

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «КОМПАС»
Отделение непрерывного медицинского образования**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО ДПО «НОЦ «Компас»


М.С. Смирнова
«25» июля 2023 г.

Приказ № 25/07/23/01-ОД от «25» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Основы профилактики неинфекционных заболеваний»

по основной пятилетней программе:

должность **«Биолог»**

по дополнительной профессиональной программе:

должность **«Химик-эксперт медицинской организации»**

Количество часов – 36 зачётных единиц трудоёмкости

г. Саратов

Разработчики 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**.

Заместитель директора по научно-методической работе АНО ДПО «НОЦ «Компас», кандидат социологических наук, доцент, **Лелюхин Сергей Викторович**.

Рецензенты:

Заведующий кафедрой клинической медицины Саратовского медицинского университета «РЕАВИЗ», профессор, доктор медицинских наук, **Трубецков Алексей Дмитриевич**;

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

Программа принята:

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации по специальности «Клиническая лабораторная диагностика» (количество часов – 36) Педагогического совета АНО ДПО «НОЦ «Компас» протокол № 38 от «24» июля 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, являющиеся в одних случаях причинами заболеваний, в других факторами риска нарушения здоровья.

Мы стоим на пороге радикальных изменений в стратегии здравоохранения. В основе этой стратегии медицинская психология и валеология, их методологические и практические достижения. Помощь населению в приобретении навыков здоровьесбережения должны оказывать подготовленные по вопросам первичной профилактики высококвалифицированные специалисты.

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: специалисты в области клинической лабораторной диагностики, работающие в должности «Биолог», «Химик-эксперт медицинской организации», «Врач-лаборант».

Срок обучения: 2 недели

Трудоемкость программы - 36 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 «Основы профилактики неинфекционных заболеваний».

Программа разработана на основании утверждённого профессионального стандарта.

Код ПС	Наименование профессионального стандарта	Реквизиты приказа Минтруда России	Код трудовой функции	Специальность	Должности
02.032	Специалист в области клинической лабораторной диагностики	№145н от 14.03.2018	3.1.5.	Клиническая лабораторная диагностика	Биолог, Химик-эксперт медицинской организации

Целевой аудиторией программы являются специалист в области клинической лабораторной диагностики, которым необходимо совершенствовать профессиональную компетенцию на основе трудовой функции 3.1.5. «Организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала лаборатории и ведение медицинской документации». Им необходимо знать основы профилактики заболеваний и санитарно-просветительной работы.

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

В результате освоения программы обучающийся должен:

Знать:

- Формы и методы санитарно-просветительской работы по формированию элементов здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
- Формы и методы санитарно-просветительской работы среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников по вопросам профилактики заболеваний и (или) состояний;
- Основы здорового образа жизни, методы его формирования;
- Принципы и особенности профилактики возникновения и прогрессирования заболеваний и (или) состояний.

Уметь:

- Проводить санитарно-просветительскую работу по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний и инвалидности;
- Разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Иметь навыки:

- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний и (или) состояний;
- Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
- Оценка эффективности профилактической работы с пациентами.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Всего, час.	В том числе		
			Лекции, час.	Зачеты, час.	Форма аттестации
1	Профилактика неинфекционных заболеваний	16	15	1	Промежуточ ная аттестация - тест
1.1.	Факторы риска заболеваний неинфекционных заболеваний	4	4	0	
1.2.	Методы и научные основы профилактики неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания, онкологическая патология, ожирение, сахарный диабет, болезни органов дыхания)	12	11	1	
2	Формирование здорового образа жизни	18	17	1	Промежуточ ная аттестация - тест
2.1.	Профилактика как основа государственной социальной политики и деятельности в сфере здравоохранения	4	4	0	
2.2.	Здоровый образ жизни как основа профилактики неинфекционных заболеваний	10	10	0	
2.3.	Порядок оказания профилактической помощи населению	2	2	0	
2.4.	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ	2	1	1	
3.	Итоговая аттестация	2	32	2	
	ИТОГО:	36	34	2	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Всего, час./зет по учебному	1 неделя	2 неделя	Всего выполнено часов
1	Формирование здорового образа жизни	16	16	0	16
2	Профилактика неинфекционных заболеваний	18	2	16	18
3	Итоговая аттестация	2		2	2
	ИТОГО нагрузка:	36	18	18	36

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5.1. Рабочая программа раздела 1. Профилактика неинфекционных заболеваний.

Задача: Освоение теоретических и практических навыков для внедрения эффективных профилактических медицинских технологий и услуг в реальную практику медицинских организаций, необходимых для обеспечения потребности населения в профилактической помощи в отношении основных хронических неинфекционных заболеваний.

Планируемые результаты:

Знать:

- Принципы и особенности оздоровительных мероприятий среди пациентов с хроническими заболеваниями и (или) состояниями;
- Формы и методы санитарно-просветительской работы по формированию элементов здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
- Формы и методы санитарно-просветительской работы среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников по вопросам профилактики заболеваний и (или) состояний;
- Основы здорового образа жизни, методы его формирования;
- Принципы и особенности профилактики возникновения и прогрессирования

заболеваний и (или) состояний.

Уметь:

- Проводить санитарно-просветительскую работу по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний и инвалидности;
- Разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Иметь навыки:

- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний и (или) состояний;
- Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
- Оценка эффективности профилактической работы с пациентами

Тематический план

Код	Наименование тем
2.	Профилактика неинфекционных заболеваний.
2.1.	Факторы риска заболеваний неинфекционных заболеваний.
2.2.	Методы и научные основы профилактики неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания, онкологическая патология, ожирение, сахарный диабет, болезни органов дыхания).

Содержание раздела

- *Факторы риска заболеваний неинфекционных заболеваний.* Медико-статистические и демографические показатели состояния здоровья населения. Общественное здоровье. Классификация факторов риска. Стратегии профилактики ХНИЗ.
- *Методы и научные основы профилактики неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания, онкологическая патология, ожирение, сахарный диабет, болезни органов дыхания).* Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактика онкологических заболеваний. Профилактика хронических бронхо-лёгочных заболеваний. Профилактика сахарного диабета 2 типа.

5.2. Рабочая программа раздела 2. Формирование здорового образа жизни.

Задача: Углубление знаний по актуальным проблемам общественного здоровья, организационно-методическим технологиям и системам, обеспечивающих сохранение, укрепление и восстановление здоровья населения.

Планируемые результаты:

Знать:

- Формы и методы санитарно-просветительской работы по формированию элементов здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
- Формы и методы санитарно-просветительской работы среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников по вопросам профилактики заболеваний и (или) состояний;
- Основы здорового образа жизни, методы его формирования.

Уметь:

- Проводить санитарно-просветительскую работу по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний и инвалидности;
- Разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Иметь навыки:

- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний и (или) состояний;
- Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Тематический план

Код	Наименование тем
1.	Формирование здорового образа жизни
1.1.	Профилактика как основа государственной социальной политики и деятельности в сфере здравоохранения
1.2.	Здоровый образ жизни как основа профилактики неинфекционных заболеваний
1.3.	Порядок оказания профилактической помощи населению
1.4.	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ

Содержание раздела

- *Профилактика как основа государственной социальной политики и деятельности в сфере здравоохранения.* Социально-профилактическое направление здравоохранения. Профилактика в здравоохранении. Медицинская профилактика. Виды профилактики. Нормативно-правовая база в области охраны здоровья.
- *Здоровый образ жизни как основа профилактики неинфекционных заболеваний.* Основные понятия. Группы факторов и удельный вес их влияния на состояние здоровья населения. Здоровый образ жизни и его формирование. Рациональное питание. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.
- *Порядок оказания профилактической помощи населению.* Диспансеризация. Этапы диспансеризации.
- *Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ.* Центры здоровья. Структура, задачи, деятельность центров здоровья. Интернет-портал о здоровом образе жизни.

6. ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Курск: Юго-Запад. гос. ун-т, 2020.
2. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: Кнорус, 2023.
3. Валеология: учебное пособие. Минск: Вышэйшая школа, 2018.
4. Максикова Т.М., Калягин А.Н. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в России: возможности оптимизации / Менеджер здравоохранения, 2019. № 4, с. 34-40.
5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации. М.: Издательство Юрайт, 2020.
6. Основы медицинской профилактики. Омск: БУ ДПО ЦПК РЗ, 2017.
7. 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. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов. СПб.: СПб ГУИТМО, 2005.

3. Здоровый образ жизни. М: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012.
4. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: ЮРАЙТ, 2015.
5. Основы здорового образа жизни. Краснодар: ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015.
6. Смолянский Б.Л., Мишкич И.А., Белова Л.В., Маймулов В.Г., Савельев С.И. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний. Липецк, 2008.
7. 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	Высшее медицинское образование	Профессиональная переподготовка	Аккредитация	Учёная степень
1	Лелюхина Ирина Вячеславовна	Диплом ТВ № 030439 от 26.01.1990 выдан Саратовским государственным медицинским университетом. Специальность «Лечебное дело». Интернатура по «Терапии» 1991 г.	Свидетельство о прохождении повышения квалификации № 22652, 1991 год. Специальность «Физиотерапия» (С). Саратовский государственный медицинский институт.	28.06.2022 ФГБОУ ДПО «РМАНПО» Специальность «Физиотерапия»	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. Профилактика 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 Разделу 2. Формирование здорового образа жизни

(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 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. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

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

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

12. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

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

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. К современным техническим средствам для проведения санитарно-просветительной работы относится:

- 1) телевизор;
- 2) фильмоскоп;
- 3) мультимедийная установка;
- 4) диапроектор

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

Разработчики

И.В. Лелюхина

С.В. Лелюхин

