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 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*44.03.01 Педагогическое образование*

(код и наименование направления подготовки)

*Начальное образование*

 (наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*заочная*

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 |

2 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 |
| --- | --- | --- |
| ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | Знать:особенности каждого возрастного периода детей для осуществления обучения, воспитания и развития в образовательных учреждениях общего и дополнительного образования; | **Блок A –** задания репродуктивного уровня*Тестирование, вопросы для опроса, контрольная работа*  |
| Уметь:организовывать образовательный и воспитательный процессы, учитываявозрастные,социальные и психофизические особенности обучающихся; | **Блок B –** задания реконструктивного уровня*Практические задания, контрольная работа* |
| Владеть:способами осуществления обучения, воспитания и развития детей с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся. | **Блок C –** задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня*Комплексные практические задания, контрольная работа* |
| ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся | Знать:правила, методы и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; анатомо-физиологические особенности систем органов; гигиенические основы здорового образа жизни; | **Блок A –** задания репродуктивного уровня*Тестирование, вопросы для опроса, контрольная работа*  |
| Уметь:применять методы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; | **Блок B –** задания реконструктивного уровня*Практические задания, контрольная работа* |
| Владеть:приёмами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся. | **Блок C –** задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня*Комплексные практические задания, контрольная работа* |
| ПК-6 готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса | Знать:особенности педагогического общения; основ организации работы в коллективе (командной работы); | **Блок A –** задания репродуктивного уровня*Тестирование, вопросы для опроса, контрольная работа*  |
| Уметь:осуществлять диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; устанавливать и поддерживать конструктивные отношения с коллегами, соотносить личные и групповые интересы, проявлять терпимость к иным взглядам и точкам зрения; | **Блок B –** задания реконструктивного уровня*Практические задания, контрольная работа* |
| Владеть:коммуникативными навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки совместной работы, уточнения дальнейших действий и т. д.). | **Блок C –** задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня*Комплексные практические задания, контрольная работа* |

Оценочные средства

Блок А

Тестовые задания:

Раздел № 1 Понятия «Основы медицинских знаний» и «Здоровый образ жизни», Проблемы здоровья обучающихся различных возрастных групп.

 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 инактивациичужеродых 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 Основы профилактической медицины.

2.1 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.

2.2 Какое действие является основой профилактической деятельности:

- изучение факторов риска;

- проведение скрининга;

- лечение социально-значимых заболеваний;

- изменение образа жизни.

2.3Задачами профилактики являются:

- увеличение продолжительности активной жизни;

- профилактика заболеваемости и травматизма;

- профилактика прогрессирования болезней;

- укрепление здоровья здоровых.

2.4 Медицинская профилактика по отношению к населению бывает:

- популяционная, групповая, индивидуальная;

- общественное, групповое, общемировое;

- групповое, индивидуальное, собственное;

- только групповое.

2.5 Вторичная профилактика оценивается по:

- динамики инвалидности и смертности;

- снижению летальности и смертности;

- динамике первичной заболеваемости;

- увеличение частоты здоровых лиц в популяции.

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

- скрининг;

- профилактический осмотр;

- учет обращаемости;

2.7 Профилактика бывает:

- первичная и вторичная;

- первичная, вторичная, третичная;

- первичная;

2.8 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.

2.9 Виды медицинских профилактических мероприятий:

- консультирование и медицинские осмотры;

- иммунизация и диспансеризация;

- все выше перечисленное;

- нет правильного ответа.

2.10 «Журнал учета работы ЛПУ по медицинской профилактике»:

- учетная форма 028/у – 02;

- годовая отчетная форма№20;

- приказ №455;

- приказ №175.

2.11 Первичная профилактика заболеваний включает в себя:

- мероприятия по предупреждению осложнений болезни;

- предупреждение возникновения заболеваний;

- улучшение социально-экономических условий;

- предупреждение влияния факторов риска

2.12 Профилактические медицинские осмотры способствуют выявлению заболеваний:

- острых;

- хронических;

- на ранних стадиях;

- инфекционных.

2.13 Специфическая профилактика гриппа:

- прием дибазола;

- приём аскорбиновой кислоты в больших дозах;

- прием «Антигриппина»;

- вакцинация.

2.14 Неспецифическая профилактика столбняка заключается в:

- наложение швов на рану;

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

- массивной антибиотикотерапии;

- баротерапии.

2.15Вторичная профилактика – это:

- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии;

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

- устранение факторов риска;

- раннее обнаружение и лечение.

2.16 Каким путем проводится оценка информированности населения:

- анализа заболеваемости;

- анкетирования;

- беседы;

- мониторинг.

2.17 Наука, изучающая вопросы нравственного поведения медработников:

- медицинская деонтология;

- медицинская этика;

- медицинская педагогика;

- медицинская психология.

2.18 Валеология - это наука:

- о физкультуре;

- о нравственном воспитании;

- об окружающей среде;

- о здоровье.

2.19 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;

2) 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

- 1,2,2,5,6

- 1,2,2,4,5

- 2,2,4,5

2.20 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;

2.21 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.

2.22 Показателями оценки первичной профилактики является:

- снижение частоты острых заболеваний;

- динамика первичной заболеваемости;

- снижению летальности;

- увеличение частоты здоровых лиц в популяции.

2.23Перечислите уровни профилактики

1) первичная

2) вторичная

2) третичная

Варианты ответов:

- 1,2;

- 1,2,2;

- 1, 2;

- 2, 2.

2.24 Первичная профилактика – это:

- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии;

- рекомендации по изменению поведения пациента, вакцинация;

- медикаментозное лечение;

- раннее обнаружение и лечение.

2.25Основа 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.

2.26 Для неспецифической профилактики инфекционных заболеваний применяют все кроме:

- витамины;

- массаж;

- закаливание;

- вакцины.

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

- диспансеризация;

- профилактика;

- санация полости рта;

- ЛФК.

2.28 Вторичная профилактика – это:

- устранение факторов риска;

- раннее обнаружение и лечение;

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

- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии.

2.29 Эффективность третичной профилактики оценивается по снижению показателей:

- первичной заболеваемости;

- летальности и смертности;

- инвалидизации;

- частоты осложнений.

2.30 Основными источниками информации о здоровье населения являются:

- данные диспансеризации;

- официальные материалы о смертности и рождаемости;

- данные страховых компаний;

- данные мониторинга окружающей среды и здоровья.

2.21 Объектом первичной профилактики являются:

- реконвалесценты острых заболеваний;

- больные хроническими заболеваниями;

- все население;

- трудоспособное население.

2.32 Неспецифическая профилактика газовой гангрены включает:

- первичную хирургическую обработку раны;

- массивную антибиотикотерапию;

- введение противогангренозной сыворотки;

- обкалывание раны антибиотиками.

2.33 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.

2.34 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.

2.35 Какие мероприятия относятся к первичной профилактике:

- оздоровление окружающей среды;

- медико-социальная реабилитация;

- трудовая реабилитация;

- диспансерное наблюдение за инвалидами.

2.36Основной способ индивидуальной профилактики шигеллезов:

- вакцинация;

- соблюдение правил личной гигиены;

- приём дизентерийного бактериофага;

- приём антибиотиков.

2.37 К единице наблюдения можно отнести:

 - совокупность исследуемых лиц или явлений;

 - определенный контингент;

 - отдельные объекты;

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

2.38 Какие навыки приобретают учащиеся при изучении валеологии:

- техника использования одноразовых шприцев;

- правила этики;

- правила личной гигиены;

- игры на компьютере.

2.39 Что не следует использовать для изменения поведения по ЗОЖ:

- распространение информации;

- убеждение;

- принуждение;

- образование.

2.40 Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека:

- наследственностью;

- условиями внешней среды;

- образом жизни;

- системой здравоохранения.

2.41 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.

2.42 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.

2.43 Неизменяемые факторы риска:

- низкая физическая активность;

- чрезмерное потребление алкоголя;

- неправильное чередование труда и отдыха;

- пол и возраст, наследственность.

2.44 Основные способы введение пропаганды:

- устный, печатный;

- изобразительный и печатный;

- изобразительный, печатный, устный;

- только устный.

2.45 От чего здоровье зависит на 10%:

- от наследственности;

- от органов здравоохранения;

- от образа жизни;

- от окружающей среды.

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

- качество медицинского обслуживания;

- особенности конституции;

- образование;

- резкие смены атмосферных явлений.

2.47 Ко второй группе здоровья относятся дети:

- часто болеющие;

- практически здоровые с функциональными нарушениями;

- редко болеющие;

- длительно болеющие.

2.48 Перечислите основные поведенческие факторы риска:

- авитаминоз;

- отягощенная наследственность;

- гиподинамия;

- загрязненная окружающая среда.

2.49 Какое действие является основой профилактической деятельности:

- проведение скрининга;

- измерение артериального давления;

- лечение социально-значимых заболеваний;

- изменение образа жизни.

2.50 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.

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

- стаж работы на вредном производстве;

- образование;

- курение;

- наследственность.

2.52 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.

2.53Группа риска – это:

- группа лиц, объединенная страстью к приключениям;

- группа лиц с наличием различных факторов риска;

- водители автомобилей;

-лица получившие инвалидность.

2.54Кратковременный 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.

2.55 Факторами, оказывающими влияние на здоровье населения, являются

1) генетические;

2) природно-климатические;

2) уровень и образ жизни населения;

4) уровень, качество и доступность медицинской помощи.

Варианты ответов:

- 1,2;

- 2,2;

- 2,2,1;

- 1,2,2,4.

2.56 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

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

Варианты ответов:

- 1,2;

- 1,2,2;

- 1,2;

-2.

2.57 Популяционная профилактика – это:

- профилактические мероприятия охватывают популяцию и население в целом;

- местные программы профилактики, направленные на укрепление здоровья;

- все выше перечисленное;

- нет верного ответа.

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

- образ жизни;

- миграция населения;

- внешняя среда;

- наследственность.

2.59 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.

2.60 Процесс формирования здорового образа жизни включает:

- информирование населения о экологических рисках;

- формирование убежденности в необходимости сохранения здоровья;

- повышение материального благосостояния;

- снижение показателей летальности.

2.61 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.

2.62 Самый эффективный и бесплатный метод пропаганды:

- устный;

- печатный;

- изобразительный;

- комбинированный.

2.63 Здоровье человека на 50% зависит от:

- наследственности;

- образа жизни;

- медицины;

- внешней среды.

2.64 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.

2.65 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.

2.66 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.

2.67 К социальным фактора, определяющим уровень здоровья относятся:

- производственная среда;

- наследственность;

- курение;

- загрязнение воды и воздуха.

2.68 К основным формам деятельности человека относятся:

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

- социальная, биологическая;

- материальная, бытовая, духовная;

- материальная, бытовая, духовная, социальная, биологическая.

2.69Характеристиками общественного здоровья являются:

- показатели инвалидности;

- показатели психического здоровья;

- демографические показатели;

- показатели урбанизации.

2.70 Перечислите основные принципы укрепления здоровья

1) направленность на все население

2) нацеленность на причины и определяющие факторы здоровья

2) 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;

- 1,2,2;

- 1,2,2,4;

- 1,2,2,4,5.

2.71 Факторы, определяющие состояние здоровья населения:

1) социально-экономические

2) социально-биологические

2) эколого-климатические

4) медико-организационные

Варианты ответов:

- 1,2,4;

- 1,2,2;

- 1,2,2,4;

- только 2.

2.72 Общественное здоровье – это:

- здоровье группы людей;

- личное здоровье;

- здоровье населения страны;

- здоровье людей определенной этнической группы.

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

- 10%;

- 30%;

- 20%;

- 50%.

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

- предболезнью;

- болезнью;

- резистентностью;

- патологией.

2.75 Не относятся к признакам здоровья:

- устойчивость к действиям повреждающих факторов;

- функционирование в пределах нормы;

- наличие резервных возможностей организма;

- регулярная заболеваемость.

2.76 Индивидуальные особенности поведения человека – это:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

2.77 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.

2.78 Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

2.79 Назовите категории образа жизни:

- уровень жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уклад жизни.

- все перечисленные

2.80 Выберите признак нездорового образа жизни:

- активная жизненная позиция;

- несбалансированное питание;

- полноценный отдых;

- регулярная двигательная активность.

2.81 При малоподвижном образе жизни:

- улучшаются умственные способности;

- повышается работоспособность;

- замедляется процесс старения;

- развивается слабость сердечной мышцы.

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

- блаженство;

- нирвана;

- здоровье;

- релаксация.

2.83 Фитотерапия основана на лечении:

- лекарственными препаратами;

- рациональным питанием;

- лекарственными травами;

- минеральными водами.

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

- 2,2;

- 1,2;

- 1,4;

-2,4.

2.85 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.

2.86 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.

2.87 Что не является условием здорового образа жизни:

- активная жизненная позиция;

- полноценный отдых;

- пассивность;

- рациональное питание.

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

- 1-2 л;

- 2,5-2 л;

- 5-6 л;

- 4-5 л.

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

- молоко и молочные продукты;

- овощи и фрукты;

- зернобобовые продукты;

- мясо и мясные продукты.

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

- умеренного питания;

- сбалансированного питания;

- биологической полноценности;

- смешанного питания.

2.91 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.

2.92 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.

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

-1:1:4;

-2:1:1;

-2:2:1;

- 2:2:1.

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

- овощи и фрукты;

- мясо, рыба;

- молоко и молочные продукты;

- Жиры, жирные и сладкие продукты.

2.95 Большинство наркоманов впервые употребили наркотик:

- под «давлением»;

- за компанию;

- случайно;

- в качестве обезболивающего средства.

2.96 Пассивный курильщик – это человек:

- желающий бросить курить;

- выкуривающий одну сигарету натощак;

- выкуривающий две сигареты в день;

-находящийся в одном помещении с курящим.

2.97 Что такое табачная зависимость:

- индивидуальная особенность организма;

- хроническое заболевание;

- причина к приобщению к курению;

- специальный термин.

2.98 К вредным привычкам относятся:

- курение, алкоголизм, наркомания;

- только наркомания;

- только курение;

- нет правильного ответа.

2.99 Отрицательные последствия курения:

- ухудшение зрения;

- риск заражения СПИДом;

- расстройства памяти;

- невроз.

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

- желание подражать взрослым;

- тяга к экспериментированию;

- возрастная экономическая самостоятельность;

- реклама сигарет.

2.101 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.

2.102 Назовите наиболее эффективный по охвату метод пропаганды ЗОЖ:

- лекции;

- санитарные бюллетени;

- памятки;

- СМИ.

2.103 Укажите метод межведомственного сотрудничества на уровне ПМСП:

- тренинг;

- школа здоровья;

- круглый стол;

- раздача наглядного материала.

2.104 Предболезнь – это:

# - сочетание повреждения и приспособительных механизмов;

# - простейшая форма патологического процесса;

# - типовая патологическая реакция организма;

# - состояние, промежуточное между здоровьем и болезнью.

2.105 Формированию здорового образа жизни мешает:

- оптимальная двигательная активность;

- рациональное питание;

- стрессы в повседневной жизни;

- соблюдение общественной гигиены.

2.106Внешним условием, способствующим возникновению болезни, является:

- ранний детский возраст;

- измененная наследственность;

- аномалии конституции;

- неполноценное питание.

2.107 Поведенческие особенности жизни человека это:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

2.108 Степень комфорта в удовлетворении потребностей человека – это:

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

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

- условия жизни;

- качество жизни;

- стиль жизни;

- уровень жизни.

2.110 Какие категории составляют понятие «здоровья»:

- уровень жизни;

- уровень реабилитации;

- распространенность инфекционных болезней;

- уровень здоровья.

2.111 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.

2.112 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.

2.113Средство 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.

2.114 Факторы, вызывающие утомление на производстве:

- монотонность работы;

- частые приемы пищи;

- редкие приемы пищи;

- курение.

Вопросы для опроса:

№ 1 Понятия «Основы медицинских знаний» и «Здоровый образ жизни», Проблемы здоровья обучающихся различных возрастных групп.

1 Внешние и внутренние факторы, влияющие на физическое развитие человека.

1. Антропометрия, акселерации и децелерация, причины и основные проявления акселерации и децелерации.
2. 3Оздоровительные доктрины мира.
3. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
4. Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема.
5. Факторы жизнедеятельности, влияющие на его формирование.
6. Философские, нравственные, этические аспекты здорового образа жизни.
7. Формирование культуры здоровья, медицинской активности.
8. Здоровье и факторы, его определяющие.
9. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Норма и патология.
10. Здоровье и болезнь. Переходное состояние.
11. Критерии здоровья. Компоненты здоровья. Концепции здоровья.
12. Движение, питание и здоровье.
13. Режим и здоровье, его физиологическая основа.
14. Лекарства и здоровье.
15. Культура и здоровье.
16. Религия и здоровье.
17. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.
18. Этапы формирования здоровья.
19. Здоровый ребенок в здоровой семье.
20. Охрана здоровья женщины и ребенка. Декларация ООН о правах ребёнка.
21. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ.
22. Закрепление навыков ЗОЖ, воспитание ответственного отношения к себе и окружающему миру.
23. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.
24. Психологические аспекты здорового образа жизни.
25. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ.
26. Мотивация и здоровье. Учение Г. Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья.
27. Медицинско-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
28. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний.
29. Факторы, их определяющие.
30. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний.
31. Возрастные аспекты здоровья.
32. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

№ 2 Основные признаки нарушения здоровья ребенка.

1 Предболезнь, болезнь.

1. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
2. Общественное здоровье.
3. Критерии оценки индивидуального здоровья.
4. Охрана здоровья женщин и детей.
5. Контроль за состоянием здоровья школьников.
6. Основные признаки неотложных состояний при заболевании или поражении сердечно-сосудистой системы.
7. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы.
8. Первая медицинская помощь при острой сосудистой и дыхательной недостаточности (обморок, коллапс, кома).
9. Первая медицинская помощь при повышении артериального давления, приступе стенокардии и инфаркте миокарда.
10. Основные признаки неотложных состояний и заболеваний дыхательной системы.
11. Первая медицинская помощь при возникновении ложного крупа, приступа бронхиальной астмы.
12. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях и заболеваниях органов пищеварения и выделительной системы.
13. Основные признаки неотложных состояний и заболеваний органов пищеварения и мочевыделительной системы.
14. Понятие об «остром животе».
15. Оказание первой медицинской помощи при «остром животе».
16. Первая помощь при рвоте, желудочно-кишечном кровотечении, печеночной и почечной коликах, диабетической коме.
17. Первая медицинская помощь при аллергических реакциях и судорожных состояниях.
18. Причины и признаки возникновения аллергических реакций.
19. Первая помощь при возникновении крапивницы, сенной лихорадки, сывороточной болезни, аллергической реакции немедленного типа.
20. Причины и признаки возникновения судорожных состояний.
21. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
22. Первая медицинская помощь при острых отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии.
23. Пути проникновения яда в организм.
24. Характеристика ядов, действующих преимущественно на ЦНС, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительную и мочевыделительную системы.
25. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему.
26. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии.
27. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм.
28. Характеристики наркологических, токсикологических средств, чаще всего применяемых подростками.
29. Достоверные признаки, свидетельствующие о применении подростками наркотических и токсикологических средств.
30. Первая помощь при передозировке наркотических средств.
31. Превентивные и профилактические меры.
32. Определение физиологических показателей организма человека.
33. Определение числа дыхательных движений.
34. Измерение артериального давления.
35. Подсчет частоты пульса.
36. Измерение температуры тела.
37. Первая помощь ребенку при повышении температуры тела.
38. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки: введение в желудочно-кишечный тракт; закапывание в глаза, нос и уши; применение мазей; ингаляции; введение через прямую кишку; инъекции.
39. Составление домашней аптечки. Правила хранения и пользования.
40. Классификация травм, их структура, особенности лечения травм и травматического шока у детей.
41. Особенности оказания первой медицинской помощи детям при травме или повреждении.
42. Меры профилактики детского травматизма.
43. Признаки закрытых повреждений.
44. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц.
45. Основы десмургии. Способы наложения бинтовых повязок:8-образная на лучезапястный и голеностопный суставы, на голову; «черепашья» на локтевой, коленный суставы; колосовидная на плечевой сустав; на пальцы верхней конечности («перчатка», «варежка»); на предплечье; на туловище; на бедро; на тазобедренный сустав; повязка на лицо «лапша»; первая медицинская помощь при ранениях различных частей тела и укусах животными и ядовитыми насекомыми.
46. Виды и признаки различных кровотечений.
47. Первая медицинская помощь при возникновении артериального, венозного, капиллярного, внутреннего, носового кровотечений.
48. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой. Признаки закрытых и открытых переломов.
49. Первая медицинская помощь при закрытых переломах верхней конечности.
50. Способы и правила наложения транспортных шин и шин из подручных средств при переломах верхней конечности.
51. Бинтовая повязка при переломах верхней конечности и ключицы (повязка «Дезо»).
52. Первая медицинская помощь при открытых и закрытых переломах нижней конечности.
53. Первая медицинская помощь при сотрясении мозга, переломах костей свода черепа и черепно-лицевых ранениях, при попадании инородного тела в глаза, нос, уши, дыхательные пути.
54. Первая медицинская помощь при закрытых и открытых повреждениях грудной клетки, при закрытых и открытых повреждениях живота и костей таза, при повреждении позвоночника.
55. Способы наложения бинтовых повязок (окклюзионной и «бублик»).
56. Способы иммобилизации верхней и нижней конечностей транспортными шинами и подручными средствами.
57. Способы транспортировки раненых.
58. Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая смерть, биологическая смерть).
59. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, электротравмах, солнечном и тепловом ударах, утоплении, удушении.
60. Подготовка пораженного к реанимации (очищение полости рта и носа, положение головы и туловища и т.д.).
61. Искусственное дыхание по способу Сильвестра, «рот-в-рот», с использованием дыхательной трубки.
62. Прекардиальный удар, непрямой массаж сердца.
63. Характеристика патогенных микроорганизмов (классификация, свойства, устойчивость к воздействию факторов внешней среды).
64. Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности. Иммунитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням.
65. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.
66. Календарь прививок. Инфекционный процесс и его закономерности.
67. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика дизентерии, вирусного гепатита («А», «В», «С», «D» и др.).
68. Гельминтозы и их профилактика.
69. Этиология, эпидемиология и профилактика сальмонеллезов, стафилококков, токсикоинфекций, ботулизма.
70. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика дифтерии, скарлатины, коклюша, менингита.
71. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика кори, краснухи, ветряной оспы, паротита, полиомиелита.
72. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика грибковых заболеваний кожи и ногтей, стригущего лишая, чесотки, педикулеза.
73. Этиология, эпидемиология, признаки и профилактика болезней, передающихся половым путём. ВИЧ-инфекция.

Примерная тематика контрольных работ:

Разработайте план проекта, который помог бы улучшить состояния здоровья учащихся (на базе школы, на территории места жительства, в масштабе РФ). Сформируйте каркас и структуру проекта по схеме предложенной ниже.

Проект - это разовая деятельность, которая:

- имеет конечную цель и промежуточные задачи;

- производит хорошо определённый конечный результат, который может быть оценен;

- состоит из последовательности взаимосвязанных работ;

- имеет обозначенные временные рамки;

- использует ограниченное количество ресурсов: финансовых, информационных и человеческих.

Шаги процесса планирования проекта:

- установите конечную цель проекта;

- выберите базовую стратегию достижения цели;

- разбейте проект на отрезки или шаги;

- определите стандарты выполнения для каждого шага;

- определите, сколько времени требуется на завершение каждого шага;

- определите надлежащую последовательность выполнения шагов;

- посчитайте издержки для каждого шага и сведите эту информацию в единый бюджет проекта;

- определите исполнителей проекта, включая их число и требуемые должности, их обязанности;

- определите, какое обучение необходимо для членов команды;

- разработайте необходимую политику и процедуры.

Блок В

Практические задания:

№ 1 Понятия «Основы медицинских знаний» и «Здоровый образ жизни», Проблемы здоровья обучающихся различных возрастных групп.

* 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.3 Вставьте пропущенные слова в предложение:

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

1.4 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.

1.5 Составьте схему «Биологические эффекты загрязнителей окружающей среды».

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

№ 2 Основные признаки нарушения здоровья ребенка.

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

2.4 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?

2.5 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?

2.6 Составьте схему «Компоненты психического здоровья человека».

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

2.8 Составьте схему «Вредные компоненты табачного дыма».

Примерная тематика контрольных работ:

Разработайте план проекта, который помог бы улучшить состояния здоровья учащихся (на базе школы, на территории места жительства, в масштабе РФ). Сформируйте каркас и структуру проекта по схеме предложенной ниже.

Проект - это разовая деятельность, которая:

- имеет конечную цель и промежуточные задачи;

- производит хорошо определённый конечный результат, который может быть оценен;

- состоит из последовательности взаимосвязанных работ;

- имеет обозначенные временные рамки;

- использует ограниченное количество ресурсов: финансовых, информационных и человеческих.

Шаги процесса планирования проекта:

- установите конечную цель проекта;

- выберите базовую стратегию достижения цели;

- разбейте проект на отрезки или шаги;

- определите стандарты выполнения для каждого шага;

- определите, сколько времени требуется на завершение каждого шага;

- определите надлежащую последовательность выполнения шагов;

- посчитайте издержки для каждого шага и сведите эту информацию в единый бюджет проекта;

- определите исполнителей проекта, включая их число и требуемые должности, их обязанности;

- определите, какое обучение необходимо для членов команды;

- разработайте необходимую политику и процедуры.

Блок С

Комплексные практические задания:

№ 1 Понятия «Основы медицинских знаний» и «Здоровый образ жизни», Проблемы здоровья обучающихся различных возрастных групп.

* 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.

1.3 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 |  |

1.4Заполните 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 |

1.5 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  |

№ 2 Основные признаки нарушения здоровья ребёнка.

2.1 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.

Примерная тематика контрольных работ:

Разработайте план проекта, который помог бы улучшить состояния здоровья учащихся (на базе школы, на территории места жительства, в масштабе РФ). Сформируйте каркас и структуру проекта по схеме предложенной ниже.

Проект - это разовая деятельность, которая:

- имеет конечную цель и промежуточные задачи;

- производит хорошо определённый конечный результат, который может быть оценен;

- состоит из последовательности взаимосвязанных работ;

- имеет обозначенные временные рамки;

- использует ограниченное количество ресурсов: финансовых, информационных и человеческих.

Шаги процесса планирования проекта:

- установите конечную цель проекта;

- выберите базовую стратегию достижения цели;

- разбейте проект на отрезки или шаги;

- определите стандарты выполнения для каждого шага;

- определите, сколько времени требуется на завершение каждого шага;

- определите надлежащую последовательность выполнения шагов;

- посчитайте издержки для каждого шага и сведите эту информацию в единый бюджет проекта;

- определите исполнителей проекта, включая их число и требуемые должности, их обязанности;

- определите, какое обучение необходимо для членов команды;

- разработайте необходимую политику и процедуры.

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).* |

**Оценивание контрольной работы**

|  | *Показатели* | *Критерии* |
| --- | --- | --- |
| *Зачтено* | *1. Полнота выполнения контрольного задания;**2. Своевременность выполнения;**3. Правильность ответов на вопросы;**4. Самостоятельность выполнения.* | *Работа выполнена самостоятельно, носит творческий характер, отличается определенной новизной; глубоко и всесторонне раскрыта исследуемая проблема; собран, обобщен и проанализирован весь необходимый и обусловленный темой работы теоретический и практический материал, на основе которого сделаны аргументированные теоретические выводы и практические рекомендации; теоретические положения умело и творчески увязаны с практическими вопросами; дан анализ различных взглядов по исследуемой проблеме (если это необходимо по теме работы); составлена полная библиография в соответствии с требованиями методических рекомендаций.* |
| *Незачтено*  | *Работа содержит существенные теоретические ошибки или поверхностную аргументацию основных положений.* |

**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. Зачет проводится по билетам, которые включают один теоретический и один практический вопрос.

Оценка знаний студентов проводится по следующим критериям:

1) по билетам, которые включают два вопроса. Оценка знаний студентов производится по следующим критериям:

- «зачтено» — выставляется студенту, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно принимает теоретические положения при решении практических заданий, владеет приемами и навыками их выполнения, умеет устанавливать причинно - следственные связи и мотивировать свое мнение;

- «незачтено» - выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

2) в форме тестирования (таблица 1)

Таблица 1 - Критерии оценки тестирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка в баллах | % выполнения | Оценка по традиционной системе |
| 61-100 | 61-100 | «зачтено» |
| 0-60 | 0-60 | «незачтено» |