

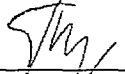
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.03.2025 15:37:19
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Приложение 3
к основной образовательной программе подготовки
(программе подготовки специалистов среднего звена)
среднего профессионального образования по
специальности 34.02.01 Сестринское дело,
направленности в области профессиональной
деятельности: оказание населению квалифицированной
сестринской помощи для сохранения и поддержания
здоровья в разные возрастные периоды жизни
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Утверждено на заседании ученого совета
протокол № 8 от «25» марта 2022г.

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор

 /И.П. Черная/
«20» марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.12 Основы здоровой семьи

Специальность	34.02.01 Сестринское дело
Область профессиональной деятельности	Оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни
Квалификация выпускника:	Медицинская сестра/медицинский брат
Форма обучения	Очная
Срок освоения ООП (ШССЗ)	2 года 10 месяцев
Институт/кафедра	Факультет Среднего профессионального образования

Владивосток, 2022

При разработке рабочей программы дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело №502, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «12» мая 2014г.

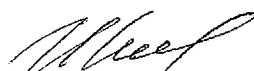
2) Учебный план основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, область профессиональной деятельности: оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни, утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «25» марта 2022 г., Протокол № 8.

Рабочая программа дисциплины «Основы здоровой семьи» одобрена УМС факультета среднего профессионального образования от «30» марта 2022 г. Протокол № 3.

Председатель совета

деканов

(должность)



(подпись)

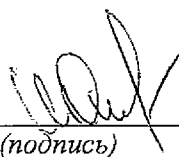
Королев И.Б.

(Ф.И.О.)

Разработчики:

преподаватель

(занимаемая должность)



(подпись)

А.П. Шитихина

(Ф.И.О.)

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи

Цель освоения дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи

Оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни подготовка выпускника со сформированным набором общих и профессиональных компетенций.

При этом *задачами* дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи являются:

1. Проводить беседы по планированию семьи с учетом имеющейся наследственной патологии в семье;
2. Проводить гигиеническое обучение и воспитание членов семьи;
3. Обучать членов семьи разного возраста принципам здорового образа жизни;
4. Консультировать детей и взрослых по вопросам рационального и диетического питания;
5. Основные положения Конституции РФ об охране здоровья;
6. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека и семьи в целом;
7. Факторы, определяющие здоровье человека и семьи в целом;

2.2. Место дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи в структуре основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки), в области профессиональной деятельности оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни

2.2.1. Дисциплина ОП.12 Основы здоровой семьи относится к вариативной части профессионального учебного цикла к общепрофессиональным дисциплинам и реализуется во 2 семестре на 1 курсе.

2.2.2. Для изучения дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Биология, школьный курс

Знания: строения, функций органов и их систем у человека.

Умения: находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма человека.

Навыки: использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

Знания: понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.

Умения: идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.

Навыки: первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств

2.3. Требования к результатам освоения ОП.12 Основы здоровой семьи

Освоение дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

Общие компетенции выпускников

Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 5. Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Профессиональные компетенции выпускников

Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

Проведение профилактических мероприятий.

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

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.

ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника

2.4.1. При реализации дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи в структуре программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, область профессиональной деятельности: оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни выпускники готовятся к профессиональной деятельности, направленной на осуществление профессиональной деятельности в других областях и сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников

Пациент и его окружение;

Здоровое население;

Первичные трудовые коллективы;

Средства оказания лечебно-диагностической, профилактической и реабилитационной помощи.

2.4.3 Виды профессиональной деятельности выпускников

1. Проведение профилактических мероприятий;
2. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах;
3. Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях
4. Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (Младшая медицинская сестра по уходу за больными).

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		№ 2	№ __

		часов	часов
1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		60	60
Лекции (Л)			20
Практические занятия (ПЗ),			20
Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:			20
<i>Электронный образовательный ресурс (ЭОР)</i>			2,5
<i>Реферат</i>			2,5
<i>Подготовка презентаций (ПП)</i>			3
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>			4
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>			4
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>			4
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	другое	другое
	экзамен (Э)	другое	другое
ИТОГО: Общая трудоемкость		час.	60

3.2.1 Разделы дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

№	№ компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Темы разделов
1	2	3	4
1.	ОК 1- 13 ПК 1.1-1.3 ПК 2.3-2.5 ПК 3.1-3.3	Теоретический раздел	Семья. Факторы, формирующие здоровье семьи. Выявление и оценка факторов, влияющих на здоровье
2.	ОК 1- 13 ПК 1.1-1.3 ПК 2.3-2.5 ПК 3.1-3.3	Практический раздел	1. Основы здоровья. Здоровый образ жизни и факторы, формирующие здоровье семьи. 2. Рациональное питание как фактор формирования здоровья семьи. 3. Двигательная активность в сохранении здоровья. 4. Организация режима труда, отдыха и сна. Гигиенические основы закаливания 5. Профилактика инфекционных заболеваний. 6. Репродуктивное здоровье. 7. Роль генетического фактора в формировании здоровья семьи. 8. Система охраны материнства и детства в Российской Федерации. 9. Планирование семьи. Социальный и медицинский аспект проблемы.

3.2.2. Разделы дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи, виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	Теоретический раздел (Понятие семьи. Основы здоровья семьи. Система охраны материнства и детства)	20				20	Контрольные вопросы, контроль лекционного материала
2	2	Практический раздел (Понятие семьи. Основы здоровья семьи Система охраны материнства и детства)		20		20	40	Устный ответ на вопрос, тестирование, дискуссии, выполнение творческого индивидуального задания
		ИТОГО:					60	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи

№	Название тем лекций дисциплины (модуля)	Часы
1	2	3
2 семестр		
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.	2
2	Основы здоровья. Здоровый образ жизни и факторы, формирующие здоровье семьи.	2
3	Рациональное питание как фактор формирования здоровья семьи. Законы рационального питания. Альтернативные теории питания.	2
4	Двигательная активность в сохранении здоровья. Физическая культура в режиме здорового образа жизни семьи. Двигательный режим для взрослых. Активный отдых.	2
5	Организация режима труда, отдыха и сна. Гигиенические основы режима дня. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические основы закаливания.	2
6	Профилактика инфекционных заболеваний. Система иммунитета человека. Вакцинопрофилактика.	2
7	Репродуктивное здоровье. Формирование репродуктивного здоровья в семье.	2
8	Роль генетического фактора в формировании здоровья семьи.	2
9	Система охраны материнства и детства в Российской Федерации.	2
10	Планирование семьи. Социальный и медицинский аспект проблемы.	2
	Итого часов в семестре	20

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины ОП.12 Основы здоровой семьи

№	Название тем практических занятий дисциплины (модуля)	Часы
---	---	------

1	2	3
2 семестр		
1	Семья. Факторы, формирующие здоровье семьи. Выявление и оценка факторов, влияющих на здоровье.	2
2	Основные показатели, характеризующие здоровье. Измерение и оценка антропометрических показателей (вес, рост, пульс, дыхание, артериальное давление). Паспорт здоровья. Заполнение паспорта здоровья.	2
3	Культура питания. Рациональное питание как фактор здоровья семьи. Оценить собственное фактическое питание. Составление меню. Составление плана действий по изменению пищевого поведения.	2
4	Двигательная активность человека. Оптимальный двигательный режим для взрослого человека. Ознакомление с методом самооценки физического здоровья. Определение уровня своего физического здоровья. Анализ полученных результатов.	2
5	Сущность закаливания и его значение для здоровья. Гигиенические основы закаливания. Личная гигиена.	2
6	Профилактика инфекционных заболеваний.	2
7	Репродуктивное здоровье, особенности его формирования. Сохранение репродуктивного здоровья.	2
8	Профилактика вредных привычек.	2
9	Стрессовые состояния, влияние на здоровье. Профилактика стресса.	2
10	Образ жизни семьи и культура здоровья личности.	2
	Итого часов в семестре	20

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩЕГОСЯ

3.3.1. Виды СР

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СР	Всего часов
1	3	4	5
2 семестр			
1	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
2	Работа с конспектом лекций.	Измерить и оценить антропометрические показатели.	2
3	Провести мониторинг собственного питания за неделю.	Заполнить пищевой дневник.	2
4	Работа с конспектом лекций.	Творческое задание подготовить презентацию «Компьютер и здоровье», «Мобильный телефон и здоровье»	2
5	Работа с конспектом лекций. Изучите системы закаливания организма.	Составить и оценить собственный режим дня. Составить план закаливания для студента.	2
6	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?».	2
7	Выполнить творческое задание, представить в	Почему не все люди могут испытать радость материнства или отцовства? <i>Проблемные</i>	2

	мультипрезентации.	<p><i>вопросы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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? 	
8	Проведите собственное исследование причин распространения вредных привычек.	Подготовить мультимедийную презентацию.	2
9	Изучите литературу по теме. Подберите методику профилактики стресса.	Продемонстрируйте.	2
10	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
	Итого часов в семестре		20

3.3.3. Контрольные вопросы к зачету

Приложением 1

Приложение 2

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ се ме ст ра	Виды конт роля	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопро со в в задании	Кол-во независ им ых вариан тов
1	2	3	4	5	6	7
1	2	ИТ	«Основы здоровой семьи»	Тестирование	50	3
2	2	ИТ	«Основы здоровой семьи»	Собеседование		

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОП.12 ОСНОВЫ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ

3.5.1. Основная литература

п/ №	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов)
------	---------------------------	--------------------	------------------------------------	------------------------

				в БиЦ
1	2	3	4	5
1	Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс]:	Кучма, В.Р.	учебник / Кучма В.Р., Сивочалова О.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 544 с. URL: http://www.studentlibrary.ru/	Неогр. д.
2	Репродуктивное здоровье и планирование семьи [Электронный ресурс]:	Назарова, И.Б.	учебник / И.Б. Назарова, И.Г. Шембелев. - СПб. : Лань, 2016. - 280 с. URL: https://e.lanbook.com/	Неогр. д.
3	Семьеведение: учебник для среднего профессионального образования [Электронный ресурс]	О. Г. Прохорова, Е. И. Холостова ; под редакцией О. Г. Прохоровой, Е. И. Холостовой.	Издательство Юрайт, 2020. — 379 с. — URL: https://urait.ru/	Неогр. д.
4	Технология социальной работы с семьей и детьми учеб. пособие для среднего профессионального образования [Электронный ресурс]	Коряковцева, О. А.	Юрайт, 2019. - 225 с. URL: https://urait.ru	Неогр. д.

3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступо в) в БиЦ
1	2	3	4	5
1	Основы формирования здоровья детей учебник/	А. С. Калмыкова и др.; под ред. А. С. Калмыковой. Калмыкова А.С.	М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html	неогр. доступ

3.5.3 Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>
5. Медицинская литература <http://www.medbook.net.ru/>

3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 21-001 1. Мультимедиа проектор – 1 шт. 2. Система звуковоспроизведения Звуковой микшер- 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Океанский 165, (21-001)
---	---

4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.	
5. Direct LED телевизоры - 2 шт.	
6. Офисный стул мягкий – 45 шт.	

3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRay Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYY FineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

3.8. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при реализации дисциплины «Основы здоровой семьи» 45% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

Примеры интерактивных форм и других инновационных образовательных технологий
Творческие задания (разработка комплексов упражнений для развития физических качеств, с учетом профессиональной деятельности) с использованием мобильного приложения (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.)

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.12 Основы здоровой семьи

Реализация дисциплины «Основы здоровой семьи» осуществляется в соответствии с учебным планом в виде аудиторных занятий (40 час.), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (20 час.). Основное учебное время выделяется на практическую работу по «Основы здоровой семьи».

Практические занятия проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений с использованием наглядных пособий, кейс – технологий, тестирования, подготовки презентаций.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО при реализации дисциплины (модуля) используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий, самооценка здоровья, ведение дневника и др.). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 45 % от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа подразумевает подготовку оценки функционального состояния, заполнение «Дневника здоровья», «Дневника питания» с последующим анализом. Включает работу с ЭОР ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, а также работу с информационными источниками и учебной литературой, что рассматривается как самостоятельная деятельность обучающихся по дисциплине «Основы здоровой семьи» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СР). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета.

По каждому разделу дисциплины «Основы здоровой семьи» разработаны методические указания для «Методические указания по подготовке к практическому занятию для студентов», «Методические указания по подготовке к самостоятельной работе студентов» и методические рекомендации для преподавателей «Методические указания по

подготовке к практическому занятию для преподавателей».

При освоении учебной дисциплины «Основы здоровой семьи» обучающиеся самостоятельно изучают лекционные и дополнительные материалы, оформляют доклады, презентации и творческие работы.

Обучение в группе формирует навыки командной деятельности и коммуникабельность.

Освоение дисциплины «Основы здоровой семьи» способствует развитию у обучающихся коммуникативных навыков на разных уровнях для решения задач, соответствующих типу профессиональной деятельности, направленных на объект профессиональной деятельности на основе формирования соответствующих компетенций. Обеспечивает выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций профессионального стандарта обеспечивает выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций профессионального стандарта 1332 «Профессиональный стандарт «Медицинская сестра/Медицинский брат». утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 31.07.2020 №475н.

Текущий контроль освоения дисциплины «Основы здоровой семьи» определяется при решении типовых задач, тестировании, предусмотренных формируемыми компетенциями реализуемой дисциплины «Основы здоровой семьи».

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной учебным планом с использованием тестового контроля, тематических кейсов, контрольных вопросов при собеседовании, демонстрации практических умений и навыков.

Вопросы по учебной дисциплине «Основы здоровой семьи» включены в Государственную итоговую аттестацию выпускников.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы	Критерии оценки
Помощь в развитии личности	Открытые – диспуты, мастер-классы, олимпиады, профессиональные мероприятия (волонтеры, организаторы, администраторы) Мероприятия по профилактике правонарушений, экстремизма, девиантного поведения Участие в волонтерских акциях Участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни Участие в предметных и межпредметных олимпиадах, практических конкурсах, научно-практических конференциях и симпозиумах (другое указать конкретно) Беседы и проблемные диспуты по вопросам этики и деонтологии при взаимодействии с разными категориями участников профессиональной деятельности (пациенты, родственники, коллеги, подчиненные)	Портфолио
	Скрытые – создание атмосферы, инфраструктуры Формирование культуры ведения здорового	

	<p>образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья</p> <p>Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности при реализации дисциплины</p>	
Гражданские ценности	<p>Открытые</p> <p>Проведение мероприятий, способствующих воспитанию гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты, беседы)</p>	Портфолио
	<p>Скрытые</p> <p>Осознанная гражданская позиция при осуществлении профессиональной деятельности</p> <p>Развитие социально – значимых качеств личности и самостоятельного опыта общественной деятельности</p>	
Социальные ценности	<p>Открытые</p> <p>Освещение вопросов, посвященных организации здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий</p> <p>Освещение вопросов экологической направленности, экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье населения и отдельные популяционные риски</p>	Портфолио
	<p>Скрытые</p> <p>Осознание принадлежности к профессиональному медицинскому (фармацевтическому) сообществу, признание особенностей корпоративной этики</p> <p>Развитие экологического сознания и устойчивого экологического поведения</p>	

6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

6.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь,

обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

6.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.1.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины «Основы здоровой семьи» доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.1.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине ОП.12 Основы здоровой семьи

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимо для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
К	ОК-5	Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации
К	ОК 9.	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
К	ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
К	ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
К	ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
К	ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
К	ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК 1.2.	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
К	ПК 1.3.	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
К	ПК 2.3.	Сотрудничать с взаимодействующими организациями и службами.
К	ПК 2.4.	Применять медикаментозные средства в соответствии с правилами их использования.
К	ПК 2.5	Соблюдать правила использования аппаратуры, оборудования и изделий медицинского назначения в ходе лечебно-диагностического процесса.
К	ПК 3.1.	Оказывать доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах.
К	ПК 3.2.	Участвовать в оказании медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях.
К	ПК 3.3.	Взаимодействовать с членами профессиональной бригады и добровольными

		помощниками в условиях чрезвычайных ситуаций.
Ф	A/01.5	Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях
Ф	A/03.5	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни
Ф	A/04.5	Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
Т		<ol style="list-style-type: none"> 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. <p>5.2. Примерная тематика рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двигательная активность и здоровье.

	<p>2. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>3. Закаливание организма как основа ЗОЖ.</p> <p>4. Системы закаливания организма.</p> <p>5. Полноценное рациональное питание и его влияние на здоровье человека. Режим питания. Системы питания.</p> <p>7. Стресс и пути его преодоления.</p> <p>8. Культура эмоций родителей и психическое здоровье детей.</p> <p>9. Основные методы и приемы поддержания здоровья.</p> <p>10. Причины возникновения вредных привычек.</p> <p>11. Алкоголизм — болезнь или привычка.</p> <p>12. Влияние алкоголя на организм женщины.</p> <p>13. Влияние алкогольной зависимости матери на здоровье новорожденных.</p> <p>14. Причины появления табакозависимости и способы ее преодоления.</p> <p>15. Особенности влияния наркотиков на организм человека и способы борьбы с наркоманией.</p> <p>16. Основные виды наркотических средств и причины их употребления молодежью.</p> <p>17. Роль социального работника в преодолении вредных привычек у детей и взрослых.</p> <p>18. Влияние семейных традиций на воспитание здоровых привычек.</p> <p>19. Методы оценки здоровья человека.</p> <p>20. Влияние проблем современной семьи на здоровье детей.</p> <p>21. Направления деятельности социального работника при осуществлении помощи семье в воспитании здорового ребенка.</p> <p>22. Деятельность социального работника при организации помощи семье в осуществлении досуговой здоровьесберегающей деятельности.</p>
--	--

Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

Приложение 2

Тестовые задания к зачёту по дисциплине ОП.12 Основы здоровой семьи

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимо для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
К	ОК-5	Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами,

		руководством, потребителями
К	ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации
К	ОК 9.	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
К	ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
К	ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
К	ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
К	ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
К	ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК 1.2.	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
К	ПК 1.3.	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
К	ПК 2.3.	Сотрудничать с взаимодействующими организациями и службами.
К	ПК 2.4.	Применять медикаментозные средства в соответствии с правилами их использования.
К	ПК 2.5	Соблюдать правила использования аппаратуры, оборудования и изделий медицинского назначения в ходе лечебно-диагностического процесса.
К	ПК 3.1.	Оказывать доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах.
К	ПК 3.2.	Участвовать в оказании медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях.
К	ПК 3.3.	Взаимодействовать с членами профессиональной бригады и добровольными помощниками в условиях чрезвычайных ситуаций.
Ф	А/01.5	Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях
Ф	А/03.5	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни
Ф	А/04.5	Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Т		<p>1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:</p> <p>а) опорно-двигательный аппарат;</p> <p>б) центральная нервная система;</p> <p>в) сердечно-сосудистая система.</p> <p>2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:</p> <p>а) костная и мышечная система;</p> <p>б) система кровообращения;</p> <p>в) сердечно-сосудистая система.</p> <p>3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:</p> <p>а) к 20—24 годам;</p> <p>б) к 16—18 годам;</p>

- 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 натощак, 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.

		<p>45. Пассивный курильщик — это человек:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) находящийся в одном помещении с курильщиком; б) выкуривающий до двух сигарет в день; в) выкуривающий одну сигарету натошак. <p>46. Алкоголь, попавший в организм человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>47. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза; б) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря; в) усилением защитной функции организма при переохлаждении. <p>48. Алкоголизм — это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) заболевание на почве пьянства, в большинстве случаев с неблагоприятным прогнозом; б) кратковременное состояние алкогольного опьянения; в) умеренное потребление спиртных напитков. <p>49. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) 500 г и более; б) 250 г; в) 400 г. <p>50. Признаками алкогольного отравления являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
--	--	--

Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня