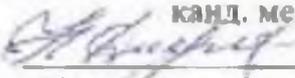


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.02.2022 15:57:52
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784ac019bf8a794cb4

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Гилевокешский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.12 Основы здоровой семьи**
направление профессиональной подготовки

Специальность_34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)
(шифр-наименование специальности)

Квалификация выпускника Медицинская сестра/Медицинский брат

Нормативный срок освоения программы – 2 года 10 месяцев
(по ФГОС)

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

Владивосток

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

2. Учебного плана - Рабочий учебный план специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Примерной образовательной программы - не предусмотрено

Организация разработчик:

ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России

Разработчики:

Кузнецова О.О.

Рабочая программа рекомендована учебно-методическим советом по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело от «15» 03. 2021 г.
Протокол № 9

Председатель учебно-методического совета

ФИО.....*Н.А. Догадина*.....Н.А. Догадина

Программа утверждена ученым Советом Протокол № 5/20-21
«26» 03. 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)

Учебного плана - Рабочий учебный план специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Примеркой образовательной программы - не предусмотрено

Организация разработчик:
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Институт сестринского образования

Разработчики:

Кузьмина Т.Н., к.м.н., доцент. Доцент кафедры сестринского дела Ф.И.О.,
ученая степень, звание, должность

Рецензенты:

ООО «МДЦ» «Диалог ТАФН» Место работы	Главная медицинская сестра Занимаемая должность	 Н.Б. Волосова Ф.И.О.
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России Место работы	Доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, канд. мед. наук. Занимаемая должность	Шерстнева Е.П.  Ф.И.О.

Рабочая программа рекомендована учебно-методическим советом по специальностям СПО «Сестринское дело» ... 06.2018 г., Протокол № 10
Председатель учебно-методического совета
Ф.И.О. ... Л.А. Догадина
Программа утверждена Ученым Советом Протокол № 10
«06» ... 06.2018 г. ... подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 7-8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13-14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14-15
5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)	16-36

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 12. ОСНОВЫ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ

название дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

Указать код и наименование специальности

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

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**:

- проводить беседы по планированию семьи с учетом имеющейся наследственной патологии в семье;
- проводить гигиеническое обучение и воспитание членов семьи;
- обучать членов семьи разного возраста принципам здорового образа жизни;
- консультировать детей и взрослых по вопросам рационального и диетического питания;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека и семьи в целом;
- факторы, определяющие здоровье человека и семьи в целом;
- принципы организации здорового образа жизни в семье;
- факторы иммунитета, его значение для профилактики инфекционных заболеваний в семье;
- основные положения Конституции РФ об охране здоровья;
- основные положения закона «Об основах охраны граждан в РФ» в сфере охраны материнства и детства;

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

ОК – 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК – 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Профессиональные компетенции (ПК):

ПК – 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения;

ПК – 2.2. Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **60** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
Теоретическая обучение – 20 часов;
Лабораторные и практические занятия – 20 часов
самостоятельной работы обучающегося 20 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)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лекции	20
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа творческая работа</i>	20
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	
Промежуточная аттестация в форме (указать) контроля	Другая форма

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы здоровой семьи

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. Понятие семьи.			
Тема 1.1. Семья. Факторы, формирующие здоровье семьи. Выявление и оценка факторов, влияющих на здоровье.	Содержание учебного материала	6	
	Лекция	2	1
	1. Понятие семьи. Типы, этапы жизненного цикла, основные функции семьи. Характеристика основных функций семьи. Права членов семьи. Значение семьи в жизни человека. Возможные медико-социальные проблемы семьи.		
	Практические занятия	2	2
	1. Семья. Факторы, формирующие здоровье семьи. Выявление и оценка факторов, влияющих на здоровье.		
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом лекций. Выявить и оценить факторы, влияющие на собственное здоровье и здоровье в своей семье. Составить собственное генеалогическое дерево. Выполнить в тетради.	2	
Раздел 2. Основы здоровья семьи			
Тема 2.1. Основы здоровья. Здоровый образ жизни и факторы, формирующие здоровье семьи.	Содержание учебного материала	6	
	Лекция	2	1
	1. Основы здоровья. Здоровый образ жизни и факторы, формирующие здоровье семьи.		
	Практические занятия	2	2
	1. Основные показатели, характеризующие здоровье. Измерение и оценка антропометрических показателей (вес, рост, пульс, дыхание, артериальное давление). Паспорт здоровья. Заполнение паспорта здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом лекций. Измерить и оценить антропометрические показатели.	2	
Тема 2.2. Рациональное питание как фактор	Содержание учебного материала	6	
	Лекция	2	1
	1. Рациональное питание как фактор формирования здоровья семьи. Законы рационального питания. Альтернативные теории питания.		

формирования здоровья семьи.	Практические занятия		2	2
	1.	Культура питания. Рациональное питание как фактор здоровья семьи. Оценить собственное фактическое питание. Составление меню. Составление плана действий по изменению пищевого поведения.		
	Самостоятельная работа обучающихся Провести мониторинг собственного питания за неделю. Заполнить пищевой дневник.		2	
Тема 2.3. Двигательная активность в сохранении здоровья.	Содержание учебного материала		6	
	Лекция		2	1
	1.	Двигательная активность в сохранении здоровья. Физическая культура в режиме здорового образа жизни семьи. Двигательный режим для взрослых. Активный отдых.		
	Практические занятия		2	2
	1.	Двигательная активность человека. Оптимальный двигательный режим для взрослого человека. Ознакомление с методом самооценки физического здоровья. Определение уровня своего физического здоровья. Анализ полученных результатов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом лекций. Творческое задание подготовить презентацию «Компьютер и здоровье», «Мобильный телефон и здоровье»		2	
Тема 2.4. Организация режима труда, отдыха и сна. Гигиенические основы закаливания	Содержание учебного материала		6	
	Лекция		2	1
	1.	Организация режима труда, отдыха и сна. Гигиенические основы режима дня. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические основы закаливания.		
	Практические занятия		2	2
	1.	Сущность закаливания и его значение для здоровья. Гигиенические основы закаливания. Личная гигиена.		
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом лекций. Составить и оценить собственный режим дня. Изучите системы закаливания организма. Составить план закаливания для школьника.		2	
Тема 2.5. Профилактика инфекционных заболеваний.	Содержание учебного материала		6	
	Лекция		2	1
	1.	Профилактика инфекционных заболеваний. Система иммунитета человека. Вакцинопрофилактика.		
	Практические занятия		2	2
	1.	Профилактика инфекционных заболеваний.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	Работа с конспектом лекций. Подготовить презентацию из перечня тем «Профилактика инфекций, передающихся половым путем»; «Болезнь грязных рук»; «Иммунная система человека»; «Как защитить семью от вирусных инфекций»; «Зачем нужна прививка против гриппа?».		
Тема 2.6. Репродуктивное здоровье.	Содержание учебного материала	6	
	Лекция	2	1
	1. Репродуктивное здоровье. Формирование репродуктивного здоровья в семье.		
	Практические занятия	2	2
	1. Репродуктивное здоровье, особенности его формирования. Сохранение репродуктивного здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнить творческое задание, представить в мультипрезентации. Почему не все люди могут испытать радость материнства или отцовства? <i>Проблемные вопросы</i> - От каких факторов среды зависит репродуктивное здоровье человека? - Какие факторы наиболее важные для воспроизведения потомства? - Каким образом можно увеличить шансы человека на продолжение рода? <i>Учебные вопросы</i> - Каковы составные слагающие здоровья человека? - Чем отличается репродуктивное здоровье от общего? - Каким образом влияют факторы среды на репродуктивную функцию человека? - Какова профилактика репродуктивного здоровья человека?	2	
Тема 2.7. Роль генетического фактора в формировании здоровья семьи.	Содержание учебного материала	6	
	Лекция	2	1
	1. Роль генетического фактора в формировании здоровья семьи.		
	Практические занятия	2	2
	1. Профилактика вредных привычек.		
	Самостоятельная работа обучающихся Проведите собственное исследование причин распространения вредных привычек. Подготовить мультимедийную презентацию.	2	
Раздел 3.	Система охраны материнства и детства		
Тема 3.1. Система охраны материнства и детства в	Содержание учебного материала	6	
	Лекция	2	1
	Система охраны материнства и детства в Российской Федерации.		
	Практические занятия	2	2

Российской Федерации.	1.	Стрессовые состояния, влияние на здоровье. Профилактика стресса.		
		Самостоятельная работа обучающихся Изучите литературу по теме. Подберите методику профилактики стресса. Продемонстрируйте.	2	
Тема 3.2. Планирование семьи. Социальный и медицинский аспект проблемы.	Содержание учебного материала		6	
		Лекция	2	1
	1.	Планирование семьи. Социальный и медицинский аспект проблемы.		
		Практические занятия	2	2
	1.	Образ жизни семьи и культура здоровья личности.		
		Самостоятельная работа обучающихся Разработайте и опишите модель семьи, воспитывающей здорового ребенка. Составить вопросы к викторине «Мода и здоровье». Провести анкетирование и составить анкету среди студентов «Мой образ жизни»	2	
Другая форма контроля.		Тестовый контроль.	2	
		Оценивание выполненных творческих заданий.		
			Всего	60

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. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

2. Вайнер, Э. Валеология: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 311 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949>

3. В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. Здоровый человек и его окружение : учебник / - 4-е изд., испр. и доп. Кучма В.Р., М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с. ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432327.html> неогр. дост.

4. Р.Г. Оганова Оганов Р.Г. Школа здоровья. Чтобы сердце не болело : материалы для пациентов / под ред., М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 32 с ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970416679.html> неогр. дост

3.2.2. Дополнительные источники:

1. А. С. Калмыкова и др.; под ред. А. С. Калмыковой. Калмыкова А.С. Основы формирования здоровья детей : учебник/ М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html> неогр. доступ

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 «Руконт»

<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

1. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) – полнотекстовая база данных ЦНМБ <http://www.femb.ru/feml/>
2. Рубрикатор клинических рекомендаций <http://cr.rosminzdrav.ru/#!/>
3. Cyberleninka <https://cyberleninka.ru/>
4. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ <https://rusneb.ru/>
5. Федеральная служба государственной статистики <https://www.gks.ru/>
6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
7. «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
8. PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
9. Freedom Collection издательства Elsevier <http://www.sciencedirect.com/>
10. «Wiley Online Library» <https://onlinelibrary.wiley.com/>
11. BioMed Central <https://www.biomedcentral.com/>
12. 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, оценивание выполненных творческих заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: — проводить беседы по планированию семьи с учетом имеющейся наследственной патологии в семье; — проводить гигиеническое обучение и воспитание членов семьи; — обучать членов семьи разного	устный ответ на вопрос, тестирование, дискуссии, выполнения творческого индивидуального задания, составление рекомендаций.

<p>возраста принципам здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> — консультировать детей и взрослых по вопросам рационального и диетического питания; <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека и семьи в целом; — факторы, определяющие здоровье человека и семьи в целом; — принципы организации здорового образа жизни в семье; — факторы иммунитета, его значение для профилактики инфекционных заболеваний в семье; — основные положения Конституции РФ об охране здоровья; — основные положения закона «Об основах охраны граждан в РФ» в сфере охраны материнства и детства; 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация по специальности обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт их деятельности в организации соответствует профессиональной сфере, отвечающее за освоение обучающимися профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

5. КОМПЛЕКТ ФОС

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

5.1.Примерный перечень вопросов для собеседования

Вопросы к зачету

1. Определение здорового образа жизни. Основные критерии здоровья. Факторы, формирующие здоровье.
2. Научные подходы к формированию здоровья, основные показатели здоровья. Индивидуальное и общественное здоровье. Принципы и методы формирования здорового образа жизни.
3. Социально-медицинские аспекты здорового образа жизни.
4. Рациональное питание. Основные принципы адекватного питания. Рекомендации ВОЗ к здоровому питанию.
5. Культура питания. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
6. Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Оптимальное соотношение нутриентов. Пищевой рацион, режим питания. Энергетическая ценность пищи.
7. Витамины и их роль в организме человека. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Содержание витаминов в пищевых продуктах.
8. Заболевания человека, обусловленные дефицитом витаминов и микроэлементов.
9. Минеральные вещества, необходимые человеку. Содержание микроэлементов в пищевых продуктах.
- 10.Профилактика витаминной недостаточности и дефицита микроэлементов. Пищевые добавки.
- 11.Двигательная активность – одна из потребностей человека. Двигательная активность и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
- 12.Комплексное воздействие физических упражнений на организм.
- 13.Современные двигательные оздоровительные системы.
- 14.Физическая культура в режиме здорового образа жизни.
- 15.Сущность закаливания и его значение для здоровья.
- 16.Режим дня и его значение.
- 17.Личная гигиена. Гигиенические основы закаливания.
- 18.Профилактика инфекционных заболеваний. Календарь профилактических прививок.
- 19.Современные методики оздоровления.
- 20.Психология здоровья. Самооценка.
- 21.Образ жизни семьи и культура здоровья личности.
- 22.Факторы, разрушающие здоровье.

23. Вредные привычки: алкоголизм, наркомания и токсикомания, табакокурение, беспорядочные половые связи.

24. Профилактика вредных привычек.

5.2. Примерная тематика рефератов

1. Двигательная активность и здоровье.

2. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.

3. Закаливание организма как основа ЗОЖ.

4. Системы закаливания организма.

5. Полноценное рациональное питание и его влияние на здоровье человека.

Режим питания. Системы питания.

7. Стресс и пути его преодоления.

8. Культура эмоций родителей и психическое здоровье детей.

9. Основные методы и приемы поддержания здоровья.

10. Причины возникновения вредных привычек.

11. Алкоголизм — болезнь или привычка.

12. Влияние алкоголя на организм женщины.

13. Влияние алкогольной зависимости матери на здоровье новорожденных.

14. Причины появления табакозависимости и способы ее преодоления.

15. Особенности влияния наркотиков на организм человека и способы борьбы с наркоманией.

16. Основные виды наркотических средств и причины их употребления молодежью.

17. Роль социального работника в преодолении вредных привычек у детей и взрослых.

18. Влияние семейных традиций на воспитание здоровых привычек.

19. Методы оценки здоровья человека.

20. Влияние проблем современной семьи на здоровье детей.

21. Направления деятельности социального работника при осуществлении помощи семье в воспитании здорового ребенка.

22. Деятельность социального работника при организации помощи семье в осуществлении досуговой здоровьесберегающей деятельности.

Тесты для заключительного контроля.

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

а) опорно-двигательный аппарат;

б) центральная нервная система;

в) сердечно-сосудистая система.

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:

а) костная и мышечная система;

б) система кровообращения;

в) сердечно-сосудистая система.

3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:

а) к 20—24 годам;

- б) к 16—18 годам;
 - в) к 18—20 годам;
 - г) к 25—28 годам.
4. Гиподинамия — это:
- а) недостаток движения;
 - б) избыток движения;
 - в) физическое перенапряжение организма.
5. Последствием недостатка движения является:
- а) снижение умственной и физической деятельности;
 - б) ухудшение сна;
 - в) полная остановка роста;
 - г) некоторое улучшение работоспособности;
 - д) частичная потеря слуха.
6. Искривление позвоночника в правую или левую сторону — это:
- а) сколиоз;
 - б) заболевание костей скелета;
 - в) заболевание мышц.
7. Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо:
- а) сидеть прямо, плечи на одном уровне, грудную клетку и голову держать прямо, лишь немного наклоняя вперед, руки свободно положить на стол, ноги согнуты в коленях под прямым углом и свободно стоят на полу;
 - б) сидеть, опираясь левым локтем на стол, чтобы грудная клетка упиралась в край стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол;
 - в) голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол.
8. Все продукты питания могут быть поделены на группы:
- а) животного и растительного происхождения;
 - б) минеральные и искусственные;
 - в) мясные и молочные.
9. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:
- а) 40% и 60% ;
 - б) 50% и 50% ;
 - в) 30% и 70% .
10. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:
- а) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
 - б) снижает психологические и физические нагрузки;
 - в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.
11. Избыточная энергия, поступающая в организм с пищей, опасна для здоровья человека, так как приводит:
- а) к увеличению массы тела (веса) человека;
 - б) к физическому утомлению;
 - в) к гиподинамии.
12. Белки не выполняют функцию:
- а) психологической защиты организма;
 - б) поддержки обмена веществ;
 - в) защиты организма от внешней среды.
13. К жирам животного происхождения относится:
- а) сметана:

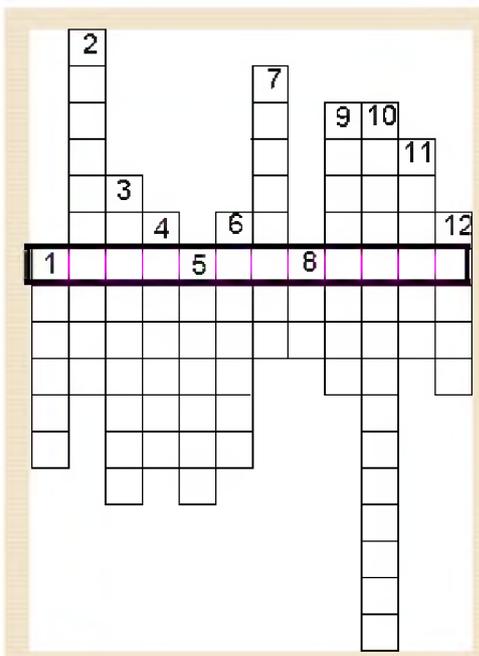
- б) кукурузное масло;
 - в) оливковое масло;
 - г) орехи.
14. Углеводы не обеспечивают работу:
- а) костей скелета;
 - б) сердца;
 - в) мышц;
 - г) мозга.
15. Источниками углеводов являются:
- а) хлебобулочные изделия;
 - б) молочные продукты;
 - в) мясные продукты.
16. Кладовыми углеводов в организме человека являются:
- а) печень и мышцы; б) желудок и легкие; в) кости.
17. Какую роль играют витамины в развитии человека:
- а) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов;
 - б) являются главным источником энергии;
 - в) являются строительным материалом.
18. К каким последствиям в организме приводит недостаток железа в пище:
- а) к малокровию;
 - б) к нарушению осанки;
 - в) к нарушению костной ткани.
19. К каким последствиям в организме приводит недостаток цинка в пище:
- а) к нарушению роста;
 - б) к ухудшению зрения;
 - в) к заболеванию щитовидной железы.
20. К каким последствиям в организме приводит недостаток марганца в пище:
- а) к нарушению костной ткани;
 - б) к нарушению деятельности мышечной системы;
 - в) к нарушению деятельности центральной нервной системы.
21. К каким последствиям в организме приводит недостаток йода:
- а) к развитию некоторых заболеваний щитовидной железы;
 - б) к малокровию;
 - в) к нарушению роста.
22. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:
- а) за 2—3 часа до сна;
 - б) за 1—2 часа до сна;
 - в) за 3—4 часа до сна.
23. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:
- а) режим;
 - б) жизнедеятельность человека;
 - в) динамика работоспособности.
24. Основной причиной умственного утомления является:
- а) длительная и интенсивная умственная деятельность;
 - б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
 - в) нарушение деятельности системы кровообращения.
25. Причиной переутомления может стать:
- а) неправильная организация труда;
 - б) продолжительный сон;
 - в) продолжительный активный отдых.
26. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:

- а) психологические качества;
 - б) скоростные качества;
 - в) силовые качества;
 - г) выносливость, гибкость.
27. Средством развития быстроты являются упражнения:
- а) требующие энергичных двигательных реакций;
 - б) с преодолением веса собственного тела;
 - в) на растягивание мышц.
28. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:
- а) с внешним сопротивлением;
 - б) с выполнением наклонов и махов;
 - в) требующие высокой скорости.
29. Для развития выносливости наиболее полезны:
- а) ходьба, бег, лыжи, плавание;
 - б) силовые упражнения;
 - в) упражнения на растяжку мышц.
30. Для развития гибкости наиболее полезны упражнения:
- а) основанные на выполнении разнообразных движений: сгибаний-разгибаний, наклонов и поворотов, вращений и махов;
 - б) с внешним сопротивлением;
 - в) связанные с перемещением тела в единоборствах и спортивных играх.
31. Регулярное закаливание способствует:
- а) замедлению процесса старения;
 - б) повышению аппетита;
 - в) отвыканию от вредных привычек.
32. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:
- а) до полудня;
 - б) утром;
 - в) после полудня;
 - г) вечером.
33. В каком порядке необходимо проводить закаливание носоглотки?
- а) полоскание горла прохладной, а затем холодной водой;
 - б) полоскание горла теплой, а затем холодной водой;
 - в) полоскание горла холодной водой в течение 5 минут.
34. Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):
- а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
 - б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;
 - в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.
35. Здоровье человека примерно на 50% зависит от:
- а) образа жизни;
 - б) экологических факторов;
 - в) состояния муниципального обслуживания населения;
 - г) наследственности.
36. Одной из составляющих здорового образа жизни является:
- а) оптимальный уровень двигательной активности;
 - б) малоподвижный образ жизни;
 - в) небольшие и умеренные физические нагрузки;
 - г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.
37. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:

- а) хлопчатобумажные ткани;
 - б) искусственные материалы;
 - в) полимерные волокна;
 - г) прорезиненные ткани.
38. Недостатком синтетических материалов является то, что они:
- а) плохо впитывают влагу с поверхности кожи;
 - б) плохо греют;
 - в) проводят электрический ток.
39. Почему при подборе обуви предпочтение необходимо отдавать обуви на небольшом каблуке:
- а) в обуви на небольшом каблуке распределение на грузки происходит по всей поверхности стопы;
 - б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
 - в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.
40. Различают три стадии никотиновой зависимости. По описаниям, приведенным ниже, определите вторую стадию никотиновой зависимости:
- а) эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы;
 - б) постоянное курение от 1 до 1,5 пачки в день, вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи, привыкание к табаку очень сильное, прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика. Выражены изменения в нервной системе и внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание;
 - в) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день, появляется небольшая физическая зависимость, прекращение курения вызывает трудно переносимую физическую и психическую зависимость, которая снимается при выкуривании очередной сигареты.
41. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками острого отравления никотином:
- а) горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица;
 - б) покраснение глаз, покашливание, отек лица;
 - в) потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов.
42. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:
- а) радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке;
 - б) никотин;
 - в) эфирные масла, содержащиеся в табаке;
 - г) цианистый водород, содержащийся в табаке.
43. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:
- а) в 300 раз;
 - б) в 100 раз;
 - в) в 200 раз;
 - г) в 400 раз.
44. У курильщиков заболевания сердца: сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда, сужение сосудов сердца чаще, чем у некурящих:
- а) в 12—13 раз;
 - б) в 2—3 раза;
 - в) в 18—20 раз.
45. Пассивный курильщик — это человек:
- а) находящийся в одном помещении с курильщиком;

- б) выкуривающий до двух сигарет в день;
в) выкуривающий одну сигарету натошак.
46. Алкоголь, попавший в организм человека:
- а) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы;
б) быстро выводится вместе с мочой;
в) не выводится из организма до самой смерти.
47. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:
- а) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза;
б) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;
в) усилением защитной функции организма при переохлаждении .
48. Алкоголизм — это:
- а) заболевание на почве пьянства, в большинстве случаев с неблагоприятным прогнозом;
б) кратковременное состояние алкогольного опьянения;
в) умеренное потребление спиртных напитков.
49. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:
- а) 500 г и более; б) 250 г; в) 400 г.
50. Признаками алкогольного отравления являются:
- а) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние;
б) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, улучшение аппетита, повышение иммунитета;
в) отсутствие речи, повышение температуры и артериального давления.
51. Какова последовательность оказания первой помощи при алкогольном отравлении:
- а) уложить пострадавшего на бок и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;
б) уложить пострадавшего на спину и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить к ногам теплую грелку, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;
в) уложить пострадавшего на бок, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.
52. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, — это:
- а) наркомания и токсикомания;
б) табакокурение и алкоголизм;
в) пищевое отравление.
53. Три основных признака наркомании и токсикомании — это:
- а) психическая и физиологическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику;
б) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения;
в) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.
54. Признаки наркотического отравления — это:
- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
в) насморк, горечь во рту, залистый беспричинный смех, пожелтение кожи.

Решите кроссворд.



Ключевое слово: *Суммарный показатель, который складывается из ощущений (Бодрости, вялости, усталости и др.).*

1. Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях.
2. Болезненное влечение к употреблению наркотиков.
3. Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма.
4. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма.
5. Объект изучения науки Анатомии.
6. Вид бытовой наркомании наиболее распространенная форма которой – никотинизм.
7. Физическое и психическое состояние организма человека, при котором он обладает высокой работоспособностью.
8. Форма отдыха, ежедневная потребность организма.
9. Наука о наследственности.
10. Один из факторов от развития которого зависит здоровье человека.
11. Набор продуктов, удовлетворяющий потребности в энергии и жизненно-важных вещах.
12. Установленный распорядок жизни человека.

5.2. Комплект контрольно-оценочных средств для проведения текущего контроля

1. Основы здоровья. здоровый образ жизни и факторы, формирующие здоровье семьи.

Контрольные тестовые задания

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5
Вариант ответа					

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, называется:
 - а) трудоспособностью;
 - б) дееспособностью;
 - в) двигательной активностью;
 - г) здоровьем.
2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это:
 - а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей;
 - б) процесс физической подготовки, способствующий повышению уровня функционирования систем организма;
 - в) осознанная деятельность личности, основанная на ценностях физической культуры, содействующая укреплению адаптивных возможностей организма;
 - г) соревновательная деятельность, а также специальная подготовка к ней, направленная на достижение оптимально высоких результатов.
3. В режиме дня студента первичным источником сохранения и поддержания высокой работоспособности, совершенствования резервных возможностей организма для оптимизации учебной деятельности является:
 - а) здоровый образ жизни;
 - б) врачебно-педагогический контроль;
 - в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
 - г) общая физическая подготовка.
4. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что уровень здоровья человека зависит:
 - а) на 20 % от образа жизни, на 30 % - от наследственных факторов, на 30 % - от условий внешней среды и на 20 % - от деятельности систем здравоохранения;
 - б) на 30 % от образа жизни, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды и на 30 % - от деятельности систем здравоохранения;
 - в) на 40 % от образа жизни, на 10 % - от наследственных факторов, на 10 % - от условий внешней среды и на 40 % - от деятельности систем здравоохранения;
 - г) на 50 % от образа жизни, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды и на 10 % - от деятельности систем здравоохранения.
5. Ведущий фактор в формировании потребности в ведении здорового образа жизни:
 - а) внутренняя потребность человека быть здоровым;
 - б) личный пример членов семьи, друзей, знакомых;
 - в) близкое к месту жительства расположение спортивных сооружений;
 - г) просмотр спортивных телепередач, чтение газет.

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу:

Структурный компонент понятия «здоровье»	Характеристика
• _____	_____
• _____	_____
• _____	_____

2. Назовите, чем обусловлены сущность и содержание здорового образа жизни студентов.
3. Перечислите основные компоненты, которые можно выделить в активной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья.
4. Назовите факторы, лежащие в основе негативных тенденций, проявляющихся в процессе обучения, которые считаются главной проблемой ЗОЖ студентов вузов.
5. Назовите основные элементы ЗОЖ.
6. Соотнесите названия критериев процесса формирования ЗОЖ студентов с их характеристикой (поставьте соответствующую цифру в квадрат в первой колонке таблицы):

Критерий процесса формирования ЗОЖ студентов	Характеристика критерия
<u>Познавательный</u>	1. Его основой является собственная физкультурно-спортивная активность и деятельность, отвечающая условиям жизни и психофизическому статусу студента
<u>Операциональный</u>	2. Определяет, с одной стороны, уровень и динамику основных показателей физического развития, подготовленности, здоровья, а с другой - место и роль ЗОЖ в жизни студента, в иерархии его <u>мотивационно-ценностных ориентации</u>
<u>Оценочный</u>	3. Включает исторические, философские, социологические, психолого-педагогические знания и подходы к изучению и определению целей и задач, эволюционных преобразований и изменений, основных функций ЗОЖ, влияющих на жизнедеятельность человека

2. Составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье

2.1. Рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, профилактика нервных нагрузок

Контрольные тестовые задания

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вариант ответа												

- Во внеучебное время отдых студентов должен осуществляться в основном:
 - в виде сна;
 - форме тяжелых видов физического труда;
 - двигательно-активной форме;
 - форме чтения книг, просмотра телевизора и т. д.
- Рациональный режим труда и отдыха оказывает благоприятное воздействие на здоровье, так как:
 - позволяет осуществлять деятельность в соответствии с биологическими ритмами;
 - позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
 - способствует правильному выполнению определенных видов работы;
 - различные виды деятельности выполняются по стандартной схеме.
- Соблюдение режима дня необходимо, так как это:
 - позволяет найти время для отдыха;
 - помогает своевременному выполнению запланированных дел;
 - способствует рациональному и сбалансированному питанию;
 - способствует сохранению и поддержанию высокого уровня работоспособности организма.
- Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных или самостоятельных занятиях физической культурой, называется:
 - гиподинамией;
 - двигательной активностью;
 - рекреацией;
 - двигательными способностями.
- На протяжении дня наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается:
 - с 12 до 16 ч;
 - 10 до 12 ч и с 17 до 19 ч;
 - 20 до 24 ч;
 - 5 до 8 ч и с 13 до 16 ч.
- Оптимальным для планирования тренировочных занятий является время:
 - с 13 до 16 ч;
 - 7 до 9 ч и с 19 до 21 ч;
 - 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч;
 - 8 до 12 ч.
- Студентам в сутки рекомендуется спать:
 - 5-6 ч;
 - 6-7 ч;
 - 7,5-8 ч;
 - 9-10 ч.
- Напряженную умственную работу следует заканчивать:
 - за 1,5 ч до отхода ко сну;
 - 2,5 ч до отхода ко сну;
 - 3,5 ч до отхода ко сну;
 - 4,5 ч до отхода ко сну.
- Умственную работу необходимо прерывать физкультурными паузами через каждые:
 - 20-25 мин;

- б) 30-35 мин;
- в) 40-45 мин;
- г) 55-60 мин.

10. В течение 3-5 мин физкультурной паузы для отдыха от умственной работы рекомендуется выполнить:

- а) 3-5 упражнений;
- б) 5-7 упражнений;
- в) 7-9 упражнений;
- г) 9-12 упражнений.

11. Лучший, по мнению врачей, природный физиологический транквилизатор, рекомендуемый для борьбы с депрессией, стрессами, - это:

- а) биологически активные добавки к пище;
- б) витамины;
- в) оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- г) физические упражнения.

12. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:

- а) 2-4 ч физической нагрузки в неделю;
- б) 4-6 ч в неделю;
- в) 6-8 ч в неделю;
- г) 8-12 ч в неделю.

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите главные факторы, влияющие на выбор формы и содержание отдыха.
2. Назовите основные двигательные способности.
3. Раскройте механизм влияния стресса и нервных перегрузок на организм малотренированного человека.

2.2. Рациональное питание

Контрольные тестовые задания

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Вариант ответа																		

1. Правильный режим питания заключается в том, что:

- а) время приема пищи приходится на одни и те же часы;
- б) прием пищи осуществляется при появлении чувства голода;
- в) основной прием пищи приходится на вечернее время;
- г) прием пищи осуществляется во время краткосрочных перерывов для отдыха.

2. В рационе содержание полноценных в питательном отношении животных белков должно составлять не менее:

- а) 30 % всего белка, присутствующего в пище;
- б) 40 % всего белка, присутствующего в пище;
- в) 50 % всего белка, присутствующего в пище;
- г) 60 % всего белка, присутствующего в пище.

3. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять в сутки не менее:

- а) 30 г;
- б) 60 г;

- в) 100 г;
 - г) 120 г.
4. Суточная калорийность питания должна быть:
- а) больше количества расходуемой человеком энергии;
 - б) равной количеству расходуемой человеком энергии;
 - в) меньше, чем количество расходуемой человеком энергии;
 - г) каждый день одинаковой.
5. При нерациональном питании:
- а) наблюдается нервное перевозбуждение;
 - б) нарушается обмен веществ;
 - в) ухудшается сон;
 - г) развивается депрессия.
6. Оптимальное соотношение в пище студентов белков, жиров и углеводов должно составлять:
- а) 2 : 4 : 6;
 - б) 2 : 2 : 4;
 - в) 1 : 1 : 4;
 - г) 4 : 1 : 4.
7. Наиболее рационален:
- а) двухразовый прием пищи;
 - б) трехразовый прием пищи;
 - в) четырехразовый прием пищи;
 - г) пятиразовый прием пищи.
8. Оптимальная длительность перерывов между едой составляет не более:
- а) 1-2 ч;
 - б) 3-4 ч;
 - в) 4-5 ч;
 - г) 5-6 ч.
9. Ночной промежуток времени между приемами пищи должен быть:
- а) 6-7 ч;
 - б) 8-10 ч;
 - в) 11-12 ч;
 - г) более 12 ч.
10. В среднем у взрослых людей при четырехразовом приеме пищи:
- а) первый завтрак должен удовлетворять по составу 20-25 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 10-15 %, обед - 40-45 %, ужин - 20-25 %;
 - б) первый завтрак должен удовлетворять по составу 30 % суточной потребности, второй завтрак или полдник -- 20 %, обед -30 %, ужин - 20 % ;
 - в) первый завтрак должен удовлетворять по составу 35-40 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 10-15 %, обед - 25-30 %, ужин - 20-25 %;
 - г) первый завтрак должен удовлетворять по составу 40-45 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 20-25 %, обед - 20-25 %, ужин - 10-15 %.
11. Ужинать следует не позднее, чем:
- а) за 1 ч до сна;
 - б) 1-1,5 ч до сна;
 - в) 1-2 ч до сна;
 - г) 2-3 ч до сна.
12. Пищу следует принимать не менее чем:
- а) за 30 мин до и спустя 10-15 мин после завершения занятий физическими упражнениями;
 - б) 1 ч до и спустя 20-25 мин после завершения занятий физическими упражнениями;
 - в) 1,5 ч до и спустя 30 мин после завершения занятий физическими упражнениями;

- г) 2-2,5 ч до и спустя 30-40 мин после завершения занятий физическими упражнениями.
13. Возникновение головных болей, резкое падение работоспособности и внимания связано:
- а) со снижением уровня глюкозы в крови;
 - б) с недостаточным присутствием в пище животных жиров;
 - в) повышенным потреблением белковой пищи;
 - г) нарушением питьевого режима.
14. Избыточное потребление жиров и углеводов часто является основной причиной:
- а) появления раздражительности;
 - б) нарушения сна, ухудшения памяти;
 - в) развития депрессивного состояния;
 - г) развития ожирения.
15. Суточная потребность взрослого человека в жирах в среднем составляет:
- а) 80-100 г, из которых не менее 30 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
 - б) 60-80 г, из которых не менее 20 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
 - в) 110-130 г, из которых не менее 25 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
 - г) 140-160 г, из которых не менее 25 % должно приходиться на жиры растительного происхождения.
16. За счет белков, жиров и углеводов в пище работников умственного труда должна обеспечиваться суточная калорийность рациона:
- а) на 8; 22 и 70 %;
 - б) 10; 25 и 65 %;
 - в) 13; 33 и 54 %;
 - г) 16; 44 и 40 %.
17. В пище содержание белков животного происхождения должно составлять:
- а) не менее 35 %;
 - б) не менее 45 %;
 - в) не менее 55 %;
 - г) не менее 65 %.
18. Максимальное количество потребляемого сахара в сутки:
- а) не более 60-70 г;
 - б) не более 75-80 г;
 - в) не более 85-90 г;
 - г) не более 100 г.

Задания для самостоятельной работы

1. Назовите наиболее важные потенциальные источники вреда в пищевых продуктах.
2. Впишите недостающие цифры, слова или фразы:
 - а) Суточная норма сахара в любом виде - не более (...) г, единовременно - не более (...) г.
 - б) При увеличении потребления некоторых аминокислот (главным образом метионина), а также усвояемого кальция снижается (...).
 - в) Добавление яиц к рациону, содержащему хлеб, увеличило устойчивость животных против действия промышленных ядов в (...) раза.
 - г) При трехразовом питании завтрак должен обеспечить (...) % суточного рациона, обед - (...) %, ужин - (...) %.
 - д) При выходе на работу натошак или замене завтрака стаканом кофе трудоспособность (...).
 - е) Завтрак должен быть за (...) ч до занятий физическими упражнениями и за (...) ч до соревнований; обед - за (...) ч до занятий и за (...) ч до соревнований.

ж) Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 ч человека с массой тела 70 кг достигают (...) л/ч (при $t = 20-25\text{ }^{\circ}\text{C}$). Не следует приступать к занятиям с отрицательным балансом воды. Перед занятием нужно выпить (...) мл жидкости за (...) мин до его начала.

з) В среднем суточный расход энергии у юношей составляет (...) ккал, у девушек - (...) ккал; в период экзаменационных сессий энергетическая ценность рациона повышается до (...) ккал; в процессе регулярных занятий физическими упражнениями в зависимости от их вида энергозатраты составляют (...) ккал.

и) Излишнее употребление белковой пищи на фоне малой двигательной активности может привести к (...).

3. Перечислите критерии для оценки рационов питания исходя из концепции, разработанной академиком А. А. Покровским.

4. Раскройте механизм негативного влияния голодания на организм.

5. Перечислите основные факторы, от которых зависит режим питания.

6. Укажите правильную последовательность употребления блюд во время обеда.

7. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием (поставьте соответствующую цифру в квадрат в первой колонке таблицы):

Вид основного суточного приема пищи	Описание видов основного суточного приема пищи
Завтрак	1. Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
Второй завтрак (или полдник)	2. Целесообразно начинать с салата, затем - основное энергоемкое блюдо, в конце - тонизирующий напиток (чай, какао, кофе)
Обед	3. Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающие нервную систему
Ужин	4. Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведенных во время трудовой деятельности

8. Соотнесите названия групп пищевых продуктов со временем их нахождения в пищеварительной системе (поставьте соответствующую цифру в квадрат в первой колонке таблицы):

Время нахождения продуктов в желудке	Группы пищевых продуктов
1-2 ч	1. Жаркое (мясо, дичь), сельдь, сладкая сметана, горох, тушеные бобы, фасоль
2-3ч	2. Вода, чай, кофе, молоко, бульон, яйца всмятку, фруктовые соки, картофельное пюре
3-4 ч	3. Жирные выпеченные изделия, рыбные консервы в масле, шпик, свинина, салаты с майонезом
4-5ч	4. Хлеб, сырые фрукты, вареные овощи, сыры
5-7 ч	5. Какао с молоком, яйца вкрутую, рыба отварная, телятина отварная, мясо тушеное, вареный картофель, овощи тушеные

9. Опишите негативные явления, которые происходят в организме, если прием пищи осуществляется непосредственно перед занятиями физической культурой.

10. Назовите пищевые источники, являющиеся основным поставщиком для организма:

а) кальция;

- б) балластных компонентов;
- в) белков (животного происхождения);
- г) витаминов.

11. Перечислите основные способы борьбы с ожирением.

2.3. Личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек

Контрольные тестовые задания

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

1. Гигиена - это:

- а) естественная и специально организованная двигательная деятельность, обеспечивающая оптимальное физическое и психическое развитие человека;
- б) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне;
- в) комплексное медицинское обследование, направленное на повышение уровня здоровья и функциональных возможностей организма;
- г) одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.

2. Правильное и строгое соблюдение режима дня:

- а) способствует выработке четкого ритма функционирования организма;
- б) позволяет выполнить запланированную работу по привычным, стандартным схемам;
- в) позволяет организму избегать нервных перенапряжений и стресса;
- г) способствует уменьшению негативного воздействия на организм вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

3. Вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков:

- а) оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают его работоспособность;
- б) способствуют процессу физической подготовки;
- в) способствуют увеличению продолжительности жизни;
- г) благоприятствуют нормальному физическому развитию организма.

4. Постоянное недосыпание, отход ко сну в разное время - основная причина:

- а) бессонницы и нервного истощения;
- б) заболеваний системы дыхания;
- в) ожирения;
- г) частых сновидений.

5. Беспорядочный прием пищи является первостепенным фактором:

- а) заболеваний нервной системы;
- б) нарушений опорно-двигательного аппарата;
- в) заболеваний кожи;
- г) заболеваний желудочно-кишечного тракта.

6. С гигиенической целью баню рекомендуется посещать:

- а) один раз в неделю;
- б) через день;
- в) раз в две недели;
- г) один раз в месяц.

7. Зубы необходимо чистить:

- а) утром, после сна;
- б) после обеда;

- в) вечером, перед сном;
 - г) утром и вечером.
8. В условиях жаркой погоды занятия физической культурой желательно осуществлять:
- а) в одежде из синтетической ткани;
 - б) одежде из хлопчатобумажной ткани;
 - в) одежде из шерстяной ткани;
 - г) одежде из плотного льняного материала.
9. Для спортивных занятий в холодное время года используется одежда:
- а) из синтетических материалов;
 - б) из шерсти;
 - в) изо льна и хлопка;
 - г) с использованием всех видов материалов.
10. Закаливание - это:
- а) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды;
 - б) процесс поддержания какого-либо свойства организма на постоянном уровне;
 - в) воздействие на организм в целях повышения его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды;
 - г) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.
11. Систематическое закаливание рекомендуется начинать:
- а) с приема воздушных ванн;
 - б) купания в холодной воде;
 - в) продолжительного пребывания на открытом солнце;
 - г) искусственного ультрафиолетового облучения.
12. Закаливание воздухом следует начинать:
- а) при температуре 10-12 °С в течение 30-35 мин;
 - б) температуре 14-16 °С в течение 35-40 мин;
 - в) температуре 17-19 °С в течение 25-30 мин;
 - г) температуре 20-22 °С в течение 20-30 мин.
13. Первоначально водные процедуры проводят при температуре воздуха:
- а) не менее 17-20 °С;
 - б) не менее 20-23 °С;
 - в) не менее 24-26 °С;
 - г) не менее 28 °С.
14. Лучшее время для приема солнечных ванн:
- а) с 9 до 11 ч;
 - б) 12 до 14 ч;
 - в) 14 до 16 ч;
 - г) 16 до 18 ч.
15. В условиях проживания на территориях, загрязненных радионуклидами, прием солнечных ванн:
- а) разрешается только после согласования с местными службами санитарного и медицинского контроля;
 - б) разрешается при хорошем самочувствии, отсутствии внешних признаков болезни;
 - в) разрешается только у водоемов;
 - г) должен быть ограничен или исключен полностью.

Тема: Гигиенические основы закаливания.

1. (1) НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ ...

- а) обливание; б) обтирание; в) растирание; г) душ.

2. (1) ТЕМПЕРАТУРА ТЕПЛЫХ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР ...

- а) 25-300 ; б) 30-350 ; в) 35-400 ; г) 40-450 .

3. (1) ОБЛИВАНИЕ ВОДОЙ С ЦЕЛЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ ...

а) утром; б) днем; в) вечером; г) в любое время суток.

4. (2) ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ: а) обтирание; б) душ; в) купание; г) воздушные ванны.

5. (3) УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ВОДНОЙ ПРОЦЕДУРОЙ И ТЕМПЕРАТУРОЙ ВОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ В НЕЙ:

1. Холодные а) Ниже 200

2. Горячие б) 20-250

3. Прохладные в) 20-330 г) 36-400 д) Выше 400

6. (4) РАСПОЛОЖИТЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ В ПОРЯДКЕ ВОЗРАСТАНИЯ СИЛЫ ЗАКАЛИВАЮЩЕГО ФАКТОРА ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ИХ НА ОРГАНИЗМ: а) обтирание; б) обливание; в) душ; г) купание.

7. (5) ОБЛИВАНИЯ РУК, СПИНЫ, ГРУДИ И НОГ ОТНОСЯТСЯ К _____ ПРОЦЕДУРАМ.

Эталон ответов: 1. б; 2. в; 3. а; 4. а, г; 5. 1 – а, 2 – д, 3 – в; 6. а, б, в, г; 7. водным или местным.

Задания для самостоятельной работы

1. Назовите негативные факторы воздействия на организм:

а) алкоголя;

б) курения;

в) наркотических веществ.

2. Назовите главные принципы построения режима дня.

3. Перечислите основные составляющие личной гигиены.

4. Впишите недостающие цифры, слова или фразы:

а) По данным исследований, закаленные люди в (...) раза меньше болеют, чем население в целом.

б) Продолжительность процедуры обтирания не превышает (...) мин. Для обтирания применяют вначале (...) воду, температура которой (...) °С, а затем постепенно переходят к (...) воде с температурой (...) °С.

в) Начинают процесс обливания с температуры воды около (...) °С, постепенно доводя ее до (...) °С. Длительность процедуры с последующим растиранием тела - (...) мин.

г) Температура воды в начале закаливания при помощи холодного душа должна быть около (...) °С. Продолжительность приема душа - не более (...) мин. В дальнейшем температуру постепенно снижают примерно на (...) °С через каждые (...) дня, а продолжительность процедуры увеличивают до (...) мин.

д) Купание нужно начинать при температуре воды не ниже (...) °С. Заканчивают купальный сезон при температуре воды (...) °С и воздуха (...) °С. Пребывание в воде вначале ограничивается (...) мин, а затем увеличивается до (...) мин и более.

е) В зависимости от времени года, погоды прием солнечных ванн начинают с сеансов продолжительностью (...) мин в день. Постепенно их увеличивают на (...) мин ежедневно и доводят до (...) ч. После каждого часа облучения необходимо делать перерыв на (...) мин и отдыхать в тени.

5. Опишите сущность механизма закаливания организма к холоду.

6. Заполните таблицу:

Основные принципы закаливания	Характеристика
• _____	_____
• _____	_____
• _____	_____

7. Перечислите основные положения и принципы закаливания:

а) воздухом;

- б) водой;
 - в) солнцем.
8. Опишите механизмы восстановления работоспособности организма после напряженной работы при помощи:
- а) теплых и контрастных ванн;
 - б) бани, сауны;
 - в) массажа и самомассажа.
9. Назовите и опишите методику проведения теста для определения уровня закаленности организма.
10. Раскройте содержание методики оздоровления организма:
- а) системы К. Купера;
 - б) системы Н. М. Амосова;
 - в) системы П. К. Иванова;
 - г) йоги;
 - д) дыхательной гимнастики А. Стрельниковой;
 - е) дыхательной гимнастики К. Бутейко;
 - ж) системы оздоровительного питания (на выбор).

2.4. Профилактика инфекционных заболеваний.

1. Прочитайте текст: Попадая во внутреннюю среду человека, эти микроорганизмы до поры до времени не вызывают серьезных изменений. Но если организм человека ослаблен в результате тяжелой травмы, они очень быстро превращаются в опасные для здоровья... О каких микроорганизмах идет речь?
 - 1) условно патогенные микроорганизмы
 - 2) сапрофиты
 - 3) патогенные (болезнетворные)
2. В развитии инфекционного заболевания прослеживаются несколько последовательно сменяющихся периодов. Что это за периоды. Выберите правильный ответ:
 - 1) начальный период, период инфицирования, опасный период, заключительный период;
 - 2) предынкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление;
 - 3) скрытый (инкубационный) период, начало заболевания, активное проявление болезни, выздоровление.
3. В приведённой ниже цепочке способов передачи инфекций допущена ошибка. Найдите её. В настоящее время известны следующие способы передачи инфекции:
 - 1) фекально-оральный
 - 2) воздушно-капельный
 - 3) механический
 - 4) переносчиками зоонозных инфекций
 - 5) контактный или контактно-бытовой
 - 6) жидкостный
4. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным путём?
 - 1) кишечных
 - 2) инфекции дыхательных путей
 - 3) инфекции наружных покровов
5. С биологической точки зрения иммунитет – это:
6. Возбудитель каких инфекций передаётся через укусы кровососущих насекомых:
 - 1) инфекции наружных покровов
 - 2) кишечные инфекции
 - 3) кровяные инфекции
7. Что такое бациллоносительство?

8. Спорозоносная палочка какого заболевания развивается при полном отсутствии кислорода?
- 1) дизентерии
 - 2) ботулизма
 - 3) гриппа
 - 4) дифтерии
9. Что такое инкубационный период?
- 1) это время от начала заболевания до выздоровления;
 - 2) это время от момента внедрения микроорганизма до проявления болезни;
 - 3) это время от начала заболевания до момента активного проявления болезни.
10. Прочитайте следующий текст: В результате употребления домашних консервированных продуктов у человека заболела голова, появилась слабость, боли в животе, рвота, колики, живот вздут, незначительно повысилась температура. Определите вид инфекционного заболевания, назовите источник инфекции и меры профилактики.

2.5. Болезни, передаваемые половым путём.

1. Как называются болезни передаваемые половым путём?
- а. венерические
 - б. греческие
2. К болезням, передаваемым половым путем, относятся:
- а) сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес;
 - б) вирусный гепатит, чесотка, дизентерия, туляремия, сибирская язва;
 - в) токсоинфекции, корь, натуральная оспа, столбняк, бешенство.
3. Возбудителем какой болезни служит бледная трепонема?
- а. сифилис.
 - б. гонорея.
 - в. СПИД.
4. Как называется промежуток времени от момента заражения до проявления первых признаков болезни?
- а. инкубаторным.
 - б. инкубационном.
 - в. скрытым.
5. Сколько длится промежуток времени от момента заражения до проявления первых признаков болезни при заражении сифилисом?
- а. месяц.
 - б. 3-4 недели.
 - в. год.
6. Первый признак сифилиса?
- а) появление маленькой ссадинки или язвочки, называемой твердым шанкром;
 - б) появление покраснения и опухоли в области половых органов;
 - в) зуд и жжение в половых органах.
7. На сколько периодов делят время заболевания сифилисом?
- а. на два периода.
 - б. на три периода.
 - в. на шесть периодов.
8. Как называют возбудителя гонореи?
- а. спирохета.
 - б. гонококк.
 - в. хламидиоз.
9. Заражение гонореей происходит:
- а) при попадании микроба на половые органы здорового человека;

- б) при попадании микроба в кровь здорового человека;
 - в) при попадании микроба на кожу здорового человека.
10. Сколько длится инкубационный период при заражении гонореей?
- а. три - пять дней.
 - б. три- четыре недели.
 - в. три - четыре месяца?
11. По каким признакам определить, что человек заразился гонореей?
- а. резь при мочеиспускании.
 - б. красные пятна на теле больного.
 - в. волдыри на пятках.
12. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) — это болезнь, имеющая вирусную природу. Вирус СПИДа — это вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Какое отрицательное воздействие ВИЧ оказывает на организм человека:
- а) поражает те клетки нашего организма, которые предназначены для борьбы с вирусной инфекцией, способной поражать клетки головного мозга, вызывая серьезные неврологические расстройства;
 - б) поражает центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и кровеносную систему человека;
 - в) вызывает раковые заболевания различных органов, поражает внутренние органы: легкие, печень, селезенку, поджелудочную железу, лимфатическую систему.
13. СПИД практически всегда передается следующим образом:
- а) при половом контакте с инфицированным человеком, через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты, при переливании крови;
 - б) через пищу, пищевые продукты, предметы домашнего обихода, через кровососущих насекомых;
 - в) при поцелуях, рукопожатиях, объятиях, при пользовании общественным туалетом, душем, бассейном.