

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «КОМПАС»**

Отделение непрерывного медицинского образования



УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО ДПО «НОЦ «Компас»

М.С. Смирнова

2022 г.

Приказ № 01/07/22/01-ОД от «01» июля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Профилактика неинфекционных заболеваний и формирование
здорового образа жизни»**

по специальности

«Сестринское дело»

по дополнительной специальности:

Акушерское дело	Лечебное дело
Бактериология	Медицинская оптика
Гистология	Сестринское дело в педиатрии
Лабораторная диагностика	Стоматология ортопедическая
Лабораторное дело	Стоматология профилактическая
Лечебная физкультура	Судебно-медицинская экспертиза
Физиотерапия	

Количество часов – 54 зачётных единиц трудоёмкости

г. Саратов

Разработчик программы:

Врач-физиотерапевт высшей категории, специалист в области организации здравоохранения и общественного здоровья, врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, руководитель отделения непрерывного медицинского образования АНО ДПО «НОЦ «Компас», **Лелюхина Ирина Вячеславовна.**

Рецензенты:

Доцент кафедры клинической медицины Саратовского медицинского университета «РЕАВИЗ», доц., к.ф.н, **Тепер Галина Анатольевна.**

Заведующий отделением по оказанию медицинской помощи на платной основе ГБУЗ СК «Городская поликлиника №1» города-курорта Кисловодска, к.м.н., **Гобеджишвили Тамази Кишвардович.**

Программа принята:

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации по специальности «Сестринское дело» (количество часов – 54) Педагогического совета АНО ДПО «НОЦ «Компас» Протокол № 28 от «30» июня 2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье населения является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, важным ресурсом для обеспечения стабильности государства, а по уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно судить об эффективности государственной политики в области социальной сферы.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, неправильным питанием и употреблением алкоголя. К сожалению, в большинстве семей не стоит в приоритете здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа.

Чаще всего отрицательное влияние на здоровье оказывают негигиеническое, медицинское и экологически неграмотное поведение, несоблюдение режима и распорядка дня, питания, труда, отдыха, употребление алкогольных напитков, курение, низкая физическая активность (гиподинамия), психоэмоциональные перегрузки и т.п., являющиеся в одних случаях причинами заболеваний, в других - факторами риска нарушения здоровья.

Актуальность темы обусловлена тем, что здоровье населения нашей страны характеризуется в настоящее время как критическое, поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной общественной и государственной проблемой.

Пропаганда ЗОЖ является одной из основных задач медицинских работников в деле укрепления здоровья пациентов. В настоящее время в этом направлении акцент делается на повышении роли медицинской сестры в формировании здорового образа жизни населения.

Медицинская сестра должна предоставлять максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогать детям и их родителям в формировании ответственного и позитивного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом, менять не всегда здоровые привычки своих сограждан и содействовать развитию навыков ЗОЖ.

Цель: формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Приобщение слушателей к мировому уровню культуры здоровья, формирование мотиваций и потребности в здоровом образе жизни, убеждение в необходимости самостоятельного приобретения знаний по сохранению и восстановлению здоровья, в конечном итоге, добиться, чтобы эти знания и убеждения вошли в инфраструктуру повседневной жизни, труда, отдыха.

Категория обучаемых: гигиенист стоматологический; медицинская сестра / медицинский брат; фельдшер; акушерка (акушер); специалист в области медицинской оптики и оптометрии; инструктор по лечебной физкультуре; медицинская сестра по физиотерапии; зубной техник; лаборант.

Срок обучения: 3 недели

Трудоемкость программы - 54 зачётных единиц

Форма обучения: заочная

Режим занятий: 3 академических часа в день (1 академический час – 45 минут.)

При успешной аттестации обучающийся получает удостоверение о повышении квалификации (ФЗ № 273 от 29.12.12, установленный образец, третьего вида). Освоение программы необходимо для формирования портфолио с целью дальнейшей аккредитации специалиста.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Требования к результатам освоения дополнительной профессиональной программы «Профилактика неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни».

Программа разработана на основании утверждённых профессиональных стандартов по специальностям, представленным в таблице 1.

Таблица 1.

	Код	Наименование профессионального стандарта	Реквизиты приказа Минтруда России	Специальность
1	02.063	Гигиенист стоматологический	№ 469н от 31.07.2020	Стоматология профилактическая
2	02.065	Медицинская сестра / медицинский брат	№ 475н от 31.07.2020	Сестринское дело
3	02.068	Фельдшер	№ 470н от 31.07.2020	Лечебное дело
4	02.080	Акушерка (акушер)	№ 6н от 13.01.2021	Акушерское дело
5	02.087	Специалист в области медицинской оптики и оптометрии	№ 347н от 31.05.2021	Медицинская оптика

Целевой аудиторией программы являются специалисты, которым согласно профессиональному стандарту «Медицинская сестра / медицинский брат» необходимо усовершенствовать профессиональную компетенцию на основе трудовой функции 3.1.3. «Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни». В профессиональные стандарты дополнительных специальностей входит эта же трудовая функция, её коды представлены в таблице 2.

Таблица 2.

	Код	Наименование профессионального стандарта	Код трудовой функции	Специальность
1	02.063	Гигиенист стоматологический	3.1.3.	Стоматология профилактическая
2	02.065	Медицинская сестра / медицинский брат	3.1.3.	Сестринское дело
3	02.068	Фельдшер	3.1.3.	Лечебное дело
4	02.080	Акушерка (акушер)	3.1.5.	Акушерское дело
5	02.087	Специалист в области медицинской оптики и оптометрии	3.1.6.	Медицинская оптика

На основе «Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», утверждённого Приказом Минздравсоцразвития РФ от 23.07.2010 N 51н, в целевую аудиторию входят специальности, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3.

	Должность специалиста	Специальность	Должен знать
1	Медицинская сестра	Сестринское дело в педиатрии	Основы пропаганды здорового образа жизни; Основы валеологии и санологии
2	Инструктор по лечебной физкультуре	Лечебная физкультура	Основы валеологии и санологии
3	Медицинская сестра по физиотерапии	Физиотерапия	Основы валеологии и санологии
4	Зубной техник	Стоматология ортопедическая	Основы валеологии и санологии
5	Лаборант	Лабораторная диагностика Гистология Лабораторное дело Судебно-медицинская экспертиза Бактериология	Основы здорового образа жизни

2.2. Перечень трудовых действий, умений и знаний, на совершенствование которых нацелена программа:

В результате освоения программы обучающийся должен:

Знать:

- Информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения;
- Правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования, современные научно обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, планирования семьи, здорового образа жизни, факторы риска для здоровья; заболевания, обусловленные образом жизни человека;
- Принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;
- Программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Уметь:

- Проводить разъяснительные беседы на уровне семьи, организованного коллектива о целях и задачах профилактического медицинского осмотра, порядке прохождения диспансеризации и ее объеме, в том числе беседы с несовершеннолетними в образовательных организациях;
- Проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней;
- Формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;
- Информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Иметь навыки:

- Проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения;
- Проведение индивидуального и группового консультирования населения по вопросам профилактики заболеваний;
- Проведение работы по пропаганде здорового образа жизни;
- Проведение работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Всего, час.	В том числе		
			Лекции, час.	Зачеты, час.	Форма аттестации
1	Введение в валеологию	24	21	3	Промежуточная аттестация - тест
1.1.	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.	18	16	2	
1.2.	Показатели индивидуального здоровья.	6	5	1	
2	Основные направления профилактики неинфекционных заболеваний	27	24	3	Промежуточная аттестация - тест
2.1.	Двигательная активность и здоровье.	7	6	1	
2.2.	Терморегуляция и здоровье.	10	9	1	
2.3.	Основы рационального питания				
2.4.	Психологические основы здоровья				
3.	Факторы, ухудшающие состояние здоровья и их профилактика.				
4.	Обучение населения здоровому образу жизни	10	9	1	
5.	Итоговая аттестация	3	0	3	
	ИТОГО:	54	45	9	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Всего, час./зет по учебному плану	1 неделя	2 неделя	3 неделя	Всего выполнено часов
1	Введение в валеологию	24	18	6	0	24
2	Основные направления профилактики неинфекционных заболеваний	27	0	12	15	28
3	Факторы, ухудшающие состояние здоровья.					
4	Обучение населения здоровому образу жизни					
5	Итоговая аттестация	3	0	0	3	3
	ИТОГО нагрузка:	54	18	18	18	54

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5.1. Рабочая программа раздела 1. Введение в валеологию.

Задача: Формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Истории развития современных представлений о валеологии; роли валеологической науки в формировании здоровья общества и человека; о методах и системах сохранения и укрепления здоровья;

Планируемые результаты:

Знать:

- Информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения;
- Принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;

Уметь:

- Проводить разъяснительные беседы на уровне семьи, организованного коллектива о целях и задачах профилактического медицинского осмотра, порядке прохождения диспансеризации и ее объеме, в том числе беседы с несовершеннолетними в образовательных организациях;
- Проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней;
- Формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;

Иметь навыки:

- Проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения;
- Проведение индивидуального и группового консультирования населения по вопросам профилактики заболеваний;
- Проведение работы по пропаганде здорового образа жизни

Тематический план

Код	Наименование тем
1.	Введение в валеологию
1.1.	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.
1.2.	Показатели индивидуального здоровья

Содержание раздела

- *Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.* Валеология, цели и задачи, методы. Здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ. Этапы ФЗОЖ. Сущность и структура ЗОЖ. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.
- *Показатели индивидуального здоровья.* Уровни состояния здоровья. Донозологическое состояние организма. Срыв адаптации. Критерии, определяющие здоровье. Комплексная оценка состояния здоровья.

5.2. Рабочая программа раздела 2. Основные направления профилактики неинфекционных заболеваний.

Задача: Развивать способность видеть и понимать, что здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье. Научить применять полученные знания в практической деятельности. Показать взаимосвязь валеологии с другими отраслями человеческих знаний.

Планируемые результаты:

Знать:

- Информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения;
- Правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования, современные научно обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, планирования семьи, здорового образа жизни, факторы риска для здоровья; заболевания, обусловленные образом жизни человека;
- Принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;

Уметь:

- Проводить разъяснительные беседы на уровне семьи, организованного коллектива о целях и задачах профилактического медицинского осмотра, порядке прохождения диспансеризации и ее объеме, в том числе беседы с несовершеннолетними в образовательных организациях;
- Проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней;
- Формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;

Иметь навыки:

- Проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения;
- Проведение индивидуального и группового консультирования населения по вопросам профилактики заболеваний;
- Проведение работы по пропаганде здорового образа жизни.

Тематический план

Код	Наименование тем
2.	Основные направления профилактики неинфекционных заболеваний.
2.1.	Двигательная активность и здоровье
2.2.	Терморегуляция и здоровье
2.3.	Основы рационального питания
2.4.	Психологические основы здоровья

Содержание раздела

- *Двигательная активность и здоровье.* Физкультурно-оздоровительное направление ЗОЖ. Двигательные свойства организма. Причины гипокинезии. Синдром гиперактивности. Физическое воспитание. Массаж как средство поддержания здоровья. Физические упражнения в сохранении здоровья. Циклические и ациклические упражнения. Рекомендации экспертов ВОЗ для достижения необходимого уровня физической активности. Современные формы физической культуры.
- *Терморегуляция и здоровье.* Закаливание. Терморегуляция. Принципы проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.
- *Основы рационального питания.* Рациональное питание. Принципы рационального питания. Качественная адекватность питания. Витамины, недостаточность. Минеральные вещества. Биоритмологическая адекватность.
- *Психологические основы здоровья.* Признаки оптимального нервно-психического статуса. Эмоции. Психозмоциональный тонус. Стресс. Общий адаптационный синдром. Синдром эмоционального выгорания. Психосоматические заболевания. Способы нормализации психозмоционального состояния.

5.3. Рабочая программа раздела 3. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.

Задача: Сформировать профессиональную культуру здорового образа жизни, характер мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы сохранения и укрепления здоровья в качестве приоритета. Владение знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

Планируемые результаты:**Знать:**

- Принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по

формированию здорового образа жизни;

- Программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Уметь:

- Проводить разъяснительные беседы на уровне семьи, организованного коллектива о целях и задачах профилактического медицинского осмотра, порядке прохождения диспансеризации и ее объеме, в том числе беседы с несовершеннолетними в образовательных организациях;

- Проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней;

- Формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;

- Информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Иметь навыки:

- Проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения;

- Проведение индивидуального и группового консультирования населения по вопросам профилактики заболеваний;

- Проведение работы по пропаганде здорового образа жизни;

- Проведение работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Тематический план

Код	Наименование тем
3.	Факторы, ухудшающие состояние здоровья

Содержание раздела

- *Факторы, ухудшающие состояние здоровья.* Вредные привычки. Табакокурение и его влияние на организм человека. Употребление спиртных напитков и алкоголизм. Наркотические вещества и наркотическая зависимость. Причины возникновения и меры профилактики наркомании. Токсикомания и ее проявления.

5.4. Рабочая программа раздела 4. Обучение населения здоровому образу жизни.

Задача: Обучение принципам разработки и проведения мероприятий, направленных на формирование у населения мотиваций, умений и навыков здорового образа жизни и привитие культуры здоровья.

Планируемые результаты:

Знать:

- Информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения;
- Правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования, современные научно обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, планирования семьи, здорового образа жизни, факторы риска для здоровья; заболевания, обусловленные образом жизни человека;
- Принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;
- Программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Уметь:

- Проводить разъяснительные беседы на уровне семьи, организованного коллектива о целях и задачах профилактического медицинского осмотра, порядке прохождения диспансеризации и ее объеме, в том числе беседы с несовершеннолетними в образовательных организациях;
- Проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней;
- Формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;
- Информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Иметь навыки:

- Проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения;

- Проведение индивидуального и группового консультирования населения по вопросам профилактики заболеваний;
- Проведение работы по пропаганде здорового образа жизни;
- Проведение работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Тематический план

Код	Наименование тем
4.	Обучение населения здоровому образу жизни

Содержание раздела

- *Обучение населения здоровому образу жизни.* Гигиеническое обучение и воспитание населения. Принципы, методы и средства гигиенического обучения и воспитания. Валеограмотность. Системы защиты здоровья. Культура здоровья.

6. ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Курск: Юго-Запад. гос. ун-т, 2020.
2. Валеология: учебное пособие. Минск: Вышэйшая школа, 2018.
3. Максикова Т.М., Калягин А.Н. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в России: возможности оптимизации / Менеджер здравоохранения, 2019. № 4, с. 34-40.
4. Основы медицинской профилактики. Омск: БУ ДПО ЦПК РЗ, 2017.
5. Укрепление общественного здоровья и медицинская профилактика. М: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2021.

Дополнительная литература

1. Бойцов С.А. Чучалин А.Г. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний. Рекомендации. М.: Национальный фонд поддержки профилактической медицины «ПРОФМЕДФОРУМ», 2013.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. М.: Флинта; Наука, 2001.
3. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов. СПб.: СПб ГУИТМО, 2005.
4. Здоровый образ жизни. М: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012.
5. Основы здорового образа жизни. Краснодар: ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015.
6. Основы здорового образа жизни в образовательной организации. М.: Издательство Юрайт, 2020.
7. Масияускене О., Муравянникова Ж. Г. Ростов-на Дону: Феникс, 2011.
8. Смолянский Б.Л., Мишкич И.А., Белова Л.В., Маймулов В.Г., Савельев С.И. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний. Липецк, 2008.
9. Чумаков Б. Н. Валеология. М.: Педагогическое общество России, 2000

7. Организационно-педагогические условия

Обучение по дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации осуществляется с применением ДОТ и ЭО. Для реализации этого Центр располагает платформой для корпоративного обучения Moodle, которая соответствует всем критериям электронной информационно-образовательной среды, позволяя решить вопрос идентификации личности при подтверждении результатов обучения и осуществлять образовательный процесс. При этом используется следующий порядок идентификации слушателей. Системный администратор формирует личные кабинеты слушателей на основе приказа о зачислении. Каждый слушатель на адрес электронной почты, указанный при регистрации на Портале НМФО, получает логин и пароль, который необходимо изменить при первом посещении личного кабинета. После этого слушатель получает доступ к учебным материалам. Электронные учебные материалы включают в себя лекции, экспертную информацию, клинические случаи. Такой подход обеспечивает индивидуальный темп обучения. Учебные материалы доступны слушателям в любое время, они сами могут выбрать время и объём изучаемых материалов.

Кадровые условия.

Образовательная программа обеспечена преподавательским составом:

	ФИО	Специальность	Сертификат	Ученая степень, научное звание	Квалификационная категория
1	Лелюхина Ирина Вячеславовна	Организация здравоохранения и общественное здоровье	1126242016528	Нет	Нет

8. Форма аттестации

Промежуточная аттестация по Разделам 1, 2, и итоговая аттестация проходят в форме тестирования.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение о повышении квалификации (ФЗ № 273 от 29.12.12, установленный образец, третьего вида).

9. ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]

10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-измерительные материалы к промежуточному контролю

Тестовые задания к Разделу 1. Введение в валеологию

(Выбрать один правильный ответ)

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- 1) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- 2) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- 3) Отсутствие болезни.

2. С какой целью планируют режим дня:

- 1) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- 2) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
- 3) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

3. Что такое личная гигиена:

- 1) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- 2) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- 3) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

4. Основные двигательные качества:

- 1) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- 2) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- 3) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

5. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- 1) охрана окружающей среды
- 2) экологическая безопасность
- 3) ЗОЖ

6. ЗОЖ включает:

- 1) охрану окружающей среды
- 2) улучшение условий труда
- 3) оба варианта верны

7. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- 1) научность
- 2) объективность
- 3) оба варианта верны

8. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

- 1) повседневное общение с окружающими
- 2) аудиозаписи
- 3) лекция

9. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- 1) индивидуальный образ жизни
- 2) служба здоровья
- 3) окружающая среда

10. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

Критерии выставления оценок за тест:

Оценка «5» - 10-9 правильных ответов

Оценка «4» - 8-7 правильных ответа

Оценка «3» - 6-5 правильных ответа

Оценка «2» - менее 5 правильных ответов

***Тестовые задания к Разделу 2. Основные направления профилактики
неинфекционных заболеваний.***

(Выбрать один правильный ответ)

1. Что такое закаливание:

- 1) переохлаждение или перегрев организма
- 2) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- 3) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

2. Утренняя гимнастика – это:

- 1) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
- 2) один из методов похудения
- 3) метод быстрого просыпания

3. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:

- 1) 5 часов
- 2) 6 часов
- 3) 1 час

4. Главная опора человека при движении:

- 1) внутренние органы
- 2) скелет
- 3) мышцы

5. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- 1) рациональное питание
- 2) личная и общественная гигиена
- 3) двигательный режим

6. Что не относится к здоровому образу жизни:

- 1) продолжительный отдых
- 2) правильное питание
- 3) физические нагрузки

7. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- 1) наследственность
- 2) экологическая обстановка
- 3) уровень развития науки

8. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:

- 1) кисломолочные продукты
- 2) фаст-фуд
- 3) овощи и фрукты

9. Что не относится к вредным привычкам:

- 1) курение
- 2) просмотр мультфильмов
- 3) алкоголь

10. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

- 1) к замедлению роста организма
- 2) к уважению окружающих
- 3) к интересному проведению времени

Критерии выставления оценок за тест:

Оценка «5» - 10-9 правильных ответов

Оценка «4» - 8-7 правильных ответа

Оценка «3» - 6-5 правильных ответа

Тестовые задания к итоговой аттестации:

Укажите верный вариант ответа:

1. Что такое двигательная активность?

- 1) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;
- 2) прописанные в учебной программе нормативы по физкультуре;
- 3) чередование занятий спортом и отдыха;
- 4) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

2. Назовите основные двигательные качества:

- 1) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
- 2) умение играть в спортивные командные игры;
- 3) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;
- 4) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

3. Причинами переутомления являются:

- 1) продолжительный сон и отдых;
- 2) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
- 3) отказ от завтрака в течение недели;
- 4) отсутствие прогулок долгое время.

4. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- 1) радиоактивные вещества табака;
- 2) цианистый водород табака;
- 3) эфирный масла табака;
- 4) никотин.

5. Кого называют пассивным курильщиком?

- 1) бросивший курить;
- 2) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- 3) выкуривший 1 сигарету в день;
- 4) выкуривший сигарету 2 дня назад.

6. Алкоголь разлагается в:

- 1) печени;
- 2) мозге;
- 3) крови;
- 4) кишечнике.

7. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

8. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья

4. индивидуальный образ жизни

9. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

10. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

11. Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

12. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

13. Для развития сердечно-дыхательной выносливости одним из лучших упражнений, где участвует вся мускулатура, является:

- 1) подтягивание
- 2) бег
- 3) аэробика
- 4) плавание

14. В каких продуктах наибольшее содержание витамина D:

- 1) рыбий жир, печень трески, сыр, сливочное масло, яичный желток
- 2) мясо, хлеб, бобы, овсяная крупа
- 3) фруктовый сок, ягоды, лимон
- 4) хлеб, яблоки, бананы.

15. Продукты, которые необходимо употреблять для пополнения в организме состава микроэлементов:

- 1) растительная пища
- 2) мясо
- 3) рыба
- 4) молочные продукты.

16. Мед необходим в рационе питания потому что:

- 1) в нем содержится много белков
- 2) в нем содержится большое количество витаминов
- 3) в нем содержится минеральные вещества
- 4) в нем содержится много микроэлементов и биологически активных веществ

17. Формулы для оценки массы тела включают:

- 1) все перечисленные
- 2) индекс массы тела
- 3) индекс Брока
- 4) индекс Кетле

18. Защита организма от веществ и существ, несущих признаки генетически чужеродной информации – это:

- 1) резистентность
- 2) антиген
- 3) антитело
- 4) иммунитет

19. Основные показатели рационального питания:

- 1) сбалансированность и правильный режим питания
- 2) разнообразное и полноценное питание
- 3) лечебное питание
- 4) белковое питание

20. В пирамиде «модели здорового питания» наиболее потребляемые продукты должны быть:

- 1) фрукты и овощи
- 2) сладкое, жирное, острое
- 3) мясо, молочные продукты
- 4) хлеб, злаки, картофель, овощи и фрукты

Критерии выставления оценок за тест:

Оценка «5» - 19-20 правильных ответов

Оценка «4» - 17-18 правильных ответов

Оценка «3» - 15-16 правильных ответов

Оценка «2» - менее 15 правильных ответов

Разработчик

И.В. Лелюхина

