или преждевременным родам, а также привести к синдрому внезапной смерти малыша.

- Ваше злоупотребление табаком может вызвать умственную отсталость, серьезные нарушения психического и физического развития ребенка.
- Курение основной фактор риска развития онкологических заболеваний, болезней органов дыхания.
- От курения могут возникнуть атеросклероз сосудов, инфаркт миокарда, инсульт, ослабление иммунитета, а также происходит преждевременное старение организма, укорачивается продолжительность жизни.
- Бросайте курить, если вы хотите быть здоровым и иметь здоровых детей



Курение вредит и матери, и плоду во время беременности. Наиболее частое последствие курения матери во время беременности для плода – это:

- ✦ малый вес ребенка при рождении: чем больше курит женщина во время беременности, тем меньше будет вес ребенка.
 - ✦ У курящих женщин также более вероятны плацентарные осложнения, преждевременный разрыв плодных оболочек, преждевременные роды и послеродовые инфекционные поражения.
- Врожденные пороки развития сердца, головного мозга и лица более распространены у новорожденных, рождающихся у курящих беременных, чем у некурящих.
- ✦ Курение матери увеличивает риск синдрома внезапной смерти младенцев.
 - ✦ Доказано, что вдыхание табачного дыма независимо от содержания никотина приводит к выраженной гипоксии (снижение поступления кислорода) плода.
 - ✦ среди курящих женщин частота преждевременных родов составила 22%, в то время как у некурящих этот показатель равнялся 4,5%. Особенно высоки показатели мертворождаемости в семьях, где курят и мать, и отец. Считается, что выкуривание женщиной даже 4 сигарет в день представляет серьезную опасность для возникновения преждевременных родов, которая удваивается при выкуривании 5-10 сигарет в день.
 - ✦ Даже если Вам удастся избежать этих тяжелых последствий, Ваш ребенок будет часто болеть, не исключена возможность развития заболеваний органов дыхания, в том числе бронхиальной астмой.
 - ✦ По данным ВОЗ, вредное воздействие курения матерей во время беременности сказывается на детях в течение первых шести лет жизни. Дети курящих матерей имеют заметное отставание в росте, интеллектуальном развитии и формировании поведения.

- ✚ У детей курящих родителей по сравнению с детьми из семей, в которых не курили, выявляются отклонения в развитии способности читать, социальной приспособляемости.
- ✚ Уважаемые родители бросайте курить, чем скорее, тем лучше ...