МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Фонд

оценочных средств

по дисциплине «Б.1.В.ОД.3 Физиологические основы укрепления здоровья человека»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*06.03.01 Биология*

(код и наименование направления подготовки)

*Биоэкология*

 (наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*очная*

Бузулук, 2017

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

*наименование кафедры*

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Первый заместитель директора по УР*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Фролова*

 *подпись расшифровка подписи*

*Исполнители:*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *должность подпись расшифровка подписи*

 *должность подпись расшифровка подписи*

|  |  |
| --- | --- |
|  | © Садыкова Н. Н., 2017 |
|  | © БГТИ (филиал) ОГУ, 2017 |

Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Формируемые компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Виды оценочных средств/шифр раздела в данном документе |
| --- | --- | --- |
| ПК-1 способность эксплуатировать современную аппаратуру и оборудование для выполнения научно-исследовательских полевых и лабораторных биологических работ | Знать:методы эксплуатации современной аппаратуры и оборудования для выполнения научно-исследовательских работ; | **Блок A –** задания репродуктивного уровня*Тестирование, вопросы для опроса* |
| Уметь:применять методы эксплуатации современной аппаратуры и оборудования для выполнения научно-исследовательских работ; | **Блок B –** задания реконструктивного уровня*Практические задания* |
| Владеть:основными методами эксплуатации современной аппаратуры и оборудования для выполнения научно-исследовательских работ. | **Блок C –** задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня*Комплексные практические задания* |

Оценочные средства

Блок А

Тестовые задания:

Раздел № 1 Введение. Предмет и задачи дисциплины.

 1.1 Болезнетворные микроорганизмы называются:

- патогенные;

- сапрофиты;

- аэробные.

 1.2 Первая фаза работоспособности называется

- фаза оптимальной работоспособности;

- врабатывание;

- развивающее утомление.

1.3 Правильный симптом при переломе плечевой кости – это:

 - повышение температуры;

 - деформация конечности;

 - отсутствие пульсации.

1.4 Правильный симптом при вывихе - это:

 - нарушение функции конечности;

 - в крови большое количество лейкоцитов;

 - повышение температуры.

 1.5 Приготовить стерильный материал (салфетку) в домашних условиях можно следующим образом:

 - выстирать в мыльной воде;

 - повесить на солнце;

 - прогладить кусок простыни утюгом.

1.6 Первая помощь при растяжении связок голеностопного сустава – это:

 - дать антибиотик;

 - сделать массаж;

 - наложить тугую 8-образную повязку.

 1.7Совокупность процессов в организме, направленных на защиту его от чужеродных веществ, называется:

- иммунитет;

- стерилизация

- вакцинация

* 1. При оказании помощи при утоплении не следует:

- очищать ротовую полость от инородных тел;

- давать обезболивающее средство (анальгин, баралгин);

- положить на согнутое колено вниз головой;

- делать непрямой массаж и искусственное дыхание.

1.9 Положение, в котором необходимо транспортировать больных с поврежденным позвоночником:

 - сидя;

 - на носилках с мягким основанием;

 - на носилках с подложенным щитом.

 1.10Препараты, которые состоят из убитых или ослабленных микробов:

- сыворотки;

- анатоксины;

- вакцины.

!!!

1.11 При ожогах пальцев кисти накладывается повязка:

- колосовидная;

- восьмиобразная;

- рыцарская перчатка.

 1.12 Время от момента внедрения патогенного микроба в организм и до появленияпервых признаков называется:

 - начало заболевания;

 - инкубационный период;

 - активное проявление болезни.

1.13 Особенностью резаной раны является:

- медленное заживление;

- ровные края;

 -образование грубого рубца после заживления.

1.14 Инфекции, которые передаются человеку от домашних и диких животных, зараженных различными патогенными микроорганизмами, называются:

 - трансмиссивные;

 - зоонозные;

 - воздушно-капельные.

 1.15 Процесс поглощения, переваривания и инактивации чужеродых для организма веществ специализированными клетками, называется:

 - некроз;

 - фагоцитоз;

 - тромбоз.

1.16 Неклеточные живые микроорганизмы:

 - бактерии;

 - грибки;

 - вирусы.

1.17 Яд, вырабатываемый микроорганизмами называется:

 - водород;

 - углерод;

 -токсин.

1.18 Между болезнью и здоровьем находится третье состояние – это:

- предболезнь;

- стресс;

- утомление.

1.19 Фитотерапия – это лечение

- пиявками;

- травами;

- иглоукалыванием.

1.20 Для профилактики плоскостопия высота каблука детской обуви должна быть:

- 1,5-2 см;

- 0,5-1 см;

- 2-3 см.

1.21 Рахит возникает при недостатке витамина

- А;

- В;

- Д.

1.22 Употребление одурманивающих, высокотоксичных веществ называется

- наркоманией;

- алкоголизмом;

- токсикоманией.

1.23 Взаимодействие возбудителя заболевания с восприимчивым организмом называется …

- началом заболевания;

- защитной реакцией организма;

- инфекционным процессом;

-эпидемическим процессом.

# В школьном возрасте очищение организма голоданием:

- можно проводить не более трех дней;

- можно проводить не более пяти дней;

- можно проводить не более недели;

- проводить не рекомендуется.

# Лучшим для вступления в брак считается возраст:

- от 18 до 20 лет;

- от 20 до 24 лет;

- от 24 до 28 лет;

- от 28 до 30 лет.

1.26 Регулярность физических занятий должна быть не менее:

- ежедневно;

- через день;

- 2 раза в неделю.

1.27 Наибольшее тренирующее воздействие на организм оказывает

- прогулка;

- бег;

- игра.

1.28 Какой тип дыхания наиболее эффективный?

- Грудной;

- Брюшной;

- Смешанный.

1.29 Режим питания здорового человека должна быть

- 4-х разовым;

- 3-х разовым;

- 2-х разовым.

1.30 От каких заболеваний смертность на 1 месте во всем мире?

- онкология;

-сердечно-сосудистые заболевания;

- травмы.

1.31 Эффект действия средств закаливания появляется через

- 2 недели;

-1 месяц;

- 2 месяца.

1.32 Попадание в верхние дыхательные пути разнообразных аллергенов может быть причиной приступа:

- бронхиальной астмы;

- стенокардии;

- почечной колики.

1.33 Перелом кости с повреждением кожи над местом перелома называется:

- оскольчатым;

- открытым;

- полным.

1.34 Опиум, героин, кодеин относятся к группе:

- опиатов;

- психостимуляторов;

- галлюциногенов.

1.35 В процессе полового воспитания учащиеся получают ряд знаний к которым не относится информация о…

- респираторных заболеваниях;

- методах контрацепции;

- периоде полового созревания.

1.36 Сумма доступных средств для улучшения здоровья называется…

- потенциалом здоровья;

- адаптацией;

- ресурсом здоровья.

1.37 Доля лиц 60 лет и старше является показателем…

- средней продолжительности жизни;

- уровня постнатальной смертности;

- постарения населения.

1.38 Разделом микробиологии является…

- паразитология;

- фитоценология;

- бактериология.

1.39 Высокая температура, лающий кашель, хриплый голос, боли при глотании сопровождают острый воспалительный…

- синусит;

- стеноз гортани;

- плеврит.

1.40 Одним из признаков биологической смерти являет (ют)ся:

- суженные зрачки;

- расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

- помутнение и высыхание роговицы.

1.41 Охлаждение поврежденного участка в течение первых суток с последующим согреванием при…

- вывихе;

- закрытых переломах;

- ушибах.

1.42 Самым распространенным проявлением наркотизма является…

- наркомания;

- токсикомания;

- алкоголизм.

1.43 Развитием ишемического некроза (омертвения) участка сердечной мышцы характеризуется…

- обморок;

- инсульт;

- инфаркт миокарда.

Раздел № 2 Общественное здоровье и здравоохранение.

2.1 Мероприятия по уничтожению микроорганизмов, вызывающих инфекционные заболевания:

 - дезинфекция;

 - дератизация;

 - дезинсекция.

2.2 Иммунитет, который формируется в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни, называется:

 - приобретенный;

 - врожденный;

 - наследственный.

 2.3 Вещества, образующиеся в организме в ответ на внедрение микроба называются

 - антитела;

- антигены;

 - анатоксины.

2.4 Группа здоровья, которую составляют учащиеся с нормальным психическим и физическим развитием - это:

- 1 группа;

- 3 группа;

-5 группа.

2.5 Заболевание, которое протекает много месяцев или даже лет:

-острое;

 - подострое;

- хроническое.

2.6 Социальное здоровье – это:

-система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде;

- текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма;

- состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом.

2.7 Гигиена – это наука, изучающая влияние факторов …………. среды на здоровье человека

- внешних;

- внутренних;

- социальных.

2.8 К медико – демографическим показателям здоровья населения относят:

- образ жизни;

- показатели факторов окружающей среды;

- естественный прирост населения.

2.9 К наследственным заболеваниям прямого эффекта относят:

- ишемическая болезнь сердца;

- сахарный диабет;

- гемофилия.

2.10 Доля не болевших на момент исследования (например, в течение год- составляет…

- потенциал общественного здоровья;

- индекс общественного здоровья;

- индекс общей заболеваемости.

2.11 Центральное место в специфической иммунной защите организма занимает:

- лимфоцит;

- лизоцим;

- интерферон.

2.12 Коллективное здоровье, здоровье групп населения – это здоровье.

- личностное;

- популяционное;

- индивидуальное.

2.13 В настоящее время первое место среди причин смерти в России занимают:

- онкологические заболевания;

- травмы;

- сердечно – сосудистые.

2.14 Оптимальное количество участников реанимации - \_\_\_ человек(-

- один;

- два;

- три.

2.15 Выработка способности организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой – это цель…

- терапии;

- массажа;

- закаливания.

2.16 Детско – подростковая дезадаптация, вызванная отклонениями психического развития и нервно – психическими заболеваниями, называется…

- патогенной;

- социальной;

- психосоциальной.

2.17 Разность между рождаемостью и смертностью населения из расчета на 1000 человек…

- коэффициент рождаемости;

- естественный прирост населения;

- коэффициент общей смертности.

Раздел № 3 Основы профилактической медицины.

3.1 Основным направлением первичной профилактики заболеваний является комплекс мер, направленных:

- на предупреждение их возникновения;

- на предупреждение осложнений возникшего заболевания;

- на восстановление анатомической и функциональной целостности поврежденных органов;

- лечения заболеваний.

3.2 Какое действие является основой профилактической деятельности:

- изучение факторов риска;

- проведение скрининга;

- лечение социально-значимых заболеваний;

- изменение образа жизни.

3.3 Задачами профилактики являются:

- увеличение продолжительности активной жизни;

- профилактика заболеваемости и травматизма;

- профилактика прогрессирования болезней;

- укрепление здоровья здоровых.

3.4 Медицинская профилактика по отношению к населению бывает:

- популяционная, групповая, индивидуальная;

- общественное, групповое, общемировое;

- групповое, индивидуальное, собственное;

- только групповое.

3.5 Вторичная профилактика оценивается по:

- динамики инвалидности и смертности;

- снижению летальности и смертности;

- динамике первичной заболеваемости;

- увеличение частоты здоровых лиц в популяции.

3.6 Оптимальными методами выявление лиц группы риска по возникновению заболеваний являются:

- скрининг;

- профилактический осмотр;

- учет обращаемости;

3.7 Профилактика бывает:

- первичная и вторичная;

- первичная, вторичная, третичная;

- первичная;

3.8 Первичная профилактика направлена на:

- предупреждение неблагоприятного влияние факторов внешней среды и условий жизни на отдельного человека, группу лиц и населения в целом;

- сохранение и развитие условий, способствующих здоровью;

- раннее выявление отклонений в жизнедеятельности организма;

- на снижение частоты осложнений заболеваний и летальности.

3.9 Виды медицинских профилактических мероприятий:

- консультирование и медицинские осмотры;

- иммунизация и диспансеризация;

- все выше перечисленное;

- нет правильного ответа.

3.10 «Журнал учета работы ЛПУ по медицинской профилактике»:

- учетная форма 038/у – 02;

- годовая отчетная форма№30;

- приказ №455;

- приказ №175.

3.11 Первичная профилактика заболеваний включает в себя:

- мероприятия по предупреждению осложнений болезни;

- предупреждение возникновения заболеваний;

- улучшение социально-экономических условий;

- предупреждение влияния факторов риска

3.12 Профилактические медицинские осмотры способствуют выявлению заболеваний:

- острых;

- хронических;

- на ранних стадиях;

- инфекционных.

3.13 Специфическая профилактика гриппа:

- прием дибазола;

- приём аскорбиновой кислоты в больших дозах;

- прием «Антигриппина»;

- вакцинация.

3.14 Неспецифическая профилактика столбняка заключается в:

- наложение швов на рану;

- первичной хирургической обработке раны с широким рассечением и дренированием ее;

- массивной антибиотикотерапии;

- баротерапии.

3.15Вторичная профилактика – это:

- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии;

- рекомендации по изменению поведения пациента, вакцинация, медикаментозное лечение;

- устранение факторов риска;

- раннее обнаружение и лечение.

3.16 Каким путем проводится оценка информированности населения:

- анализа заболеваемости;

- анкетирования;

- беседы;

- мониторинг.

3.17 Наука, изучающая вопросы нравственного поведения медработников:

- медицинская деонтология;

- медицинская этика;

- медицинская педагогика;

- медицинская психология.

3.18 Валеология - это наука:

- о физкультуре;

- о нравственном воспитании;

- об окружающей среде;

- о здоровье.

3.19 Какие из перечисленных мероприятий относятся к мерам первичной профилактики:

1) Маммография и анализ кала на скрытую кровь;

2) назначение фолиевой кислоты для предупреждения пороков развития нервной трубки;

3) хлорирование и фторирование воды;

4) вакцинация против инфекционных заболеваний;

5) обучение пациентов здоровому образу жизни;

6) использование бета-блокаторов для уменьшения риска смерти у пациентов, перенесших инфаркт миокарда.

Варианты ответов:

- 1,2,4,5

- 1,2,3,5,6

- 1,2,3,4,5

- 2,3,4,5

3.20 Основным направлением третичной профилактики заболеваний является комплекс мер, направленных:

- на предупреждение их возникновения;

- на предупреждение осложнений возникшего заболевания;

- на восстановление анатомической и функциональной целостности поврежденных органов;

3.21 Основным направлением вторичной профилактики заболеваний является комплекс мер, направленных:

- на предупреждение их возникновения;

- на предупреждение осложнений возникшего заболевания;

- на восстановление анатомической и функциональной целостности поврежденных органов;

- лечения заболеваний.

3.22 Показателями оценки первичной профилактики является:

- снижение частоты острых заболеваний;

- динамика первичной заболеваемости;

- снижению летальности;

- увеличение частоты здоровых лиц в популяции.

3.23Перечислите уровни профилактики

1) первичная

2) вторичная

3) третичная

Варианты ответов:

- 1,2;

- 1,2,3;

- 1, 3;

- 2, 3.

3.24 Первичная профилактика – это:

- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии;

- рекомендации по изменению поведения пациента, вакцинация;

- медикаментозное лечение;

- раннее обнаружение и лечение.

3.25Основа первичной профилактики:

- тщательное обследование внешне здоровых людей;

- полное устранение вредного фактора либо снижение его воздействия до безопасного уровня;

- комплекс мер по предотвращению осложнений заболеваний, реабилитации и лечению;

- применение антидотов жителями экологически неблагополучных.

3.26 Для неспецифической профилактики инфекционных заболеваний применяют все кроме:

- витамины;

- массаж;

- закаливание;

- вакцины.

3.27 Метод медико-санитарного обслуживания населения, включающий необходимый комплекс оздоровительных социально-гигиенических мероприятий - это:

- диспансеризация;

- профилактика;

- санация полости рта;

- ЛФК.

3.28 Вторичная профилактика – это:

- устранение факторов риска;

- раннее обнаружение и лечение;

- рекомендации по изменению поведения пациента, вакцинация, медикаментозное лечение;

- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии.

3.29 Эффективность третичной профилактики оценивается по снижению показателей:

- первичной заболеваемости;

- летальности и смертности;

- инвалидизации;

- частоты осложнений.

3.30 Основными источниками информации о здоровье населения являются:

- данные диспансеризации;

- официальные материалы о смертности и рождаемости;

- данные страховых компаний;

- данные мониторинга окружающей среды и здоровья.

3.31 Объектом первичной профилактики являются:

- реконвалесценты острых заболеваний;

- больные хроническими заболеваниями;

- все население;

- трудоспособное население.

3.32 Неспецифическая профилактика газовой гангрены включает:

- первичную хирургическую обработку раны;

- массивную антибиотикотерапию;

- введение противогангренозной сыворотки;

- обкалывание раны антибиотиками.

3.33 Что входит в понятие специфическая профилактика:

- система социальных, гигиенических, медицинских мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний путём устранения причин и условий их возникновения;

- совокупность мер, направленных на пересечение или ослабление возникшего в организме патологического процесса и предупреждение на этой основе тяжёлых форм неинфекционных болезней;

- предупреждение возникновения и распространения инфекционных болезней путем создания невосприимчивости к ним, основанное на активной и пассивной иммунизации;

- все варианты верны.

3.34 Тактика медперсонала при эпидемии гриппа в школе:

- вакцинация;

- выступление по школьному радио на тему: «Грипп, пути передачи, клиника и профилактика»;

- контроль пищеблока;

-кварцевание учебных классов.

3.35 Какие мероприятия относятся к первичной профилактике:

- оздоровление окружающей среды;

- медико-социальная реабилитация;

- трудовая реабилитация;

- диспансерное наблюдение за инвалидами.

3.36Основной способ индивидуальной профилактики шигеллезов:

- вакцинация;

- соблюдение правил личной гигиены;

- приём дизентерийного бактериофага;

- приём антибиотиков.

3.37 К единице наблюдения можно отнести:

 - совокупность исследуемых лиц или явлений;

 - определенный контингент;

 - отдельные объекты;

- конкретные признаки (рост, вест, возраст, пол).

3.38 Какие навыки приобретают учащиеся при изучении валеологии:

- техника использования одноразовых шприцев;

- правила этики;

- правила личной гигиены;

- игры на компьютере.

3.39 Что не следует использовать для изменения поведения по ЗОЖ:

- распространение информации;

- убеждение;

- принуждение;

- образование.

3.40 Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека:

- наследственностью;

- условиями внешней среды;

- образом жизни;

- системой здравоохранения.

3.41 Здоровый образ жизни – это:

- поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;

- систематические занятия спортом;

- способность человека управлять своими эмоциями;

- способность человека управлять своими двигательными действиями.

3.42 Образ жизни является по исследованиям Ю.П. Лисицина:

- наименее значимым фактором для здоровья населения;

- фактором не влияющим на здоровье населения;

- фактором доля влияния которого на здоровье населения составляет около 20%;

- наиболее значимым фактором для здоровья населения.

3.43 Неизменяемые факторы риска:

- низкая физическая активность;

- чрезмерное потребление алкоголя;

- неправильное чередование труда и отдыха;

- пол и возраст, наследственность.

3.44 Основные способы введение пропаганды:

- устный, печатный;

- изобразительный и печатный;

- изобразительный, печатный, устный;

- только устный.

3.45 От чего здоровье зависит на 10%:

- от наследственности;

- от органов здравоохранения;

- от образа жизни;

- от окружающей среды.

3.46 К биологическим факторам (факторам внутренней среды), определяющим уровень здоровья, относятся:

- качество медицинского обслуживания;

- особенности конституции;

- образование;

- резкие смены атмосферных явлений.

3.47 Ко второй группе здоровья относятся дети:

- часто болеющие;

- практически здоровые с функциональными нарушениями;

- редко болеющие;

- длительно болеющие.

3.48 Перечислите основные поведенческие факторы риска:

- авитаминоз;

- отягощенная наследственность;

- гиподинамия;

- загрязненная окружающая среда.

3.49 Какое действие является основой профилактической деятельности:

- проведение скрининга;

- измерение артериального давления;

- лечение социально-значимых заболеваний;

- изменение образа жизни.

3.50 Санитарное просвещение – это:

- специальная область науки и здравоохранения, имеющая целью увеличение «индекса здоровья»;

- специальная область науки и здравоохранения, изучающая поведение людей в состоянии предболезни;

- специальная область науки и здравоохранения, имеющая целью формирование поведения, направленного на обеспечение здоровья коллектива индивидуума и общества в целом;

- специальная область науки и здравоохранения, имеющая целью формирование поведения, направленного на обеспечение готовности платить за медицинскую помощь коллектива индивидуума и общества в целом.

3.51 К факторам риска, входящим в понятие «образ жизни», относятся:

- стаж работы на вредном производстве;

- образование;

- курение;

- наследственность.

3.52 Государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения является:

- система санитарно-эпидемиологического нормирования;

- гигиеническая диагностика;

- социально-гигиенический мониторинг;

- федеральная система гидрометеорологического мониторинга.

3.53 Группа риска – это:

- группа лиц, объединенная страстью к приключениям;

- группа лиц с наличием различных факторов риска;

- водители автомобилей;

-лица получившие инвалидность.

3.54Кратковременный холодный или горячий душ:

- обеспечивает оптимальные условия жизни;

- усиливает синтез белка, восстанавливает структурные основы клетки;

- тонизирует мышцы, повышает тонус сосудистой системы и улучшает обмен веществ;

- сжигает лишние запасы жиров.

3.55 Факторами, оказывающими влияние на здоровье населения, являются

1) генетические;

2) природно-климатические;

3) уровень и образ жизни населения;

4) уровень, качество и доступность медицинской помощи.

Варианты ответов:

- 1,2;

- 2,3;

- 2,3,1;

- 1,2,3,4.

3.56 Что такое Укрепление здоровья:

1) процесс, дающий людям возможность контролировать и улучшать здоровье

2) комбинация образовательной и экологической поддержки для действий и условий жизни, благоприятствующих здоровью

3) комбинация санитарного просвещения и организационных, политических, экономических вмешательств для усиления поведенческой, экологической адаптации, улучшающей здоровье

Варианты ответов:

- 1,2;

- 1,2,3;

- 1,3;

- 3.

3.57 Популяционная профилактика – это:

- профилактические мероприятия охватывают популяцию и население в целом;

- местные программы профилактики, направленные на укрепление здоровья;

- все выше перечисленное;

- нет верного ответа.

3.58 Наибольшее влияние на общественное здоровье (пл Ю.П. Лисицину) оказывает:

- образ жизни;

- миграция населения;

- внешняя среда;

- наследственность.

3.59 Вредные для здоровья факторы выявляют для:

- отказа в приеме на работу; перевода на другую работу;

- принятия мер по их устранению с целью снижения уровня действия факторов риска;

- проведения иммунопрофилактики различных групп населения;

- все выше перечисленное.

3.60 Процесс формирования здорового образа жизни включает:

- информирование населения о экологических рисках;

- формирование убежденности в необходимости сохранения здоровья;

- повышение материального благосостояния;

- снижение показателей летальности.

3.61 Основными направлениями формирования здорового образа жизни являются:

- создание и активизация позитивных для здоровья факторов;

- повышение эффективности деятельности служб здравоохранения;

- снижение уровня заболеваемости;

- снижение уровня смертности.

3.62 Самый эффективный и бесплатный метод пропаганды:

- устный;

- печатный;

- изобразительный;

- комбинированный.

3.63 Здоровье человека на 50% зависит от:

- наследственности;

- образа жизни;

- медицины;

- внешней среды.

3.64 Выберите фактор, оказывающий наибольшее влияние на здоровье населения:

- социально-экономические условия и экологическая обстановка;

- социально-экономические условия и организация медицинской помощи;

- социально-экономические условия и образ жизни населения;

- экологическая обстановка и наследственность.

3.65 Метод изобразительной пропаганды включает в себя:

- объёмные средства, плоскостные средства, устный метод;

- объёмные средства, плоскостные средства, комбинированные средства, печатный метод;

- объёмные средства, плоскостные средства, комбинированные средства, технические средства, натуральные объекты;

- комбинированные средства, технические средства, натуральные объекты.

3.66 Демографическая политика государства независимо от демографической ситуации в стране направлена на:

- на повышение рождаемости;

- на снижение смертности;

- на снижение инвалидности;

- на поддержание оптимальной численности населения.

3.67 К социальным фактора, определяющим уровень здоровья относятся:

- производственная среда;

- наследственность;

- курение;

- загрязнение воды и воздуха.

3.68 К основным формам деятельности человека относятся:

- трудовая, общественно-политическая, познавательная, культурная, воспитательная;

- социальная, биологическая;

- материальная, бытовая, духовная;

- материальная, бытовая, духовная, социальная, биологическая.

3.69Характеристиками общественного здоровья являются:

- показатели инвалидности;

- показатели психического здоровья;

- демографические показатели;

- показатели урбанизации.

3.70 Перечислите основные принципы укрепления здоровья

1) направленность на все население

2) нацеленность на причины и определяющие факторы здоровья

3) достаточный арсенал средств от государственного управления, экономических компонентов до воспитания

4) роль специалистов здравоохранения

5) эффективное участие, как индивидуумов, так и общества

Варианты ответов:

- 1,2,4;

- 1,2,3;

- 1,2,3,4;

- 1,2,3,4,5.

3.71 Факторы, определяющие состояние здоровья населения:

1) социально-экономические

2) социально-биологические

3) эколого-климатические

4) медико-организационные

Варианты ответов:

- 1,2,4;

- 1,2,3;

- 1,2,3,4;

- только 2.

3.72 Общественное здоровье – это:

- здоровье группы людей;

- личное здоровье;

- здоровье населения страны;

- здоровье людей определенной этнической группы.

3.73 В структуре факторов, влияющих на здоровье населения, доля наследственных факторов составляет (по Ю.П. Лисицину):

- 10%;

- 30%;

- 20%;

- 50%.

3.74 Состояние, при котором резервы организма человека близки к истощению, называется:

- предболезнью;

- болезнью;

- резистентностью;

- патологией.

3.75 Не относятся к признакам здоровья:

- устойчивость к действиям повреждающих факторов;

- функционирование в пределах нормы;

- наличие резервных возможностей организма;

- регулярная заболеваемость.

3.76 Индивидуальные особенности поведения человека – это:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

3.77 Болезнь можно охарактеризовать как:

- нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее при действии на него повреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими дефектами;

- состояние полного физического, духовного и социального благополучия;

- наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека;

- функциональные изменения в работе гомеостатических систем организма, вызывающие ухудшение самочувствия.

3.78 Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

3.79 Назовите категории образа жизни:

- уровень жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уклад жизни.

- все перечисленные

3.80 Выберите признак нездорового образа жизни:

- активная жизненная позиция;

- несбалансированное питание;

- полноценный отдых;

- регулярная двигательная активность.

3.81 При малоподвижном образе жизни:

- улучшаются умственные способности;

- повышается работоспособность;

- замедляется процесс старения;

- развивается слабость сердечной мышцы.

3.82 Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:

- блаженство;

- нирвана;

- здоровье;

- релаксация.

3.83  Фитотерапия основана на лечении:

- лекарственными препаратами;

- рациональным питанием;

- лекарственными травами;

- минеральными водами.

3.84 Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:

- 2,3;

- 1,2;

- 1,4;

- 3,4.

3.85 Здоровый образ жизни предполагает:

- активно развитую рефлексию; отказ от вредных привычек;

- рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;

- культуру общения и сексуального поведения;

- все ответы верны.

3.86 Здоровье можно определить как:

- отсутствие болезней и физических дефектов;

- качество приспособления организма к условиям внешней среды;

- состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

- состояние психического и социального благополучия.

3.87 Что не является условием здорового образа жизни:

- активная жизненная позиция;

- полноценный отдых;

- пассивность;

- рациональное питание.

3.88 Укажите физиологическую потребность в воде для человека, выполняющего лёгкую работу при оптимальных параметрах микроклимата:

- 1-2 л;

- 2,5-3 л;

- 5-6 л;

- 4-5 л.

**3.89  Продукты-источники хорошо усвояемого кальция:**

- молоко и молочные продукты;

- овощи и фрукты;

- зернобобовые продукты;

- мясо и мясные продукты.

3.90 Ежедневное, систематическое потребление свежих овощей и фруктов - это принципы:

- умеренного питания;

- сбалансированного питания;

- биологической полноценности;

- смешанного питания.

3.91 Каким должен быть режим тепловой обработки овощей, способствующий максимальному сохранению витамина С:

- перед варкой овощи разной нарезки закладываются в холодную воду;
- варка осуществляется при интенсивном кипении в посуде с открытой крышкой;

- заложить овощи одинаковой нарезки в кипящую воду, варить при медленном кипении в посуде с закрытой крышкой;

- не имеет значения.

3.92 Питание рациональное:

- питание людей с учетом характера заболевания;

- физиологически полноценное питание, с учетом пола, возраста, характера труда;

- питание людей, состоящее из отдельных рационов;

- питание богатое белками.

3.93 Какое отношение белков, жиров и углеводов в составе суточного рациона соответствует формуле сбалансированного питания:

-1:1:4;

-2:1:1;

-3:2:1;

- 2:3:1.

3.94 Основную питательную часть каких групп продуктов составляют железо и протеин:

- овощи и фрукты;

- мясо, рыба;

- молоко и молочные продукты;

- Жиры, жирные и сладкие продукты.

3.95 Большинство наркоманов впервые употребили наркотик:

- под «давлением»;

- за компанию;

- случайно;

- в качестве обезболивающего средства.

3.96 Пассивный курильщик – это человек:

- желающий бросить курить;

- выкуривающий одну сигарету натощак;

- выкуривающий две сигареты в день;

-находящийся в одном помещении с курящим.

3.97 Что такое табачная зависимость:

- индивидуальная особенность организма;

- хроническое заболевание;

- причина к приобщению к курению;

- специальный термин.

3.98 К вредным привычкам относятся:

- курение, алкоголизм, наркомания;

- только наркомания;

- только курение;

- нет правильного ответа.

3.99 Отрицательные последствия курения:

- ухудшение зрения;

- риск заражения СПИДом;

- расстройства памяти;

- невроз.

3.100 К факторам, способствующим курению среди детей, не относится:

- желание подражать взрослым;

- тяга к экспериментированию;

- возрастная экономическая самостоятельность;

- реклама сигарет.

3.101 Где должны храниться сильнодействующие и наркотические лекарственные средства:

- в шкафу на посту;

- в шкафу в процедурном кабинете;

- в сейфе в процедурном кабинете;

- в холодильнике на посту.

3.102 Назовите наиболее эффективный по охвату метод пропаганды ЗОЖ:

- лекции;

- санитарные бюллетени;

- памятки;

- СМИ.

3.103 Укажите метод межведомственного сотрудничества на уровне ПМСП:

- тренинг;

- школа здоровья;

- круглый стол;

- раздача наглядного материала.

3.104 Предболезнь – это:

# - сочетание повреждения и приспособительных механизмов;

# - простейшая форма патологического процесса;

# - типовая патологическая реакция организма;

# - состояние, промежуточное между здоровьем и болезнью.

3.105 Формированию здорового образа жизни мешает:

- оптимальная двигательная активность;

- рациональное питание;

- стрессы в повседневной жизни;

- соблюдение общественной гигиены.

3.106Внешним условием, способствующим возникновению болезни, является:

- ранний детский возраст;

- измененная наследственность;

- аномалии конституции;

- неполноценное питание.

3.107 Поведенческие особенности жизни человека это:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

3.108 Степень комфорта в удовлетворении потребностей человека – это:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

3.109 Экономическая категория, предоставляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

3.110 Какие категории составляют понятие «здоровья»:

- уровень жизни;

- уровень реабилитации;

- распространенность инфекционных болезней;

- уровень здоровья.

3.111 Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- человек бодр и жизнерадостен;

- легко переносятся неблагоприятные климатические и отрицательные экологические условия;

- человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

- наблюдается всё вышеперечисленное.

3.112 Личная гигиена включает в себя:

- уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

- организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта;

- водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;

- нет верного ответа.

3.113Средство физической культуры, применяемое с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания:

- спортивные соревнования;

- лечебная физкультура;

- туризм;

- подвижные игры.

3.114 Факторы, вызывающие утомление на производстве:

- монотонность работы;

- частые приемы пищи;

- редкие приемы пищи;

- курение.

Раздел № 4 Влияние окружающей среды на здоровье человека.

4.1 Демография – это наука:

- о природе;

- о здоровье;

- о народонаселении;

- о старении организмов.

4.2Долгожители относятся к следующей группе:

- 70 и старше;

- 80 и старше;

- 90 и старше;

- 100 и старше.

4.3 Возрастные изменения кожи обычно начинаются с:

- 30 лет;

- 40 лет;

- 50 лет;

- 60 лет.

4.4 Какая из систем быстрее стареет:

- пищеварительная;

- дыхательная;

- сердечно-сосудистая;

- кроветворная.

4.5 Календарный возраст:

- возраст выхода на пенсию;

- количество прожитых лет;

- степень истинного постарения организма;

- уровень здоровья организма.

4.6 Для лиц старческого возраста характерна частота пульса:

- 50-60;

- 80-90;

- 60-80;

- 90-100.

4.7 Заболевание, характеризующееся повышенной ломкостью костей из-за снижения содержания в них кальция:

- артроз;

- ревматоидный артрит;

- остеохондроз;

- остеопороз.

4.8 В возникновении язвенной болезни в пожилом возрасте наибольшее значение имеет:

- генетическая предрасположенность;

- нарушение микроциркуляции в стенке желудка;

- повышение кислотности желудочного сока;

- психоэмоциональные перегрузки.

4.9 Выведение лекарств из организма с возрастом:

- снижается;

- увеличивается;

- не изменяется;

- резко увеличивается.

4.10 Биологический возраст:

- возраст выхода на пенсию;

- количество прожитых лет;

- степень истинного постарения организма;

- возраст по паспорту.

4.11 Глобальные экологические проблемы вызваны в первую очередь:

- геологическими процессами;

- космическими факторами;

- высокими темпами прогресса;

- изменением климата.

4.12 Основными природными факторами, влияющими на численность человеческих популяций являются:

- особенности рельефа местности;

- пищевые ресурсы и болезни;

- особенности климата;

- географическое положение страны.

4.13 Рациональное природопользование подразумевает:

- деятельность, направленную на удовлетворение потребностей человечества;

- деятельность, направленную на научно обоснованное использование, воспроизводство и охрану природных ресурсов;

- добычу и переработку полезных ископаемых;

- мероприятия, обеспечивающие промышленную и хозяйственную деятельность человека.

4.14 Полезные ископаемые недр планеты относятся к:

- неисчерпаемым природным ресурсам;

- возобновляемым природным ресурсам;

- невозобновляемым природным ресурсам;

- пополняющимся ресурсам.

4.15  Вырубка лесных массивов приводит к:

- увеличению видового разнообразия птиц;

- увеличению видового разнообразия млекопитающих;

- уменьшению испарения;

- нарушению кислородного режима.

4.16  Недостаток питьевой воды вызван, в первую очередь:

- парниковым эффектом;

- уменьшением объема грунтовых вод;

- загрязнением водоемов;

- засолением почв.

4.17 Парниковый эффект возникает в результате накопления в атмосфере:

- угарного газа;

- углекислого газа;

- диоксида азота;

- оксидов серы.

4.18 Важная роль атмосферы заключается в том, что она защищает живые организмы от:

- резких колебаний температуры;

- канцерогенных веществ;

- радиоактивного загрязнения;

- возбудителей заболеваний.

4.19 От жесткого ультрафиолетового излучения живые организмы защищают:

- водяные пары;

- облака;

- озоновый слой;

- азот.

4.20 Разрушение озонового слоя ведет к увеличению заболеваний:

- желудочно-кишечного тракта;

- сердечно-сосудистой системы;

- кожи;

- органов дыхания.

4.21 При разрушении люминесцентных ламп выделяются опасные для здоровья ионы:

- ртути;

- свинца;

- кальция;

- кобальта.

4.22 Самыми распространенными заболеваниями, которые возникают в результате ухудшения экологической обстановки, являются:

- болезни опорно-двигательной системы;

- инфекционные болезни;

- сердечно-сосудистые и онкологические заболевания;

- болезни пищеварительного тракта.

4.23 Вещества, вызывающие раковые заболевания, называют:

- биогенными;

- канцерогенными;

- пирогенными;

- абиогенными.

4.24 Наибольше количество веществ, загрязняющих биосферу, приходится на:

- предприятия химической и угольной промышленности;

- сельское хозяйство;

- бытовую деятельность человека;

- транспортные средства.

Раздел № 5 Анатомо-физиологические основы здорового образа жизни.

5.1 Заболевания, связанные с избыточным питанием, встречающиеся наиболее часто это:

- болезни органов пищеварения;

- ожирение, подагра;

- бронхиальная астма;

- инфаркт миокарда.

5.2 Факторы риска, острого бронхита, которые можно контролировать:

- повреждение грудной стенки, например, перелом ребра;

- аллергия, например, сенная лихорадка;

- проживание или работа в местности с высоким уровнем загрязнения воздуха, химикатов и пыли. При вдыхании этих раздражающих частиц также ухудшается способность дыхательной системы избавляться от вредоносных организмов, попадающих в нижние дыхательные пути;

- некоторые состояния, связанные с нарушением функции иммунной системы, такие как сахарный диабет и ВИЧ-инфекция. Ослабленная иммунная система уменьшает сопротивляемость организма инфекциям.

5.3 Профилактика ожирения:

- рациональное питание + физическая активность;

- повышение потребления углеводов + физическая активность;

- физическая активность + психический покой;

- рациональное питание + психический покой.

5.4 Факторы риска первичной артериальной гипертонии:

- наследственность как фактор риска гипертонической болезни;

- ненаследственные факторы риска гипертонической болезни;

- возраст как фактор риска гипертонической болезни;

- все варианты верны.

5.5 Ожирение является фактором риска возникновения:

- артериальной гипотонии;

- лейкоз;

- панкреатит;

- шизофрения.

5.6 Укажите причину, которая приводит к ожирению:

- обильный прием пищи, богатой жирами и углеводами;

- обильный прием пищи, богатой белками;

- занятие спортом;

- нарушение сна.

5.7 Как определяется индекс Кетле:

- делением веса на рост;

- делением роста на вес;

- делением температуры тела на рост;

- определением окружности талии.

5.8 Какой метод не входит в число основных принципов профилактики и лечения ИМТ:

- запрет употребления жиров животного происхождения;

- снижение калорийности пищи;

- изменение состава пищи;

- увеличение физической активности.

5.9 Тахикардия – это частота сердечных сокращений в пределах:

- свыше 90 в минуту;

- 45-50 в минуту;

- 60-70 в минуту;

- 70-80 в минуту.

5.10 Назовите наиболее эффективный метод снижения уровня табакокурения на государственном уровне:

- ограничение рекламы в СМИ;

- запрет курения в общественных местах;

- широкие просветительские кампании;

-повышение налогов и цен на табачные изделия.

**5.11 Недостаточная физическая активность (гиподинамия) это:**

- ведет к повышению стрессоустойчивости;

- занятие какой-либо физической деятельностью 5 раз в неделю по 30 минут;

- один из способов профилактики остеопороза;

- работа, сидя за столом в течение 5 часов и более в течение  суток.

**5.12 В группу по профилактики гиподинамии необходимо включить:**

- лиц подвергающихся профессиональной гиподинамии более 5 часов в день;

- инвалидов;

- лиц пожилого возраста;

- подростков;

- все выше перечисленное.

**5.13   При выборе режимов физической нагрузки необходимо принимать во внимание:**

- состояние здоровья в настоящий момент;

- тренированность сердечно-сосудистой системы;

- гибкость и мышечную силу;

- все выше перечисленное.

**5.14  Антропометрические показатели физического развития:**

- длина, масса тела, окружность грудной клетки;

- становая сила, сила мышц кисти;

- развитие подкожно-жировой клетчатки;

- развитие вторичных половых признаков.

5.15 Как улучшить кровообращение:

- ежедневные физические нагрузки, поддержание нормальной массы тела, снижение уровня холестерина и преодоление гиподинамии;

 - усердно заниматься спортом;

 - лекарственными травами;

 - рационально питаться.

5.16 Как часто проводят профилактический медицинский осмотр взрослому населению:

- три раза в год;

- один раз в три года;

- один раз в два года;

- два раза в год.

5.17 Основными направлениями третичной профилактики стоматологических заболеваний является комплекс:

- на предупреждение их заболеваний;

- на предупреждение осложнений возникшего заболевания;

- на восстановление анатомической и функциональной целостности зубочелюстной системы;

- по удалению зуба.

5.18 От каких факторов не зависит здоровье человека:

- от социальных условий и образа жизни;

- от уровня загрязнения среды обитания;

- от количества друзей;

- от генетических факторов.

5.19 Профилактика заболеваний органов дыхания заключается:

-соблюдение личной гигиены;

- выявление и лечение заболеваний верхних и нижних дыхательных путей;

- в закаливании;

- в отказе от вредных привычек и своевременном лечении острых вирусных воспалений.

5.20 Чему равен индекс массы тела, если рост 165см, а вес 55 кг:

- 17,5;

- 35;

- 20,3;

- 40,3.

5.21 Злостным курильщиком считается курильщик, если его индекс:

- менее 100;

- менее 200;

- более 200;

- более 240.

5.22 Основными средствами физического воспитания являются:

- физические упражнения;

- компьютерные игры;

- шахматы;

- туризм.

5.23 Физиологические признаки включают в себя:

- цвет кожных покровов;

- ЖЕЛ;

- степень жироотложения;

- форма грудной клетки.

5.24 Основная задача профилактики психических заболеваний:

- длительная коррекция развития ребенка;

- назначение витаминов;

- смена места жительства;

- назначение диеты.

5.25 Соматическое здоровье – это

- тип нравственного и психического здоровья;

- тип телосложения, генотип, уровень обмена веществ; функциональное состояние организма;

- регулярная двигательная активность;

- соответствие уровня жизни индивидуальным особенностям человека.

5.26 Субъективным показателем самоконтроля человека является:

- артериальное давление;

- частота сердечных сокращений;

- уровень сахара в крови;

- самочувствие.

5.27 Факторы риска возникновения ишемической болезни сердца:

- гиперхолестеринемия;

- частые простудные заболевания;

- переохлаждение;

- острые инфекционные заболевания.

5.28 Меры по снижению утомления после напряженного трудового дня:

- гормонотерапия;

- занятие техническим творчеством;

- физические нагрузки;

- голодание, диеты.

5.29 Большие дозы ультрафиолетовых лучей:

- положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, оказывают тонизирующее и регулирующее влияние на ЦНС;

- способствуют урежению дыхания и ЧСС, обмену в тканях, нормализуют артериальное давление;

- нарушают функцию иммунной системы, что создает условия для развития злокачественных заболеваний;

- оказывают стимулирующее действие на лабильность нервно-мышечного аппарата.

5.30 К основным требованиям рационального питания относятся все ниже перечисленные, кроме:

- количественная адекватность питания;

- однообразие питания;

- качественная адекватность питания;

- сбалансированность питания.

5.31 Профилактика пищевой аллергии бывает всех видов, кроме:

- первичная;

- четвертичная;

- вторичная;

- третичная.

5.32 Основную питательную часть, каких групп продуктов составляют крахмалистые углеводы:

- мясо, рыба;

- молоко и молочные продукты;

- жиры, жирные и сладкие продукты;

- хлеб, крупы и картошка.

5.33 Основную питательную часть, каких групп продуктов составляют витамин «С» и каротин:

- овощи и фрукты;

- мясо, рыба;

- молоко и молочные продукты;

- Жиры, жирные и сладкие продукты.

5.34 Основную питательную часть, каких групп продуктов составляют жиры, включая жирные кислоты:

- овощи и фрукты;

- мясо, рыба;

- молоко и молочные продукты;

- Жиры, жирные и сладкие продукты.

5.35 К пищевым добавкам, способным вызвать аллергическую реакцию, относятся все, кроме:

- консерванты;

- красители;

- поваренная соль;

- усилители вкуса.

5.36 Перечислите социально-значимые заболевания:

- болезни, передающиеся преимущественно половым путём;

- туберкулез;

- сердечно-сосудистые заболевания;

- ВИЧ/СПИД;

- все перечисленные.

5.37Какое заболевание не относится к хроническому неинфицированному заболеванию:

- грипп;

- ишемическая болезнь сердца;

- злокачественные новообразования;

- сахарный диабет.

5.38 Профилактика заболеваний органов дыхания заключается:

- соблюдение личной гигиены;

- выявление и лечение заболеваний верхних и нижних дыхательных путей;

- в закаливании;

- в отказе от вредных привычек и своевременном лечении острых вирусных воспалений.

5.39 Как улучшить кровообращение:

- ежедневные физические нагрузки, поддержание нормальной массы тела, снижение уровня холестерина и преодоление гиподинамии;

- усердно заниматься спортом;

- лекарственными травами;

- рационально питаться.

5.40 Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется:

- моральное здоровье человека;

- физическое здоровье человека;

- психическое здоровье человека;

- социальное здоровье человека.

5.41 Факторы риска острых нарушений мозгового кровообращения - это

- генетическая предрасположенность к сосудистым заболеваниям и нарушению церебрального и коронарного кровообращения;

- повышенное содержание липидов в крови, ожирение;

- возраст больных, артериальная гипертония;

- все варианты верны.

5.42 Факторы риска возникновения заболеваний органов дыхания:

- злоупотребление алкогольными напитками;

- частые простудные заболевания;

- наркомания;

- избыточная масса тела.

5.43 Факторы риска возникновения новообразований кожи:

- наличие бородавок и папиллом на теле;

- частые простудные заболевания;

- частое употребление сахара и соли;

- гнойно-септические заболевания кожи.

5.44 Для чего необходимо поддерживать санитарно-противоэпидемический режим стационара:

- для профилактики внутрибольничных инфекций;

- для проведения диспансеризации;

- для проверки лечебной работы;

- для учета медицинской документации.

5.45 Одышка - это:

- нарушение ритма, глубины, частоты дыхания;

- удлинение вдоха;

- укорочение вдоха;

- остановка дыхания.

5.46 Что такое индекс Кетле:

- показатель веса;

- показатель роста;

- показатель здоровья;

- показатель эффективности лечения.

5.47 Вредные для здоровья факторы выявляют для:

- отказа в приеме на работу;

- в отказе перевода на другую работу;

- принятия мер по их устранению с целью снижения уровня действия факторов риска;

- проведения иммунопрофилактики различных групп населения.

5.48 Виды профилактических медицинских осмотров:

- первичный медицинский осмотр, дополнительная диспансеризация;

- при приеме на работу, поступлении в учебное заведение, для раннего выявления заболеваний, осмотры профессиональных групп работников;

- для экспертизы допуска к профессии, связанной с воздействием вредных и опасных производственных факторов;

- внеочередныепрофосмотры, дополнительная диспансеризация.

5.49 Для изучения влияния изменений в состоянии среды обитания на заболеваемость населения территории предпочтительна группа населения:

- дети;

- подростки;

- взрослые;

- пожилые.

**5.50 Тренирующим эффектом для сосудистой и дыхательной систем обладает физическая активность:**

- продолжительностью 30 и более минут 5 раз в неделю;

- продолжительностью 20 и более минут 1-2 раза в неделю;

- продолжительностью 10 и минут 3 раз в неделю;

- независимо от продолжительности 4 раза в неделю.

**5.51 Нерациональный двигательный режим это:**

- упражнения на уровне субмаксимальной ЧСС от возрастной нормы;

-умеренные физическими упражнениями в течение дня;

- вынужденное положение тела в течение длительного времени;

- занятия, физическими упражнениями умеренной интенсивности более 5 часов в день.

**5.52  Укажите количественные характеристики факторов риска неинфекционных заболеваний:**

- регулярное курение;

- алкоголь;

- индекс массы тела менее 18,5 или более 24,9;

- гиподинамия. Работа сидя за столом более 5 часов в день;

- все выше перечисленное.

**5.53  Принципы, рекомендуемые к соблюдению при занятиях физическими упражнениями:**

- оптимальная частота занятий не менее 5 раз в неделю, лучше ежедневно;

- занятия должны начинаться с разминки;

- интенсивность нагрузки увеличивается постепенно;

- типы рекомендуемых физических упражнений могут включать комплексы с легкой, умеренной и тяжелой нагрузками, в зависимости от уровня тренированности;

- все выше перечисленное.

**5.54  Соматоскопические показатели физического развития:**

- телосложение, тургор, форма грудной клетки;

- становая сила, сила мышц кисти;

- развитие подкожно-жировой клетчатки;

- развитие вторичных половых признаков.

5.55 Тучные, полные люди относятся к типу телосложения:

- астеник;

- нормостеник;

- гиперстеник;

- суперстник.

5.56 Индекс массы тела равный 32 соответствует:

- недостаток массы тела;

- 1степень ожирения;

- 2степень ожирения;

- 3степень ожирения.

5.57 Гипотония – это:

- избыток движения;

- пониженное артериальное давление;

- физическое перенапряжение организма;

- недостаток движения.

5.58 Что относится к причинам нарушения психического здоровья:

- наследственная патология головного мозга;

- пороки головного мозга;

- гидроцефалия;

- все ответы верны.

5.59 Астеник – это:

- гармонично развитый человек;

- человек худощавый с длинными конечностями;

- тучный человек;

- увеличенное количество жирового компонента.

5.60 Ожирение является фактором риска возникновения:

- артериальной гипотонии;

- лейкоз;

- сахарного диабета;

- шизофрения.

5.61 Какие заболевания, связанные с избыточным питанием, наиболее часто встречаются:

- болезни органов пищеварения;

- ожирение, подагра;

- заболевание сердечно-сосудистой системы;

- все варианты верны.

5.62 Численность пациентов в группе Школ здоровья составляет:

- 8-10 человек

- 5-6 человек

- 20-25 человек

- 2-3 человека

5.63Как добиться ограничения приема соли:

- не держать солонку на столе;

- уменьшить потребление консервированных продуктов;

- употреблять не более 5 грамм соли в сутки;

- все выше перечисленное.

5.64Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведенных групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека:

- генетические, общественные, медицинские;

- природные, техногенные, социальные;

- материальные, политические, расовые;

- химические, идеологические, умственные.

5.65 Как правильно взвешиваться:

- утром;

- натощак;

- ежедневно, в одно и тоже время;

- верно все перечисленное.

5.66На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:

- физиологическими;

- режимом труда;

- процессом отдыха;

- биологическими.

5.67Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:

- систематичность, малое время для процедур;

- разнообразие средств, индивидуальность, простота;

- постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учет индивидуальных особенностей организма;

- творческий подход, наглядность, постепенность.

5.68 Умение управлять своими эмоциями, проводить профилактику невротических состояний включает в себя

- регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание;

- обоняние, четкую работу нервной системы;

- строгое соблюдение установленного режима жизнедеятельности;

- аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

5.69 Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- снижает психологические и физические нагрузки;

- осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем;

- поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;

- позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности.

Раздел № 6 Основы нутрициологии.

6.1 К функциям желудочно-кишечного тракта относят

- регуляторную

- секреторную

- пищеварительную

- экскреторную

- все ответы верны

* 1. К собственному типу пищеварения не относят

-аутолитическое

- полостное

- внутриклеточное

- пристеночное

6.3 Вагусная стимуляция в большей степени повышает секрецию

- слюны

-НСl

- пепсина

- панкреатического сока

6.4 Главным стимулом для первичной перистальтики пищевода является

- поступление пищи в пищевод

- глотание

- забрасывание пищи из желудка

- открытие нижнего пищеводного сфинктера

* 1. Сокращения желудка подавляет

- ацетилхолин

-гастрин

- секретин

- гистамин

* 1. При поступлении пищи в желудок секреция соляной кислоты в желудке увеличивается, потому что

- продукты гидролиза белка прямо стимулируют париетальные клетки

- пища повышает рН в желудке, что позволяет больше секретироваться НСl

- пища повышает освобождение гистамина из тучных клеток

- действует все перечисленное

6.7 Париетальные (обкладочные) клетки желудка синтезируют

-гастрин

-HCl

- пепсины

- слизь (муцин)

* 1. Без регулирующего влияния центральной нервной системы может осуществляться

- жевание

- глотание

- рвота

- эвакуация химуса

* 1. Основными стимулами для секреции соляной кислоты желудком в мозговую фазу секреции желудочного сока являются

- гистамин

-гастрин

-соматостатин

- нервное влияние

* 1. Подавление секреции соляной кислоты происходит за счёт

- низкого рН желудочного сока

-соматостатина

-гастринингибирующего пептида

- секретина

- все ответы верны

6.11 Гастрин

- стимулирует секрецию соляной кислоты

- стимулирует секрецию пепсиногенов;

- стимулирует моторику желудка

- стимулирует секрецию панкреатического сока

- все ответы верны

6.12 Секреция соляной кислоты в желудочную фазу секреции желудочного сока не стимулируется

- количеством белка в пище

- симпатической нервной системой

- гистамином

- аминокислотами и пептидами гидролизованного в желудке белка

6.13 Секреция соляной кислоты в кишечную фазу секреции желудочного сока стимулируется

-энтерогастрином

-энтерогастроном

- гистамином

- секретином

6.14 Секреция пепсиногенов в желудке стимулируется

-гастрином

- ацетилхолином

- соляной кислотой

6.15 Соляная кислота

- способствует денатурации пищевого белка

- повышает секрецию гастрина

- стимулирует секрецию пепсиногенов

- способствует активации пепсинов

- все ответы верны

6.16 Секретирующиегастрин g-клетки расположены в слизистой оболочке - дна желудка

- тела желудка

-антрума

-пилоруса

* 1. Моторикой желудка обеспечивается

- резервуарная функция и хранение пищи

- перемешивание и измельчение пищи

- формирование химуса

- эвакуация химуса

- все ответы верны

6.18 Внутренняя секреция гастрина не вызывается

- продуктами гидролиза пищевых белков, алкоголем и кофеином

- ацетилхолином

-HCl

-соматостатином

* 1. Жиры всасываются из энтероцитов в лимфу в виде

-хиломикронов

- триглицеридов

- свободных жирных кислот

-моноглицеридов

* 1. Вкусовые рецепторы расположены

- на твердом и мягком небе

- на губах

- вокруг протока слюнных желёз

- в сосочках языка

* 1. У человека имеются следующие парные слюнные железы

- околоушные, подчелюстные, подъязычные

- поднижнечелюстные, подверхнечелюстные

- ушные язычные

-околонёбные язычные

* 1. Главным фактором, контролирующим секрецию желчных кислот печенью, является

- секретин

- жир, поступающий в тонкий кишечник

- желчные кислоты, секретируемые печенью

- желчь, реабсорбируемая в кишечнике

* 1. Образование мицелл необходимо для всасывания

- солей желчных кислот

- железа

- холестерина

6.24 Секрецию в кровь холецистокинина стимулирует все нижеперечисленное, кроме

- аминокислот

- продуктов гидролиза белка

- пищевого железа

6.25 Удаление двенадцатиперстной кишки приведёт к увеличению

- секреции соляной кислоты в желудке

- секреции бикарбоната поджелудочной железой

- выброса желчи из желчного пузыря

6.26 В соке поджелудочной железы содержится все нижеперечисленное, кроме

- бикарбоната

-пепсиногена

- амилазы

- липазы

6.27 Активация трипсиногена в двенадцатиперстной кишке происходит под влиянием

- соляной кислоты

- энтерокиназы

- химотрипсина

- аминокислот

6.28 Секреция сока поджелудочной железы стимулируется

- ацетилхолином

-гастрином

- соляной кислотой

- серотонином

Раздел № 7 Движение и здоровье.

7.1 Что такое движение?

- естественная потребность организма человека.

- безусловный рефлекс человека.

- перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

7.2 Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

- скелет и мышцы.

- политические взгляды.

- нижние конечности.

- зубы.

7.3 Как называется недостаток движения?

-гиперактивность.

- гиподинамия.

- гидроцефалия.

- энцефалит.

7.4 Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

- с 12:00 до 14:00.

-  с 07:00 до 10:00

- с 21:00 до 00:00

- весь день

7.5 Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

- 30 см

- 45 см

- 150 см

- 300 см

Д) 100 см

7.6 Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается к:

-10-14 годам.

- 16-20 годам.

- 20-24 годам.

- 40- 44 годам.

7.7 Как называется избыток движения?

-гиперактивность.

- гиподинамия.

- гидроцефалия.

- энцефалит.

Раздел № 8 Основы психического здоровья.

* 1. Выделяют следующие характеристики безусловных рефлексов

- врожденные

- постоянные

- индивидуальные (приобретенные)

- для своего существования требуют адекватного раздражения

* 1. Выделяют следующие характеристики условных рефлексов

- приобретенные

- непостоянные (временные)

- видовые

- любой раздражитель может быть сигналом условного рефлекса

* 1. Выделяют следующие правила образования условных рефлексов

- вырабатываются на базе безусловных рефлексов

- предшествие (на несколько секунд) условного раздражителя

- повторение сочетания условного и безусловного раздражителей

 - условный раздражитель должен быть сильнее безусловного

* 1. Основные свойства безусловного (внешнего) торможения — это

- требует выработки

- осуществляется всеми отделами ЦНС

- наводится из других центров

- является врожденным

* 1. Основные свойства условного (внутреннего) торможения — это

- не требует выработки

- развивается в коре больших полушарий

- возникает внутри дуги условного рефлекса

 - сохраняется в течении всей жизни

* 1. Различают следующие разновидности внутреннего торможения

- угасательное

- дифференцировочное

- условный тормоз

- запаздывательное

д) охранительное (запредельное).

* 1. Различают следующие разновидности безусловного торможения

- угасательное

 - гаснущий тормоз

- условный тормоз

- охранительное

Раздел № 9 Возможности человеческого организма. Вредные привычки как причина нарушения стабильности здоровья.

9.1 Третичная профилактика наркомании включает:

- медико-психологическую, социально-психологическую реабилитацию;

-профилактическую работу с лицами, входящими в группу риска;

- антинаркотическую пропаганду;

- выявление лиц, незаконно употребляющих наркотические средства.

9.2 Какой вред будет причинен здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола)

- разрушение большего количества клеток головного мозга;

- сильное опьянение и похмелье;

- от ослепления до смерти;

- не будет ничего плохого.

9.3 Злоупотребление алкоголем является фактором риска возникновения:

- артроз;

- бронхит;

- энтероколит;

- поражения центральной нервной системы.

9.4 Методы лечения от табакокурения:

- никотинозаменители;

- антибиотики;

- иммуномодулятор;

- диетотерапия.

9.5 Наркоманы являются группой риска возникновения патологии:

- бронхиальная астма;

- эмфизема легких;

- бронхит;

- туберкулез.

9.6 Причины быстрого развития у детей алкоголизма:

- быстрое привыкание, особенности психоморфологического воздействия;

- быстрая восприимчивость алкоголя, высокая доступность спиртных напитков;

- зависимость привыкания к алкоголю от пола и возраста;

- чувство экономической самостоятельности, доступность спиртных напитков.

9.7 Факторы, способствующие позднему развитию алкоголизма среди пожилых людей:

- эндокринопатия, эндокринные расстройства;

- удовлетворенность настоящим, социальная активность;

- психический и физический комфорт;

- потеря близких, затруднение межличностных связей.

Вопросы для опроса:

Раздел № 1 Введение. Предмет и задачи дисциплины.

* 1. Цели и задачи дисциплины
	2. Связь дисциплины с другими науками.
	3. Физическое развитие человека.
	4. Анатомо – физиологические особенности детей и подростков.

Раздел № 2 Общественное здоровье и здравоохранение.

2.1 Комплексная оценка состояния здоровья.

2.2 Оценка функционального состояния органов и систем. Группы здоровья.

2.3 Показатели здоровья: социально-гигиеническая характеристика семьи, факторы внешнего воздействия, определяющие уровень здоровья.

2.4 Определение биологического возраста.

2.5 Прогнозирование здоровья. Группы риска населения по развитию острых и хронических заболеваний.

2.6 Заболеваемость: определение понятия, расчет, виды заболеваемости.

2.7 Рождаемость: методы изучения, уровни показателей, факторы. Медико-социальный анализ.

2.8 Смертность: показатели, уровни, структура, факторы.

2.9 Инвалидность: её причины, уровни, структура, медико-социальные мероприятия.

2.10 Государственная система охраны материнства и детства. Основные задачи, организация структуры системы.

2.11 Система социальной защиты. Комплексные программы по охране и укреплению здоровья.

Раздел № 3Основы профилактической медицины.

3.1 Определение здоровья человека согласно критериям ВОЗ.

3.2 Человек как биокультурно-социальная система.

3.4 Методология изучения и оптимизации здоровья.

3.5 Структура и организация профилактической работы. Уровни профилактики (государственный, региональный, муниципальный, коммунальный, семейный, индивидуальный). Формы профилактики (первичная, вторичная, третичная).

3.6 Политика и стратегия профилактики заболеваний в контексте реформ здравоохранения в России.

3.7 Диагностика и комплексная оценка состояния здоровья.

3.8 Компоненты (критерии) здоровья: наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе; физическое развитие и степень его гармоничности, нервно-психическое развитие, резистентность, функциональное состояние организма, наличие или отсутствие хронических заболеваний.

3.9 Профилактические программы. Методика составления профилактических программ. Здоровьесберегающие технологии.

Раздел № 4 Влияние окружающей среды на здоровье человека.

4.1 Экология человека.

4.2 Факторы среды и их влияние на человеческий организм: температура, свет, вода, газовый состав, соленость, шум, вибрация и т.д.

4.3 Гомеостаз. Регуляция функций организма.

4.4 Экометеопатология.

4.5 Характеристика изменений в организме под воздействием метеоэкологических факторов.

4.6 Основные клинические проявления экометеопатологии и способы их устранения.

4.7 Режим. Физиологические основы режима дня, их значение для состояния здоровья. Биоритмы. Режим дня и жизни.

4.8 Биоритмы, их роль в обеспечении здоровья. Утомление и переутомление. Синдром хронической усталости.

4.9 Физиологические механизмы и гигиена сна.

4.10 Понятие об «активном отдыхе». Принципы безопасности оздоровления.

Раздел № 5 Анатомо-физиологические основы здорового образа жизни.

5.1 Основные определения и понятия анатомии и физиологии человека.

5.2 Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы.

5.3 Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы.

5.4 Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы.

5.5 Анатомо-физиологические особенности эндокринной системы.

5.6 Анатомо-физиологические особенности мочевыделительной системы.

5.7 Анатомо-физиологические особенности нервной системы.

5.8 Анатомо-физиологические особенности половой системы.

Раздел № 6 Основы нутрициологии.

6.1 Современная концепция рационального питания.

6.2 Эволюционные предпосылки рационального питания.

6.3 Питание современного человека. Физиологическая роль питания.

6.4 Характеристика основных групп продуктов питания. Влияние на организм рафинированных продуктов (сахара, соли, растительных и животных белков и жиров), подвергшейся термической обработке пищи.

6.5 Суточная потребность в пищевых веществах и энергии в различных возрастных группах. Специфическое динамическое действие пищи. Энергетическая ценность пищевых продуктов. Белки, жиры, углеводы и их роль в жизнедеятельности организма. Источники поступления. Понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах и жирах.

6.6 Витамины и их роль в физиологии человека. Классификация, источники, суточная потребность. Витаминные комплексы.

6.7 Микро- и макроэлементы их значение для здоровья человека, источники.

6.8 Водный режим.

6.9 Понятие должного веса, определение индекса массы тела (ИМТ). Определение избыточности и недостатка веса.

6.10 Функциональные нарушения органов пищеварения. Заболевания желудка, печени и желчевыводящих путей, кишечника. Симптомы, пути профилактики.

Раздел № 7 Движение и здоровье.

7.1 Эволюционные предпосылки двигательной активности. Движения и тренировка наследственных механизмов адаптации.

7.2 Ведущая роль нервно-мышечной системы организма. Гиподинамия.

7.3 Понятия, причины, способы решения проблемы.

7.4 Физическая культура как механизм тренировки всех кислотно-транспортных систем организма, разгрузки от стрессов, нормализации пищеварения, обмена веществ и массы тела, повышения сопротивляемости организма действию вредоносных факторов, сохранения хорошего состояния опорно-двигательного аппарата, повышения общей и специальной работоспособности, отказа от вредных привычек.

7.5 Физическая культура как путь замедления биологических часов и продления жизни. Физическое воспитание (гимнастика, массаж и закаливание).

7.6 Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные мало интенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика (в т.ч. атлетическая, аэробика, упражнения на суставы, мышцы пресса и др.), спортивные танцы, массаж, восточные виды гимнастики.

Раздел № 8 Основы психического здоровья.

8.1 Понятие о психическом здоровье.

8.2 Влияние различных факторов на формирование психически устойчивой личности.

8.3 Физиологические основы психической деятельности.

8.4 Учение Г. Селье о стрессе, факторы способствующие развитию стрессовой реакции, классификация стресса в зависимости от вида, длительности и причины.

8.5 Понятие о стрессе и дистрессе. Эволюционные предпосылки и физиологические механизмы стресса как адаптивной реакции. Понятие хрониостресса

8.6 Социальная адаптация в различных возрастах как показатель функционального состояния организма (стрессоуязвимость и стрессоустойчивость).

8.7 Характеристика адаптационного синдрома.

8.8 Основные группы психических заболеваний, невротические состояния: реактивные состояния, эпилепсия.

Раздел № 9 Возможности человеческого организма. Вредные привычки как причина нарушения стабильности здоровья.

9.1 Организация здорового образа жизни.

9.2 Неограниченные внутренние ресурсы человека.

9.3 Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.

9.4 Продолжительность жизни человека.

9.5 Понятие вредных привычек.

9.6 Профилактика вредных привычек. Пути преодоления патологической зависимости от вредных привычек.

9.7 Алкоголь – исторические аспекты. Проблема алкоголизации населения. Пути воздействия алкоголя на центральную нервную систему, половую сферу, печень и на другие системы и органы организма. Алкоголь и потомство. Понятие о «норме» потребления алкоголя. Алкоголизм как необратимая болезнь, развитие алкоголизма, способы избавления от алкогольной зависимости. Методы лечения от алкоголя. Алкоголь в семье и воспитание ребенка. Проблема «пивного» алкоголизма.

9.8 Курение. Вредные компоненты табачного дыма. Влияние курения на организм человека в разные возрастные периоды. Привыкание к никотину. Курение и дети. Курение и женщина. Алкоголь и курение.

9.9 Наркомания. Виды наркомании. Влияние на организм, развитие патологических изменений в организме наркомана. Наркотики и дети. Токсикомания. Методы лечения от нарко- и токсикозависимости. Проблема употребления «энергетических» напитков и «spice».

Блок В

Практические задания:

Раздел № 1 Введение. Предмет и задачи дисциплины.

* 1. Как понимается значение слова «здоровье» различными авторами:

|  |  |
| --- | --- |
| Авторы определения «здоровье» | Содержание определения «здоровье» |
| 1. ВОЗ |  |
| 2. БМЭ |  |
| 3. И.И. Брехман |  |
| 4. В.П.Казначеев |  |
| 5. Н.М.Амосов |  |

1.2 Вставьте пропущенные слова в предложения:

Физическое здоровье — \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Основу его составля­ют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Раздел № 2 Общественное здоровье и здравоохранение.

2.1 Вставьте пропущенные слова в предложение:

В настоящее время выделяют более \_\_\_\_\_\_ факторов, которые оказывают самое значительное влияние на современного человека. Среди них выделяют.

Раздел № 3 Основы профилактической медицины.

3.1 Наибольше значение в развитии болезней, являющихся причиной смертности населения, имеют: гиподинамия, неправильное питание, психоэмоциональное напряжение, вредные привычки, неблагоприятная экологическая обстановка и т.д. Перечислите заболевания, которые развиваются в результате этих факторов. Измерьте свои физиологические показатели (объём лёгких, сила руки и т.д.) назовите факторы, которые могут повлиять на данные показатели.

Раздел № 4 Влияние окружающей среды на здоровье человека.

4.1 Составьте схему «Биологические эффекты загрязнителей окружающей среды».

4.2 Составьте схему «Мероприятия, проводимые в целях борьбы с вредным действием загрязняющих веществ».

Раздел № 5 Анатомо-физиологические основы здорового образа жизни.

* 1. При некоторых заболеваниях растяжимость лёгочной ткани уменьшается в пять – десять раз. Какой клинический симптом типичен для таких заболеваний?
	2. В крови больного обнаружено большое количество билирубина. О чем это говорит?

Раздел № 6 Основы нутрициологии.

* 1. Перед едой большого количества мяса один испытуемый выпил стакан воды, второй – стакан сливок, третий – стакан бульона. Как это повлияет на переваривание мяса?

6.2 Имеются три варианта обеда из двух блюд: мясной бульон и жирное мясо с картофелем; овощной суп и курица с кашей; молочный суп и постное мясо с макаронами. Размеры порций во всех вариантах равны. В каком случае переваривание второго блюда осуществляется наиболее быстро и почему?

6.3 У молодой здоровой женщины при поступлении с пищей 120 г белка в сутки выделено с мочой за тоже время 16 г азота. Какое предположение о состоянии женщины можно сделать?

Раздел № 7 Движение и здоровье.

* 1. Порог раздражения электрическим током у одной мышцы 2 В, у другой – 3 В. у какой из мышц возбудимость выше?

7.2 На мышцу наносят частые раздражения. При этом возникает гладкий тетанус. Как установить, отвечает ли мышца на каждое раздражение или нет?

Раздел № 8 Основы психического здоровья.

8.1 Составьте схему «Компоненты психического здоровья человека».

8.2 Составьте схему «Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека».

Раздел № 9 Возможности человеческого организма. Вредные привычки как причина нарушения стабильности здоровья.

9.1 Составьте схему «Вредные компоненты табачного дыма».

9.2 Составьте схему «Влияние на организм, развитие патологических изменений в организме наркомана».

Блок С

Комплексные практические задания:

Раздел № 1 Введение. Предмет и задачи дисциплины.

* 1. Социальная составля­ющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.д. и отражает со­циальные связи, ресурсы, межличностные контакты. Охарактеризуйте влияние межличностных контактов с сокурсниками в вузе на Ваше социальное здоровье.
	2. К характеристикам работы, влияющим на здоровье относят: творчество, познание нового, неповторяемость, эмоциональный стресс, вредные привычки коллег, соблюдение гигиенических нормативов, высокая заработная плата, инициативность, дисциплина, рационализм, профессионализм, гиподинамия, внедрение инновационных технологий. Распределите выше перечисленные характеристики по степени влияния на здоровье человека: оказывающие положительное и отрицательное влияние.

Раздел № 2 Общественное здоровье и здравоохранение.

2.1 Запишите в таблицу основные показатели общественного здоровья:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя | Формула показателя |
| 1 Показатель рождаемости |  |
| 2 Показатель естественного прироста |  |
| 3 Показатель смертности |  |
| 4 Показатель младенческой смертности |  |
| 5 Показатель перинатальной смертности |  |
| 6 Показатель детской смертности |  |
| 7 Показатель заболеваемости |  |
| 8 Показатель болезненности |  |

Раздел № 3 Основы профилактической медицины.

3.1Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями

|  |  |
| --- | --- |
| термин | определение |
|  | это латентный, скрытый период болезни или стадия функциональной готовности ор­ганизма к развитию определенного заболевания |
| Болезнь |  |
|  | это совокупное здоро­вье людей, проживающих на данной территории или государства в целом |
| Самоконтроль |  |
|  | система государственных, со­циально-экономических, общественных, медико-са­нитарных мероприятий, направленных на повыше­ние уровня здоровья, обеспечение трудоспособности и активного долголетия людей |

3.2 Заполните пропуски, впишите факторы определяющие здоровье и болезнь:

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы, формирующие здоровье | Факторы, вызывающие болезнь |
| 1 Здоровая наследственность | 1  |
| 2  | 2 Вредные условия производства |
| 3 Профилактика заболеваний | 3  |
| 4  | 4 Гиподинамия |
| 5 Рациональное питание | 5  |
| 6  | 6  |

Раздел № 4 Влияние окружающей среды на здоровье человека.

4.1 Дайте экологическую характеристику своего места жительства, по следующей схеме:

1. Адрес проживания.
2. Тип застройки микрорайона (просторный, скученный).
3. Степень благоустройства.
4. Тип здания (деревянное, кирпичное, панельное, этажность, количество подъездов, наличие лифта).
5. Наличие автомобильных дорог, характер и загруженность автотранспортом, отдаленность светофоров.
6. Наличие промышленных предприятий.
7. Преобладающий вид загрязнения атмосферы: химические вещества, шум, пыль.
8. Наличие предприятий бытового обслуживания, образования, здравоохранения, торговли вблизи места жительства.
9. Наличие вблизи места жительства водоемов, парков, скверов.
10. Основные экологические проблемы вашего района, возможные пути их решения.

Раздел № 5 Анатомо-физиологические основы здорового образа жизни.

5.1 Человек съел недоброкачественную пищу. Через некоторое время у него обнаруживается повышение вязкости крови. Чем можно объяснить это?

* 1. Почему при наличии в сосудах артеросклеротического процесса повышается вероятность образования тромба внутри сосуда?

Раздел № 6 Основы нутрициологии.

Составить сбалансированный рацион своего питания.

Составить пищевой рацион, используя таблицу, в которой указано процентное содержание в пищевых продуктах белков, жиров и углеводов и калорийность 100 г продукта.

При составлении пищевого рациона следует руководствоваться следующими правилами:

Калорийность пищевого рациона должна соответствовать суточному расходу энергии, а количество белков, жиров и углеводов, как и их соотношение, должно соответ­ствовать нормативам:

1) Суточная норма калорий – 2500-3000 ккал;

2) На 1 кг веса за сутки необходимо потреблять: белков - 2,5; жиров - 2,5 ; углеводов - 10-12 г;

3) Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно быть 1:1:3(4);

4) Пищевой рацион должен распределяться следующим образом: завтрак 30-40 % суточного рациона; обед - 40-45; ужин - 15-20 %.

Продукты, богатые белком (мясо, рыба, яйца), рацио­нальнее использовать для завтраков и обедов. На ужин следует оставлять молочно-расти­тельные блюда. Не менее 1/3 всех белков должно поступать в организм в виде продуктов животного происхождения. Наряду с этим в пищевой рацион должны входить витамины, минеральные соли и вода.

Составьте меню, соответствующее нормативам и занесите его в таблицу.

Таблица - Количество усвояемых веществ и калорий в 100 г продукта (по О.П. Молчановой)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Хлеб ржаной | 5,5 | 0,6 | 39,8 | 199 |
| Хлеб пшеничный | 6,9 | 0,4 | 45,2 | 217 |
| Макароны, лапша | 9,3 | 0,5 | 73,3 | 344 |
| Печенье разное | 7,4 | 10,3 | 65,1 | 393 |
| Крупа гречневая | 8,0 | 1,6 | 64,4 | 312 |
| Крупа манная | 8,0 | 0,8 | 73,6 | 342 |
| Пшено | 7,4 | 1,9 | 62,4 | 303 |
| Рис | 6,5 | 1,2 | 71,7 | 332 |
| Горох | 19,3 | 3,2 | 50,3 | 315 |
| Говядина средняя | 16,0 | 4,3 | 0,5 | 108 |
| Баранина жирная | 12,8 | 24,2 | — | 275 |
| Баранина тощая | 13,9 | 4,8 | — | 102 |
| Свинина жирная | 11,7 | 30,2 | — | 329 |
| Свинина тощая | 16,2 | 5,4 | — | 117 |
| Телятина жирная | 14,7 | 5,8 | — | 114 |
| Телятина тощая | 15,5 | 0,6 | — | 70 |
| Печень | 8,6 | 8,8 | — | 117 |
| Курица | 16,0 | 4,1 | 0,9 | 103 |
| Колбаса копченая | 23,7 | 38,0 | — | 451 |
| Колбаса вареная | 13,4 | 14,2 | 4,0 | 204 |
| Сосиски | 12,2 | 13,0 | — | 171 |
| Ветчина | 17,5 | 15,1 | — | 214 |
| Сельдь соленая | 10,8 | 9,1 | — | 129 |
| Сельдь копченая | 12,8 | 5,5 | — | 108 |
| Карп и сазан | 15,3 | 4,4 | — | 103 |
| Судак | 16,2 | 0,5 | — | 71 |
| Масло сливочное | 1,0 | 84,0 | 0,6 | 787 |
| Масло топленое | — | 95,2 | — | 825 |
| Сало свиное (шпик) | 10,5 | 64,9 | — | 647 |
| Масло растительное | 94,0 | 94,0 | — | 871 |
| Молоко коровье цельное | 3,1 | 3,5 | 4,9 | 66 |
| Сливки | 2,8 | 21,5 | 4,3 | 229 |
| Творог | 14,1 | 0,6 | 1,2 | 68 |
| Сметана | 4,2 | 21,9 | 1,7 | 256 |
| Яйца | 10,7 | 10,1 | 0,5 | 140 |
| Сыр | 25,0 | 30,0 | 2,4 | 391 |
| Картофель | 1,1 | 0,1 | 13,0 | 59 |
| Капуста свежая | 0,9 | 0,1 | 3,5 | 20 |
| Капуста квашеная | 0,7 | 0,3 | 0,4 | 15 |
| Свекла | 1,3 | 0,1 | 8,1 | 39 |
| Лук репчатый | 0,9 | 0,1 | 6,3 | 30 |
| Томаты | 0,5 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| Огурцы свежие | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7 |
| Огурцы соленые | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 5 |
| Сахар | — | — | 94,8 | 399 |
| Варенье | — | — | 66,7 | 274 |
| Мед натуральный | 1,0 | — | 75,9 | 315 |
| Шоколад | 3,2 | 29,9 | 48,6 | 481 |
| Какао-порошок | 16,4 | 18,7 | 35,1 | 385 |

Таблица - Составление дневного рациона

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режим питания | Наимено­вание продуктов | Масса, г | Содержание во взятом количестве продуктов, г | Калорий­ность, ккал |
|  |  |  | белков | жиров | углеводов |  |
| ЗавтракОбедУжин |  |  |  |  |  |  |
| Всего: |  |  |  |  |  |  |

 Раздел № 7 Движение и здоровье.

* 1. После воздействия на мышцу токсического вещества её возбудимость стала прогрессивно снижаться. Как это было установлено?
	2. Человек начинает работать в помещении с неприятным запахом. Однако через некоторое время он перестаёт ощущать этот запах. Почему?
	3. У человека раздражают мышцу через кожу при помощи электродов, на которые подаётся электрический ток. Какие из следующих реакций могут иметь место: а) ощущение раздражения кожи без сокращения мышцы; б) сокращения мышцы без ощущения раздражения кожи; в) ощущение раздражения кожи и сокращение мышцы.

Раздел № 8 Основы психического здоровья.

8.1 Ответьте на вопросы тест-опросника Я.Стреляу (адаптация Н.Р. Даниловой, Ф.Г. Шмелева) для изучения уровня процессов возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов.

**Тест-опросник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопросы** | **да** | **затрудняюсь ответить** | **нет** |
|  | Легко ли вы сходитесь с людьми? |  |  |  |
|  | Способны ли вы воздержаться от действия, пока не получите соответствующего распоряжения?  |  |  |  |
|  | Достаточно ли вам короткого отдыха для восстановления сил после утомительной работы?  |  |  |  |
|  | Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?  |  |  |  |
|  | Воздерживаетесь ли вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?  |  |  |  |
|  | Легко ли вам вновь вернуться в работу после длительного перерыва (отпуска или каникул)?  |  |  |  |
|  | Будучи увлеченным работой, забываете ли вы об усталости?  |  |  |  |
|  | Способны ли вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?  |  |  |  |
|  | Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня? |  |  |  |
|  | Умеете ли вы хранить тайну, если вас об этом просят?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы возвращаетесь к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев назад?  |  |  |  |
|  | Можете ли вы терпеливо объяснять другому что-то непонятное?  |  |  |  |
|  | Нравится ли вам работа, требующая умственного напряжения?  |  |  |  |
|  | Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?  |  |  |  |
|  | Способны ли вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?  |  |  |  |
|  | Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?  |  |  |  |
|  | Трудно ли вам сдерживать злость или раздражение?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы владеть собой в тяжелые минуты?  |  |  |  |
|  | Умеете ли вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?  |  |  |  |
|  | Охотно ли вы беретесь за ответственную работу? |  |  |  |
|  | Влияет ли обычное окружение на ваше настроение?  |  |  |  |
|  | Способны ли вы стойко переносить неудачи? |  |  |  |
|  | Вы разговариваете в присутствии начальника так же естественно, как и с другими людьми? |  |  |  |
|  | Вызывают ли у вас раздражение неожиданные изменения в вашем распорядке дня? |  |  |  |
|  | Если у вас на все готовые ответы?  |  |  |  |
|  | Вы можете спокойно ожидать важных для себя решений?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т.п.?  |  |  |  |
|  | Обладаете ли вы «быстрой реакцией»?  |  |  |  |
|  | Вы легко адаптируете походку (манеру есть) к походке (манере) людей более медлительных?  |  |  |  |
|  | Быстро ли вы засыпаете?  |  |  |  |
|  | Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах?  |  |  |  |
|  | Легко ли вам испортить настроение?  |  |  |  |
|  | Легко ли вам оторваться от работы?  |  |  |  |
|  | Умеете ли вы воздержаться от разговоров, если они мешают другим?  |  |  |  |
|  | Легко ли вас спровоцировать на что-либо?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы срабатываетесь с партнерами?  |  |  |  |
|  | Всегда ли вы обдумываете план важного дела?  |  |  |  |
|  | Удается ли вам, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы вступаете с разговор с попутчиками?  |  |  |  |
|  | Вы не переубеждаете человека в неправоте даже тогда, когда это целесообразно?  |  |  |  |
|  | Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?  |  |  |  |
|  | Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?  |  |  |  |
|  | Можете ли вы работать ночью, если уже проработали весь день? |  |  |  |
|  | Быстро ли вы читаете беллетристику?  |  |  |  |
|  | Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?  |  |  |  |
|  | Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?  |  |  |  |
|  | Просыпаетесь ли вы обычно быстро и без труда?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?  |  |  |  |
|  | Можете ли вы работать при шуме?  |  |  |  |
|  | Можете ли вы воздержаться от того, чтобы говорить правду в глаза?  |  |  |  |
|  | Успешно ли вы справляетесь с волнением перед экзаменом, встречей с начальником?  |  |  |  |
|  | Быстро ли вы привыкаете к новой среде?  |  |  |  |
|  | Любите ли вы частые перемены и разнообразие?  |  |  |  |
|  | Восстанавливает ли вам силы ночной отдых после тяжелой дневной работы?  |  |  |  |
|  | Вы избегаете занятий, требующих выполнения в короткий срок разнообразных действий?  |  |  |  |
|  | Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями? |  |  |  |
|  | Перебиваете ли вы собеседника?  |  |  |  |
|  | Умея плавать, прыгнули бы вы в воду, чтобы спасти утопающего?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы напряженно работать (заниматься)?  |  |  |  |
|  | Можете ли вы воздержаться от неуместных замечаний?  |  |  |  |
|  | Имеет ли для вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т.п.?  |  |  |  |
|  | Легко ли вам переходить от одного занятия к другому?  |  |  |  |
|  | Взвешиваете ли вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы преодолеваете препятствия?  |  |  |  |
|  | Не заглядываете ли вы в чужие письма, вещи? |  |  |  |
|  | Скучно ли вам во время стереотипно протекающих действий, занятий?  |  |  |  |
|  | Соблюдаете ли вы правила поведения в общественных местах?  |  |  |  |
|  | Во время разговора, выступления или ответа Вы избегаете лишних движений и жестикуляции?  |  |  |  |
|  | Любите ли вы оживленную обстановку?  |  |  |  |
|  | Любите ли вы деятельность, требующую больших усилий?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы длительно сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи? |  |  |  |
|  | Любите ли вы занятия (работу), требующую быстрых движений?  |  |  |  |
|  | Умеете ли вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?  |  |  |  |
|  | Встаете ли вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?  |  |  |  |
|  | Способны ли вы, закончив порученную работу, терпеливо ждать окончания работы другими?  |  |  |  |
|  | Увидев что-либо неприятное, Вы все равно действуете так же четко, как обычно?  |  |  |  |
|  | Быстро ли вы просматриваете ежедневные газеты?  |  |  |  |
|  | Случается ли вам говорить так быстро, что вас трудно понять?  |  |  |  |
|  | Можете ли вы, не выспавшись, нормально работать?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы работать, если у вас болит голова, зуб и т.п.?  |  |  |  |
|  | Вы в состоянии спокойно закончить нужную работу, зная, что ваши товарищи развлекаются?  |  |  |  |
|  | Быстро ли вы отвечаете на неожиданные вопросы?  |  |  |  |
|  | Обычно вы говорите быстро?  |  |  |  |
|  | Можете ли вы спокойно работать, если ждете гостей?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?  |  |  |  |
|  | Терпеливы ли вы?  |  |  |  |
|  | Умеете ли вы приспособиться к ритму работы более медленного человека?  |  |  |  |
|  | Вы умеете планировать работу для одновременного выполнения несколько совместных дел. |  |  |  |
|  | Может ли веселая компания изменить ваше подавленное настроение?  |  |  |  |
|  | Умеете ли вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?  |  |  |  |
|  | Став свидетелем несчастного случая, Вы все равно сохраняете психическое равновесие?  |  |  |  |
|  | Любите ли вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?  |  |  |  |
|  | Сохраняете ли вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких вам людей?  |  |  |  |
|  | Самостоятельны ли вы в трудных жизненных ситуациях?  |  |  |  |
|  | Свободно ли вы чувствуете себя в большой и незнакомой компании?  |  |  |  |
|  | Можете ли вы сразу же прервать разговор, если это требуется (при начале концерта, лекции)?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?  |  |  |  |
|  | Любите ли вы часто менять род занятий?  |  |  |  |
|  | Вы склонны брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее.  |  |  |  |
|  | Воздерживаетесь ли вы от неуместного смеха, улыбок?  |  |  |  |
|  | Начинаете ли вы сразу работать интенсивно?  |  |  |  |
|  | Решаетесь ли вы выступить против общепринятого мнения, если вам кажется, что вы правы?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы преодолеть временную депрессию?  |  |  |  |
|  | Нормально ли вы засыпаете, после сильного умственного утомления? |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы спокойно долго стоять в очереди?  |  |  |  |
|  | Вы воздерживаетесь от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет? |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы спокойно аргументировать во время резкого разговора?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?  |  |  |  |
|  | Ведете ли вы себя тихо, если вас об этом просят?  |  |  |  |
|  | Вы соглашаетесь без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры? |  |  |  |
|  | Умеете ли вы интенсивно работать?  |  |  |  |
|  | Охотно ли вы меняете места развлечений и отдыха?  |  |  |  |
|  | Трудно ли вам привыкнуть к новому распорядку дня? |  |  |  |
|  | Спешите ли вы на помощь в несчастных случаях?  |  |  |  |
|  | Вы воздерживаетесь от нежелательных выкриков и жестов на спортивных матчах, в цирке и т.п. |  |  |  |
|  | Любите ли вы работу (занятие), требующую частых разговоров с разными людьми?  |  |  |  |
|  | Владеете ли вы своей мимикой?  |  |  |  |
|  | Любите ли вы работу, требующую энергичных движений?  |  |  |  |
|  | Считаете ли вы себя смелым?  |  |  |  |
|  | Прерывается ли у вас голос (вам трудно говорить) в необычной ситуации?  |  |  |  |
|  | Умеете ли вы преодолевать нежелание работать в момент неудачи?  |  |  |  |
|  | Если вас просят, в состоянии ли вы длительное время стоять или сидеть спокойно?  |  |  |  |
|  | В состоянии ли вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?  |  |  |  |
|  | Легко ли вы переходите от печали к радости?  |  |  |  |
|  | Легко ли вас вывести из себя?  |  |  |  |
|  | Соблюдение обязательных в вашей среде правил поведения для Вас не проблема? |  |  |  |
|  | Любите ли вы выступать публично?  |  |  |  |
|  | Вы не нуждаетесь в длительной подготовке к началу работы?  |  |  |  |
|  | Готовы ли вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?  |  |  |  |
|  | Энергичны ли вы в движениях?  |  |  |  |
|  | Охотно ли вы выполняете ответственную работу?  |  |  |  |

**Код опросника**

**1. Сила процессов возбуждения:**

**«Да»:**3,4,7,13,15,19,21,23,24,32,39,45,56,60,61,66,72,73,78,81,82,83,94,97,98,102,105,106,113,114,117,121, 122,124,130,132,133,134;

**«Нет»:** 47,51, 123;

**2. Сила процессов торможения:**

**«Да»:**2,5,8,10,12,16,27,30,37,38,41,48,50,52,53,62,65,69,70,75,77,84,87,89,90,96,99,103,108,109,110,112,118,120, 125,126,129;

**«Нет»:** 18,34,36,59,67,128;

**3. Подвижность нервных процессов:**

**«Да»:**1,6,9,11,14,20,22,26,28,29,31,33,40,42,43,44,46,49,54,55,64,68,71,74,76,79,80,85,86,88,91,92,93,95,100,101,107,111,115,116,119,127,131;

**«Нет»:** 25,57,63.

Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла, если не совпадает – испытуемый получает нулевую оценку, ответ «затрудняюсь ответить» оценивается в 1 балл.

Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности**.**

**Оформление результатов:** занести в тетрадь полученные оценке состояния возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов, и сделать вывод. Результаты оформить в виде таблицы .

Таблица - Оценка состояния возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Сила процессов возбуждения | Сила процессов торможения | Подвижность нервных процессов |
| Результаты (баллы) |  |  |  |
| Степень выраженности |  |  |  |

Раздел № 9 Возможности человеческого организма. Вредные привычки как причина нарушения стабильности здоровья.

9.1 На микропрепаратах «Органы крысы (печень, селезёнка, лёгкие), подвергающиеся влиянию пассивного курения», найдите изменения в структуре органов, назовите причину данных изменений.

Блок D

Экзаменационные вопросы (вопросы к зачёту).

1. Цели и задачи дисциплины
2. Связь дисциплины с другими науками.
3. Физическое развитие человека.
4. Анатомо – физиологические особенности детей и подростков.
5. Опорно – двигательный аппарат. Возрастные особенности.
6. Пищеварительная система человека. Возрастные особенности.
7. Сердечно – сосудистая система человека. Возрастные особенности.
8. Дыхательная система человека. Возрастные особенности.
9. Эндокринная система человека. Возрастные особенности.

10 Нервная система человека. Возрастные особенности.

11 Физиология высшей нервной деятельности.

12 Органы чувств.

13 Вегетативная нервная система.

14 Зрительный анализатор.

15 Слуховой анализатор.

16 Нарушения высшей нервной деятельности.

17 Неотложная помощь при травмах.

18 Травма. Рана.

19 Асептика и антисептика.

20 Остановка кровотечения.

21 Растяжение, вывихи.

22 Десмургия – учение о повязках.

23 Помощь при переломах.

24 Помощь при ожогах и отморожениях.

25 Помощь при электротравме и поражении молнией.

26 Помощь при утоплении и удушении.

27 Помощь при попадании инородных тел в ухо, нос, глаза и дыхательные пути.

28 Неотложная помощь при острых отравлениях.

29 Алкогольное отравление.

30 Лекарственное отравление.

31. Отравление наркотиками.

32 Отравление фосфорорганическими веществами.

33 Отравление ядовитыми газами.

34 Отравление средствами бытовой химии.

35 Укусы насекомых.

36 Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.

37 Факторы, влияющие на здоровье человека.

38 Генетические факторы, влияющие на здоровье человека.

39 Влияние окружающей среды на здоровье человека.

40 Человек как результат биологической эволюции.

41 Аборт и его последствия.

42 Факторы, формирующие здоровье.

43 Рациональное питание.

44 Организация питания в школе.

45 Спорт и физическая культура.

46 Закаливание.

45 Половое воспитание.

46 Режим дня.

47 Трудовое воспитание.

48 Школьная мебель и рассаживание детей в классе.

49 Индивидуальное питание.

50 Здоровье населения и экология.

51 Алкоголизм, как фактор разрушающий здоровье.

52 Наркомания и токсикомания, как факторы разрушающие здоровье.

53 Табакокурение.

54 Двигательная активность и здоровье.

55 Возрастные особенности двигательной активности.

56 Эмоции и эмоциональный стресс.

57 Понятие о психическом здоровье.

58 Сон и сновидения.

59 Понятие об иммунитете.

60 Рациональная организация жизнедеятельности работника умственного труда.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

**Оценивание выполнения практических заданий**

| *4-балльная шкала* | *Показатели* | *Критерии* |
| --- | --- | --- |
| *Отлично* | *1. Полнота выполнения практического задания;**2. Своевременность выполнения задания;**3. Последовательность и рациональность выполнения задания;**4. Самостоятельность решения.* | *Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.* |
| *Хорошо* | *Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.* |
| *Удовлетворительно* | *Задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задание решено не полностью или в общем виде.* |
| *Неудовлетворительно*  | *Задание не решено.* |

**Оценивание выполнения тестов**

| *4-балльная шкала* | *Показатели* | *Критерии* |
| --- | --- | --- |
| *Отлично* | *1. Полнота выполнения тестовых заданий;**2. Своевременность выполнения;**3. Правильность ответов на вопросы;**4. Самостоятельность тестирования.* | *Выполнено от 80 до 100 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос.* |
| *Хорошо* | *Выполнено от 60 до 80 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.* |
| *Удовлетворительно* | *Выполнено от 50 до 60 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.* |
| *Неудовлетворительно*  | *Выполнено от 0 до 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).* |

**Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по дисциплине является зачет. Зачёт проводится по билетам, которые включают один теоретический и один практический вопрос.

Оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «незачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.