

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра-разработчик

Кафедра социальной педагогики и социальной работы

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНЫ**

Направление подготовки: 39.03.02. Социальная работа  
Направленность (профиль): образовательной программы  
" Реабилитолог в социальной сфере"  
квалификация (степень): бакалавр  
очная форма обучения

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиены» составлена д.м.н.  
проф. Л.Г.Климацкой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей  
кафедры социальной педагогики и социальной работы  
протокол №9 от 13.05. 2019 г.

Заведующий кафедрой

д.п.н., проф.



Т.В. Фуряева

Одобрено научно-методическим советом института социально-гуманитарных  
технологий

протокол № 9 от 14.05. 2019 г.

Председатель  
Кунстман



Е.П.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа. Направленность (профиль): образовательной программы "Реабилитолог в социальной сфере"(уровень бакалавриата). Образовательный стандарт №76 от 05.02.2018 г. Данная дисциплина включена в список дисциплин Модуля 3 "Здоровьесберегающий" Б1.ОДП.01.03 в 1 и 2 семестрах (1 курс) учебного плана по заочной форме обучения.

Год начала подготовки - 2019.

2.Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов общего объема времени. Форма промежуточной аттестации - экзамен по модулю 3.

**3.Цель освоения дисциплины:** содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов по социальной работе "Реабилитолог в социальной сфере" на основе овладения содержанием дисциплины.

### 4.Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результатов обучения (компетенция)
Сформировать систему знаний, умений и навыков, направленных на формирование и поддержание ЗОЖ для витальной и профессиональной успешности;	<b>Знать</b> базовые основы физической подготовленности и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в среде обитания; <b>Уметь</b> использовать основы физической подготовленности для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеть</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживает его и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

В процессе изучения дисциплины предполагается использовать следующие методы текущего контроля успеваемости: посещение лекций, подготовка к семинарам, написание рефератов и т.д.). По окончании изучения дисциплины проводится экзамен по модулю 3.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки

выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств» по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены».

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

-Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).

-Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся (активные методы обучения), технология проектного обучения.

-Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технологии индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.

# 1. Организационно-методические документы

## 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

«Основы ЗОЖ и гигиены».

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа " Реабилитолог в социальной сфере"

квалификация - бакалавр

по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

Наименование модулей, разделов и тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		всего	лекций	семинаров				
<b>Раздел 1. Гигиена как медико-биологическая наука и практика.</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>30</b>		
Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия.	16	2	2			14	Обзор литературных источников, составление библиографического списка Представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы	Конспект
Тема 2. Законодательно-нормативная база. Основные документы и понятия в области соблюдения.	20	4	2	2		16	Написание реферата/доклада. Подготовка презентации к реферату	Проверка реферата/доклада и презентации
<b>Раздел 2. Образ жизни. ЗОЖ как основа сохранения здоровья (1 курс 2 семестр)</b>	<b>36</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>32</b>		
Тема 3. Формировании здорового образа жизни граждан России.	18	2		2		16	Учебное задание презентация по учебному заданию	Проверка результатов учебно-исследовательского задания
Тема 4. Риски, наносящие вред здоровью и затрудняющие здоровый образ жизни. Профилактика	18	2		2		16	Учебное задание презентация по учебному заданию	Проверка результатов задания
<b>Итого:</b>	<b>72 ч. (2 ЗЕ)</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>62</b>		

## 1.2. Содержание основных разделов дисциплины

### «Основы ЗОЖ и гигиены»

#### **Раздел 1. Гигиена как медико-биологическая наука и практика.**

**Тема 1.** Введение в дисциплину. Гигиена как медико-биологическая наука и практика, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий существования, сохранению здоровья и продлению жизни.

Основные понятия: здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье; гигиеническая культура; здоровьесформирующие и здоровьесберегающие факторы, виды профилактики (первичная, вторичная, третичная); образ жизни, ЗОЖ.

Факторы риска развития заболеваний: генетический риск, антропогенные загрязнения среды, окружающая социальная среда.

**Тема 2.** Законодательно-нормативная база. Основные документы и понятия в области соблюдения.

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". Законодательство в области обеспечения санитарноэпидемиологического благополучия населения (санитарное законодательство) (ФЗ с изменениями на 3 августа 2018 года) (редакция, действующая с 21 октября 2018 года) основывается на Конституции РФ, состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов, а также принимаемых в соответствии с ними иных нормативных правовых актов РФ, законов и иных нормативных правовых актов субъектов РФ. Национальные стандарты (ГОСТы)

*Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения* - состояние здоровья населения, среды обитания человека, при котором отсутствует вредное воздействие факторов среды обитания на человека и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности;

*Среда обитания человека* - совокупность объектов, явлений и факторов окружающей (природной и искусственной) среды, определяющая условия жизнедеятельности человека;

*Факторы среды обитания* - биологические (вирусные, бактериальные, паразитарные и иные), химические, физические (шум, вибрация, ультразвук, инфразвук, тепловые, ионизирующие, неионизирующие и иные излучения), социальные (питание, водоснабжение, условия быта, труда, отдыха) и иные факторы среды обитания, которые оказывают или могут оказывать воздействие на человека и (или) на состояние здоровья будущих поколений;

*Вредное воздействие на человека* - воздействие факторов среды обитания, создающее угрозу жизни или здоровью человека либо угрозу жизни или здоровью будущих поколений;

*Благоприятные условия жизнедеятельности человека* - состояние среды обитания, при котором отсутствует вредное воздействие ее факторов на человека (безвредные условия) и имеются возможности для восстановления нарушенных функций организма человека;

*Безопасные условия для человека* - состояние среды обитания, при котором отсутствует опасность вредного воздействия ее факторов на человека;

*Санитарно-эпидемиологическая обстановка* - состояние здоровья населения и среды обитания на определенной территории в конкретно указанное время;

*Гигиенический норматив* - установленное исследованиями допустимое максимальное или минимальное количественное и (или) качественное значение показателя, характеризующего тот или иной фактор среды обитания с позиций его безопасности и (или) безвредности для человека;

*Санитарно-эпидемиологические требования* - обязательные требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, условий деятельности юридических лиц и граждан, в том числе индивидуальных предпринимателей, используемых ими территорий, зданий, строений, сооружений, помещений, оборудования, транспортных средств, несоблюдение которых создает угрозу жизни или здоровью человека, угрозу возникновения и распространения заболеваний и которые устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами, а в отношении безопасности продукции и связанных с требованиями к продукции процессов ее производства, хранения, перевозки, реализации, эксплуатации, применения (использования) и утилизации, которые устанавливаются документами, принятыми в соответствии с международными договорами РФ, и техническими регламентами;

*Социально-гигиенический мониторинг* - государственная система наблюдений за состоянием здоровья населения и среды обитания, их анализа, оценки и прогноза, а также определения причинно-следственных связей между состоянием здоровья населения и воздействием факторов среды обитания;

*Федеральный государственный санитарноэпидемиологический надзор* - деятельность по предупреждению, обнаружению, пресечению нарушений законодательства РФ в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в целях охраны здоровья населения и среды обитания;

*Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия* - организационные, административные, инженернотехнические, медико-санитарные, ветеринарные и иные меры, направленные на устранение или уменьшение вредного воздействия на человека факторов среды обитания, предотвращение возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и их ликвидацию;

## **Раздел 2. Образ жизни, ЗОЖ. Здоровый образ жизни как основа сохранения нравственного, психического и физического здоровья**

**Тема 3. Формировании здорового образа жизни граждан России.**

ЗОЖ как феномен, включает в себя биологическую, социальную, экономическую, культурную, нравственную составляющие. Характеристика основных компонентов ЗОЖ: полноценный отдых; активная жизненная позиция; удовлетворенность работой, физический и душевный комфорт; сбалансированное питание; высокая медицинская активность; экономическая и материальная независимость; психофизиологическая удовлетворенность в семье; регулярная физическая и двигательная активность.

Правовое регулирование в сфере формирования здорового образа жизни граждан России, включает регулярную диспансеризацию населения, популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака.

*Действия Правительства, направленные на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни.*

Указ Президента России от 7 мая 2012 года №598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» (подпункт «а» пункта 2). Федеральный закон от 7 июня 2013 года №120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ» Федеральный закон от 21 октября 2013 года №274-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и Федеральный закон “О рекламе” в связи с принятием Федерального закона “Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака”», 21 декабря 2013 года принят Федеральный закон №365-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с усилением уголовной и административной ответственности за нарушения в сфере производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции»

постановление Правительства Российской Федерации от 23 декабря 2013 года №1214 «Об утверждении Положения о проведении мониторинга и оценки эффективности реализации мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака».

Продолжается осуществление комплексной коммуникационной кампании по формированию здорового образа жизни граждан России, в том числе поддержка интернет-портала о здоровом образе жизни [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) и единой телефонной справочной службы



программы «Здоровая Россия» 8-800-200-0-200, предоставляющей круглосуточно бесплатные консультации населению России по вопросам работы центров здоровья, здорового питания, физической активности, рисков потребления алкоголя, табака и наркотиков.

Гигиеническое обучение ЗОЖ, факторальный подход: соблюдение гигиенических норм и правил труда и отдыха; соблюдение режима дня; рационального питания; дозированных физических нагрузок; полноценного сна; психологического комфорта; отказ от вредных привычек;

**Тема 4.** Риски, наносящие вред здоровью и затрудняющие здоровый образ жизни. Профилактика.

*Основные виды рисков*, наносящие вред здоровью и затрудняющие здоровый образ жизни: экологические, экономические, технологические, информационные, политические, институциональные, культурные, нравственные, психологические риски; риски, связанные с виртуализацией современного социума

*Факторы риска* образа жизни отрицательно воздействующие на здоровье и продолжительность жизни: курение и употребление алкоголя, неправильное питание, адинамия и гиподинамия, употребление наркотиков и злоупотребление лекарствами, вредные условия труда, стрессовые ситуации, неблагоприятные материально-бытовые условия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокая степень урбанизации – отрицательно воздействуют на здоровье и продолжительность жизни.

*Лимитирующие факторы* образа жизни. Значение для здоровьесбережения.

Питание как лимитирующие факторы образа жизни Проблемы организации питания. Значение для здоровьесбережения. Два основных закона, нарушение которых опасно для здоровья: Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Культура рационального питания. Значение рационального питания в обеспечении правильного роста и формирования организма, сохранении здоровья, высокой работоспособности и продлении жизни.

Двигательная активность как лимитирующие факторы образа жизни. Значение для здоровьесбережения. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Основа двигательного режима. Двигательные навыки (сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость) Физическая культура и спорт как важнейшее средство воспитания и профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Режим труда и отдыха. Трудовая занятость. Досуг. Виды досуговой деятельности (занятия спортом, ТВ, интернет, посещение учреждений культуры).

*Зависимости:* от интернета, ТВ, питания, курения, употребления алкоголя, наркотических средств.

*Методы диагностики* образа жизни для витальной и профессиональной успешности. ( На примере учебно-исследовательских проектов: HBSC, Роспотребнадзора).

*Разработка профилактических мероприятий/рекомендаций*, в том числе, для получателей социальных услуг: людей, нуждающиеся в социально-медицинской помощи (инвалиды, пенсионеры, дети, люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию/ маргиналы и др.) и социальной реабилитации.

*Профилактическая активность* как комплексный показатель, при оценке которого учитывается наличие или отсутствие вредных для здоровья привычек: курения, употребления алкоголя, гиподинамии, соблюдения режима труда, отдыха, питания, раннее обращение к врачу с профилактической целью, выполнение медицинских назначений.

### **1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины (методические материалы)**

#### **Рекомендации по работе на лекциях**

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие

данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.

Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно вникнуть в сущность изучаемого и стремиться

обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вид кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуальное и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему

условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать эти советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удастся. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.

Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно  $\frac{1}{4}$  часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное

пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

### **Рекомендации по работе на практических занятиях**

Практические занятия - это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой литературных источников. Обычно они проводятся в виде беседы или дискуссии, в процессе которых анализируются и углубляются основные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются умения.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать с книгой, выступать с самостоятельным сообщением, обсуждать поставленные вопросы, самостоятельно анализировать ответы коллег, аргументировать свою точку зрения, оперативно и четко применять свои знания. У обучающихся формируются умения составлять реферат, логично излагать свои мысли, подбирать факты из различных источников информации, находить убедительные примеры. Выступления обучающихся на семинарах способствуют развитию монологической речи, повышают их культуру общения.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсуждению проблемы. Наиболее распространенной является следующая структура практического занятия:

1. Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.

2. Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным темам).

3. Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).

4. Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).

5. Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся готовить доклады, сообщения. Поэтому при подготовке к семинару преподаватель подробно объясняет, как готовить доклад, помогает составить план, подобрать примеры, наглядные пособия, сделать выводы. На консультациях он просматривает доклады, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

Сообщения и доклады должны быть небольшими, рассчитанными на 3-5 минут.

К практическому занятию должны готовиться все обучающиеся группы/потока. Кроме содержания выступлений, обучающимся необходимо подготовить вопросы/комментарии для обсуждения.

- Содержание изучаемого теоретического материала представлять в виде таблицы или схемы, что позволит систематизировать полученные знания;
- Вести словарь по основным научным терминам и ключевым понятиям, изучаемым в рамках дисциплинарного модуля;
- Активно участвовать в обсуждении вопросов практических занятий;
- Не ограничивать подготовку к практическим занятиям выполнением только перечня обязательных форм учебных заданий.

#### **При внеаудиторной работе**

- В процессе изучения дисциплины следует учитывать рекомендации преподавателя по организации самостоятельной работе в рамках модульно-рейтинговой системы обучения. При изучении учебной дисциплины в модульно-рейтинговой системе необходимо руководствоваться

«Технологической картой рейтинга дисциплины» – документом, определяющим количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях.

### **Задания по внеаудиторной работе**

*Анализ литературы и нормативных документов. Составление дополнительной библиографии.* Для этого нужно овладеть методикой работы с научными публикациями. Для подготовки развернутых ответов по поставленным вопросам необходимо использовать дополнительную литературу, в том числе периодические научные издания, например, научные журналы. Кроме того, целесообразно использовать и электронные ресурсы сайта Google Академия и поисковики.

Рекомендуем вести словарь по основным научным терминам и ключевым понятиям, изучаемым в рамках дисциплинарного модуля

*Реферативный доклад* и сообщение (презентация в ppt)

#### ***Требования к выполнению реферата***

Реферат - это научная работа студента, поэтому тема реферата должна заключать в себе проблему. Под реферированием понимается *анализ* опубликованной литературы по проблеме, то есть систематизированное изложение чужих обнародованных мыслей с указанием на первоисточник и в обязательном порядке с собственной оценкой изложенного материала.

Тема реферата должна быть достаточно конкретной, она выбирается из списка, рекомендованного преподавателем; также возможен вариант самостоятельного выбора студентом темы, но ему следует эту тему согласовать с преподавателем.

Реферат должен содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. От обычного конспектирования научной литературы реферат отличается тем, что в нем излагаются (сопоставляются, оцениваются) различные точки зрения на анализируемую проблему и при этом составитель реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам. Исследовательский характер реферата представляет его основную научную ценность.

#### ***Требования к выполнению доклада***

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему. Это работа, требующая навыков работы с литературой. Студент должен выбрать тему доклада (из предложенных тем), подобрать литературу, выбрать из нее наиболее существенное, переложить своими словами и изложить в определенной последовательности. Доклад должен быть с научным обоснованием, доказуем, связан с конкретными жизненными фактами, иметь



иллюстративный материал. Подбор и изучение источников по теме рекомендуется использовать не менее 8-10.

Объем доклада предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста доклада и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Оформление доклада включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме доклада. Доклад выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

При подготовке к экзамену по Модулю 3 необходимо повторить весь материал учебной дисциплины, изученный как в процессе аудиторных занятий, так и самостоятельной работы. При этом следует опираться на вопросы, вынесенные преподавателем к экзамену. Очень важно повторить тезаурус дисциплины. Нельзя оставлять подготовку к итоговому контролю на последний день. Все это будет способствовать успешной сдаче экзамена.

## 2. Компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся

### 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Решение компетентностно-ориентированных заданий	3	5
Итого		3	5

#### РАЗДЕЛ № 1

	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Изучение литературных источников по теме, составление библиографического списка.	6	10
	Представление изученного теоретического материала в виде таблицы или схемы.	6	10
Текущая работа	Подготовка презентации к реферату	6	10
Текущая работа	Написание реферата	6	10
Итого		24	40

#### РАЗДЕЛ № 2

	Форма работы	Количество баллов 50 %
--	--------------	------------------------

		min	max
Текущая работа	Выполните учебно-исследовательское задание по оценке образа жизни детей Выявите лимитирующие звенья. Разработайте профилактические мероприятия/рекомендации	12	20
	Выполните учебно-исследовательское задание по оценке компонентов ЗОЖ пожилых людей: рациональное питание; оптимальный двигательный режим; рациональный режим жизни; соблюдение правил личной гигиены; соблюдение норм и правил психогигиены; контроль за состоянием собственного здоровья. С целью сохранения здорового образа жизни примените различные социальные технологии, например, социальную технологию "Активное долголетие", она направлена на стиль жизни человека в зависимости от тех целей, которые он пытается решить. Разработайте основные рекомендации по обустройству дома /питания/физической активности пожилого человека	12	20
	Представьте примеры применения социально-реабилитационных технологий для ЗОЖ лиц пожилого возраста.	6	10
Итого		30	50

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Раздел Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Раздел 2	Собеседование	3	5
Итого		<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Общее количество баллов по дисциплине (без учета других дисциплин модуля3)</b>		<b>min</b>	<b>max</b>
		<b>60</b>	<b>100</b>

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.**  
**Астафьева»**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра-разработчик: кафедра социальной педагогики и социальной работы

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании кафедры

Протокол №

От 13.05. 2019 г.

Зав.кафедрой Т.В. Фурьева

**ОДОБРЕНО**

на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки).

Протокол № от 14.05 2019г.

Председатель НМСС Е.П. Кунстман



**Фонд оценочных средств по дисциплине**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**Основы ЗОЖ и гигиены**

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

**39.03.02 Социальная работа**

(код и наименование направления подготовки)

**Реабилитолог в социальной сфере**

(направленность (профиль) образовательной программы)

**Бакалавр**

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Л.Г.Климацкая, дмн, проф. кафедры социальной педагогики  
и социальной работы

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиены» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, (уровень бакалавриата); направленность (профиль) образовательной программы Реабилитолог в социальной сфере
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре - в КГПУ им. В.П. Астафьева.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиены»

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиены»:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номера	Форма
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Дисциплины модуля 3 "Здоровьесберегающий"	текущий контроль успеваемости	3	Обзор литературных источников, составлению библиографического списка
		текущий контроль успеваемости	4	Представление изученного теоретического материала в виде таблиц или схем
		текущий контроль успеваемости	5	Написание реферата
		текущий контроль успеваемости	6	Подготовка презентации к реферату
		текущий контроль успеваемости	7	Проверка готовности учебного задания представленного в виде презентации по -оценке образа жизни детей; программа профилактики/коррекции
			8	Проверка готовности учебного задания представленного в виде презентации по оценке компонентов ЗОЖ лиц пожилого возраста; рекомендации по обустройству дома /питания/физической активности пожилого человека
			9	Оценка примера применения технологии повышения уровня безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни лиц пожилого возраста, маломобильных групп населения, инвалидов.

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены»

3.1 Фонды оценочных средств включают: вопросы и задания по предмету к экзамену по Модулю 3

#### 3.2. Оценочные средства

3.2.1 Оценочное средство - вопросы по предмету к экзамену по модулю 3

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы и задания по предмету к экзамену по модулю 3

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) зачтено	(73-86 баллов) зачтено	(60-72 балла) зачтено
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на высоком уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

### 4. Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены»

4.1. Фонды оценочных средств включают: письменную работу, составление библиографического списка и обзор литературных источников, представление изучаемого теоретического материала в виде таблиц или схем, написание и защиту реферата (с презентацией), выполнение учебных заданий, собеседование.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - решению компетентностно-ориентированных заданий

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания из педагогики и психологии, методики обучения и воспитания	2
Аргументирует свою точку зрения	2

Ответ самостоятельный. Обучающийся предлагает несколько вариантов решений	1
Максимальный балл	5

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - обзор литературных источников, составлению библиографического списка

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых источников (подходов и др.) на русском и иностранном (английском) языке	2
Соответствие источников исследуемой проблеме/ теме	2
Глубина анализа источников (наличие тезисов)	4
Составление библиографического списка по ГОСТу	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - представление изученного теоретического материала в виде таблиц или схем

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Умение кодировать большой объём информации	2
Использования приема сравнения в таблице: адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов (концепций, подходов и др.)	2
Выявление зависимости явлений: соответствие установленных взаимосвязей между объектами и их признаками	2
Умение выстраивать логические цепочки для рассуждения	2
Умение облегчать понимание изучаемого материала, в том числе, зрительное предъявление материала	2
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - написание реферата

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обоснованность целей и задач реферата	2
Полнота и глубина представленного предметного содержания, раскрывающего проблему и тему	4
Соответствие первоисточников исследуемой проблеме и теме	2
Оформление реферата	2
Максимальный балл	10

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 6 - подготовка презентации к реферату

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Использование цвета, изображений	2
Использование шрифтов	2
Включение схем, таблиц, фотографий, иллюстраций и других видео материалов, позволяющих более глубоко раскрыть предметное содержание реферата	4
Отбор предметного содержания, раскрывающего суть проблемы и темы	2
Максимальный балл	10

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – учебно-исследовательское задание: оценка образа жизни детей.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильность подбора авторов (ученых и практиков) на работы которых опираются студенты и нормативных документов для оценки результатов.	5
Возрастные категории детей, на которые направлено исследование.	5
Соответствие выбранных методов теме исследования.	5
Соответствие результатов проведенного исследования его цели	5
Максимальный балл	20

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 8 – учебно-исследовательское задание: оценка компонентов ЗОЖ пожилых людей

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильность выбора возрастной категорий	5
Реализация конкретных учебно-исследовательских задач задания	5
Правильность использования терминов	5
Соответствие материалов возрастным особенностям компонентов ЗОЖ пожилых людей	5
Максимальный балл	20

4.2.8. Критерии оценивания по оценочному средству 9 – учебно-исследовательское задание: оценка применения социальных и социально-реабилитационных технологий в сфере социального обслуживания пожилых получателей социальных услуг для здоровьесохранения и ЗОЖ

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)



Возрастные категории лиц, на которые направлена технология	2
Соответствие общей цели: сохранение ЗОЖ, создание условий для продуктивного активного долголетия, улучшение качества жизни пожилого человека, выбранной теме исследования	2
Соответствие технологий теме исследования*:	3
Соответствие результатов сообщения проведенного исследования его цели ppt	3
Максимальный балл	10

Примеры вариантов тем: "Академия психологического здоровья", " Эмоционально-двигательная терапия", "Тренинг когнитивных функций" ,"Прогулки скандинавским шагом" ,"Дорогами здоровья на велосипеде".

## 5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены» Модуль 3

1. Гигиена - предмет, задачи и методы. Гигиеническое обучение формированию и сохранению здоровья.
2. Понятие здоровье, физическое, психическое, нравственное здоровье; гигиеническая культура; здоровьесформирующие и здоровьесберегающие факторы. Охрана здоровья граждан в РФ. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
3. Образ жизни, здоровый образ жизни. Гигиенические принципы, элементы и показатели его характеризующие (лимитирующие показатели: питание, двигательная активность, вредные привычки и зависимости).
4. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Санитарное законодательство. Критерии оценки здоровья населения. Группы здоровья, их характеристика.
5. Гигиенические требования к планировке населенных мест. Зонирование территории города. Урбанизация как гигиеническая проблема.
6. Факторы окружающей среды. Процессы самоочищения и загрязнения атмосферного воздуха, воды, почвы.
7. Гигиеническое значение воды, воздуха, почвы, пищи, климата. Влияния на здоровье населения. Экологические и эндемические болезни (флюороз, кариес, зоб, метгемоглобинемия, Кашина-Бека, Кешана).
8. Риски от воздействия факторов окружающей среды. Основные понятия (фактор риска, экспозиция, референтные дозы (концентрации), коэффициент опасности, канцерогенный эффект и индивидуальный канцерогенный риск ). Факторы радиационной опасности. Адаптация. Профилактические мероприятия
9. Гигиенические требования к закрытым помещениям. Микроклимат, освещение, инсоляция, вентиляция жилых, общественных и производственных помещений. Пространственные параметры квартиры.
10. Основные источники и состав загрязнений воздуха закрытых помещений. Профилактические мероприятия

11. Гигиена труда. Режим труда и отдыха. Кривая работоспособности и ее оценка. Профессиональные факторы их влияние на здоровье. Профилактические мероприятия
12. Гигиена питания. Значение рационального питания для здоровья и физического развития населения. Количественная и качественная полноценность питания. Критерии безопасности и пищевой ценности продуктов. Понятие о доброкачественных, недоброкачественных и условно годных продуктах.
13. Гигиеническое обучение здоровому образу жизни и факторам формирующим здоровье. Профилактика вредных привычек и коррекция зависимостей.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

### **7.1. Типовые вопросы и задания к письменной работе**

- 1). Докажите, что проблема исследований по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены» является междисциплинарной.
- 2) Выпишите из словарей определения и составьте глоссарий от А до Я

Например,

Адекватность питания – это...

Болезни избыточного питания – это

Гигиена – это наука...

ЗОЖ – это...

Какие аспекты они отражают?

### **7.2. Обзор литературных источников по проблеме исследования в социальной медицине (по материалам исследований зарубежных и отечественных ученых).**

Составьте обзор литературных источников по разделам дисциплины (предложенным преподавателем).

### **7.3. Преобразование (трансформация) изучаемого текстового материала в виде логических схем и таблиц.**

Прочитайте конспекты лекций, изучите соответствующую тему по учебнику (научной статье, монографии) и представьте основное содержание в виде схемы или таблицы, например:

1. Составляющие ЗОЖ и их значение для здоровья
2. Негативные факторы образа жизни и их профилактика

### **7.4. Написание реферата, оформление реферата, подготовка сообщения по теме реферата (с презентацией)**

Темы рефератов

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка
4. Стилль жизни – социально-психологическая категория.
5. Питание человека. Основы потребления пищи.
6. Современное питание в детском возрасте.
7. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
8. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
9. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
10. Зависимости и их виды.
11. Зависимость от интернета у школьников
12. Курение – как социальное зло в наше время.
13. Жить без алкоголя!
14. Пивной алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
15. Проблемы женского алкоголизма.
16. Вредные привычки – угроза здоровью.
17. 31. Наркотические средства: значение для здоровья.
18. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
19. Курить или быть здоровым. Фитнес-тренинг.
20. О системах закаливания.
21. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
22. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
23. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.

## **7.5. Проектная деятельность.**

**Цель:** овладение практическими навыками учебно-исследовательской работы по гигиеническим основам ЗОЖ для витальной и профессиональной успешности;

Проведите учебно-исследовательскую работу по анкете управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю

### **А Н К Е Т А**

#### **социологического исследования среди студентов по проблеме здорового образа жизни**

Уважаемый анкетиремый, будем Вам очень признательны, если Вы ответите на вопросы нашей анкеты, разработанной с целью выявления информированности студентов и преподавателей и их отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Анкета анонимная, т.е. Вы можете не указывать свою фамилию. Результаты исследований будут использованы только в научных целях.

Обратите внимание на заполнение анкеты. Предложенные в анкете вопросы содержат возможные варианты ответов. Выберите из них те, которые соответствуют Вашему мнению, отметьте

их, обведя кружочком, стоящую напротив цифру. Если ни один из предложенных нами вариантов ответов Вас не устраивает, Вы можете выразить свое мнение в специально оставленном для этого месте после данного вопроса.

Заранее благодарны Вам за помощь.

**Вы**

01 – студент \_\_\_ курса

02 – преподаватель

**Ваш возраст \_\_\_ лет**

**Ваш пол**

01 – мужской

02 – женский

**Ваш рост \_\_\_ см. (если не знаете точно, то укажите примерно)**

**Ваш вес \_\_\_ кг. (если не знаете точно, то укажите примерно)**

**Вы проживаете**

01 – дома

02 – на съемной квартире

03 – в общежитии

**Ваше семейное положение**

01 – женат (замужем)

02 – холост (не замужем)

03 – вдовец (вдова)

04 – мать одиночка

**Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья**

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

**Оценивая свое здоровье считаю себя**

01 – абсолютно здоровым

02 – здоровым

03 – не совсем здоровым

04 – с плохим здоровьем

05 – больным

**Имеете ли Вы хронические заболевания**

01 – да

02 – нет

03 – если «да», то укажите, какого органа или системы

---

**Как часто вы болели в течение прошлого года**

01 – не болел ни разу

02 – 1 раз

03 – 2 раза

04 – 3 раза

05 – 4-5 раз

06 – более 5 раз

**Если вы заболели**

01 – сразу обращаетесь к врачу

02 – обращаетесь к врачу только тогда, когда нужно освобождение от учебы

03 – обращаюсь к врачу только тогда, когда без медицинской помощи не обойтись

04 – пользуетесь советами родственников или знакомых

05 – лечите себя сами

06 – другое, а именно \_\_\_\_\_

**Как Вы выполняете рекомендации врача, когда заболели**

01 – соблюдаю полностью

02 – только до того момента, когда станет легче

03 – только то, что считаю разумным

04 – по другому, а именно \_\_\_\_\_

**Принимаете ли Вы разъяснений о вреде курения в средствах массовой информации**

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

**Какие по Вашему мнению компоненты включает понятие «Здоровый образ жизни»**

(можете выбрать несколько вариантов ответов)

01 – быть здоровым и не иметь вредных привычек

02 – учебная деятельность и условия труда

03 – оптимальный двигательный режим

04 – личная гигиена

05 – рациональный суточный режим

06 – рациональное и полноценное питание

07 – культуру сексуального поведения

08 – содержательный досуг

09 – затрудняюсь ответить

10 – другое, а именно \_\_\_\_\_

**Из какого источника вы обычно получаете информацию по вопросам здорового образа жизни** (можете выбрать несколько вариантов ответа)

01 – от медперсонала лечебных учреждений

02 – от друзей и знакомых

03 – из средств массовой информации (газет, журналов, телевидения, радио)

04 – книг и энциклопедий

05 – Internet(a)

06 – из других, а именно \_\_\_\_\_

**Какому источнику информации больше доверяете** (можете выбрать несколько вариантов ответа)

01 – медперсоналу лечебных учреждений

02 – друзьям и знакомым

03 – средствам массовой информации (газеты, журналы, телевидение, радио)

04 – книгам и энциклопедиям

05 – Internet(y)

06 – другим, а именно \_\_\_\_\_

**Соблюдаете ли Вы элементы здорового образа жизни в своей повседневной жизни**

- 01 – да, постоянно
- 02 – да, но не всегда
- 03 – хотелось бы, но нет времени
- 04 – нет, никогда
- 05 – затрудняюсь ответить

**Какой Вы придерживаетесь точки зрения**

- 01 – лучше заниматься профилактикой заболеваний, чем потом лечиться
- 02 – лучше регулярно обследоваться у врачей
- 03 – профилактикой заниматься нет смысла, когда заболел тогда и лечиться
- 04 – другое, а именно \_\_\_\_\_

**Как Вы обычно проводите свой выходной день**

- 01 – дом, общежитие
- 02 – на даче
- 03 – посещаю спортзалы (любые)
- 04 – культурно-развлекательные мероприятия
- 05 – другое \_\_\_\_\_

**Как Вы оцениваете свою физическую активность**

- 01 – как достаточную
- 02 – как недостаточную
- 03 – затрудняюсь ответить

**Сколько минут в среднем в день Вы ходите пешком, включая дорогу на учебу (работу) и обратно, а также пешие прогулки в свободное время**

- 01 – до 30 минут
- 02 – от 30 минут до 1 часа
- 03 – более 1 часа

**Какими видами физической культуры или спорта Вы занимаетесь**

- 01 – физической культурой, предусмотренной учебной программой
- 02 – хожу на тренировки
- 03 – аэробикой, шейпингом
- 04 – хожу в тренажерный зал
- 05 – делаю гимнастику
- 06 – занимаюсь оздоровительным бегом
- 07 – провожу активный досуг (играю в футбол, волейбол и т.п. на спортивной площадке)
- 08 – не занимаюсь
- 09 – другое, а именно \_\_\_\_\_

**Как регулярно занимаетесь Вы физической культурой или спортом**

- 01 – регулярно
- 02 – нерегулярно
- 03 – от случая к случаю

**Какие причины мешают Вам заниматься физической культурой или спортом**

- 01 – нет условий

02 – нет времени

03 – без них устаю

04 – не считаю нужным

05 – другие, а именно \_\_\_\_\_

**Считаете ли Вы, что питаетесь полноценно и рационально**

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

**26. В основном Вы питаетесь**

01 – домашней пищей

02 – полуфабрикатами, которые покупаете в магазине

03 – в пунктах быстрого питания (бутерброд и чай)

**Вы курите**

01 – да

02 – иногда

03 – нет (переходите к вопросу 34)

28. Сколько сигарет или папирос Вы выкуриваете в день \_\_\_\_\_ штук

**Как Вы думаете, какая причина «заставляет» Вас курить в настоящее время**

01 – за компанию (не хочется отставать от друзей и знакомых)

02 – втянулся, не могу бросить

03 – нравится

04 – другие причины, а именно \_\_\_\_\_

**Как Вы считаете, курение вредно для здоровья**

01 – да

02 – нет

03 – не знаю

**С какого возраста начали курить**

01 – с \_\_\_\_\_ лет

**Вспомните причину, из-за которой Вы начали курить**

01 – за компанию

02 – потому что модно

03 – чтобы казаться старше

04 – потому что запрещалось

05 – другая причина, а именно \_\_\_\_\_

**Пробовали ли Вы бросить курить**

01 – да

02 – нет (переходите к вопросу 34)

**Причины побудившие Вас бросать курить**

01 – побоялся втянуться

02 – из-за здоровья

03 – по совету (примеру) друзей и знакомых

04 – другая причина, а именно \_\_\_\_\_

**Приходилось ли Вам когда-нибудь пробовать наркотические или психотропные средства**

01 – пробовал наркотическое вещество

02 – пробовал психотропное средство

03 – пробовал и то и другое

04 – не пробовал ни того, ни другого (переходите к вопросу 38)

**Вспомните причину, из-за которой вы попробовали наркотическое вещество или психотропное средство**

01 – за компанию

02 – из любопытства

03 – для получения удовольствия

04 – другая причина, а именно \_\_\_\_\_

**Употребляете ли Вы какие-либо наркотические вещества или психотропные средства в настоящее время**

01 – нет

02 – да

**Знаете ли Вы, что наркотические или психотропные вещества наносят вред здоровью**

01 – да

02 – нет

**Считаете ли Вы, что алкоголь, содержащийся в вине, водке, коньяке вреден для организма**

01 – да, независимо от напитка

02 – зависит от качества напитка и не зависит от количества

03 – зависит от качества и количества

04 – нет

05 – затрудняюсь ответить

**Считаете ли Вы, что пиво и другие слабоалкогольные напитки вредны для организма**

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

**Как часто Вы употребляете алкогольные напитки или пиво в настоящее время**

01 – только на праздники и семейные торжества

02 – 2-3 раза в месяц

03 – в среднем 1 раз в неделю

04 – почти каждый день

05 – не употребляю

06 – по другому \_\_\_\_\_

**Кто по Вашему мнению должен заботиться о вашем здоровье**

01 – только я сам (а)

02 – персонал лечебных учреждений

03 – администрация учебного учреждения

04 – здоровье дается от природы и заботиться о нем не следует

05 – мое мнение \_\_\_\_\_

**Как вы думаете, можно ли улучшить свое здоровье, соблюдая элементы здорового образа жизни**

01 – да

02 – нет



03 – затрудняюсь ответить

### **Подготовьте личные результаты для самостоятельной оценочной работы через технологию e- science поработайте в группе:**

Найдите средние величины в абсолютных числах и процентах от числа принявших участие в анкетировании по всем параметрам

- Состав участников анкетного опроса охарактеризуйте по среднему возрасту, полу, курсу обучения, социальным условиям жизни респондентов.

- Для оценки показателей полноценности и рациональности питания респондентов и с точки зрения увеличения риска заболеваний проведите расчет индекс массы тела (ИМТ), выраженному в виде отношения массы тела в кг/рост в м<sup>2</sup> ;. интерпретируйте показатели для респондентов в возрасте 19-34 лет в соответствии с рекомендациями ВОЗ (Сайт Википедии: <http://ru.wikipedia.org> ). Норма 20-25-для мужчин 19-25 для женщин

- Оценку физической активности респондентов проведите не только по их субъективной оценке, но и оценочному показателю интегрированному из трех вопросов, охватывающих время пеших прогулок, занятия физической культурой и спортом и их регулярность, при этом не берите во внимание ответы, как проводятся выходные дни. Оценочный показатель физической активности разделите по группам:

респонденты с высокой физической активностью (ВФА) – регулярно занимающиеся оздоровительным бегом, в спортивных секциях, тренажерных залах и проводящие активный досуг;

респонденты со средней физической активностью (СФА) – тоже, что и ВФА, только занимающиеся не регулярно, но делающие постоянно гимнастику, уделяющие значительное время пешим прогулкам;

респонденты физически неактивных (ФНА)– занимающиеся гимнастикой и физической культурой от случая к случаю и тратящие минимальное время на пешие прогулки;

все остальные респонденты отнесены к группе с низкой физической активностью.

Проанализируйте и оцените данные анкетирования с определением уровня вашей информированности о здоровом образе жизни; степени влияния основных факторов; выявлением основных источников информации о здоровом образе жизни и степени доверия данным источникам; по использованию элементов здорового образа жизни респондентами. При оценке здоровья, в части сохранения здоровья с полным соблюдением рекомендаций врача, оцените наличие или отсутствие вредных привычек, в т.ч. фактора курения, физической активности, полноценного и рационального питания.

Результаты социологического исследования мнения студентов вашей группы по вопросам здорового образа жизни представьте в виде реферата/доклада с презентацией в ppt.

## **7.6. Проверьте свою готовность по предмету по тестовым заданиям**

### **Дисциплина Основы ЗОЖ и гигиены**

#### **ТЕСТЫ С ОДНИМ ОТВЕТОМ**

Здоровый образ жизни это:

- а) деятельность, направленная на формирование/сохранение здоровья;
- б) меры профилактики;

в) качество и уровень жизни

Правильный ответ: а

Образ жизни включает:

- а) медицинскую активность населения;
- б) деятельность служб и органов здравоохранения;
- в) определенный тип, вид и способ жизнедеятельности индивидуума и группы

Правильный ответ: в

Гигиена это иначе:

- а) профилактическая медицина
- б) клиническая медицина
- в) санитарная практика
- г) отрасль производства

Правильный ответ: а

Здоровье человека на 50% зависит от:

- а) наследственности;
- б) образа жизни;
- в) медицины;
- г) внешней среды

Правильный ответ: б

Факторы, формирующие здоровье человека все, кроме:

- а) социально-экономические
- б) генетические факторы
- в) уровень образования
- г) качество медицинского обслуживания
- д) образ жизни

Правильный ответ: в

Профилактика - это:

- а) государственная система по наблюдению и улучшению здоровья населения
- б) система устранения факторов риска и предупреждения заболеваний
- в) федеральная программа по совершенствованию системы здравоохранения
- г) способ проведения медицинских мероприятий

Правильный ответ: б

Показатели, используемые при оценке состояния здоровья населения все, кроме:

- а) заболеваемость
- б) смертность
- в) миграция
- г) рождаемость
- д) патологическая пораженность

Правильный ответ: в

Здоровье человека в большей степени зависит от:

- а) экологии;
- б) генетики и биологии человека;
- в) образа жизни;
- г) деятельности медицинских учреждений.

Правильный ответ: в

Здоровье населения больше всего зависит от:

- а) наследственности
- б) условий внешней среды
- в) экономического строя
- г) образа жизни
- д) системы здравоохранения

Правильный ответ: г

Условия жизни - это:

- а) состояние полного физического и душевного благополучия;
- б) факторы, обуславливающие образ жизни;
- в) состояние социального благополучия.

Правильный ответ: б

Доступность и качество медицинской помощи являются:

- а) правом граждан на охрану здоровья;
- б) одним из принципов законодательства в сфере охраны здоровья;
- в) задачей государства в сфере охраны здоровья.

Правильный ответ: а

Основной закон, регламентирующий охрану здоровья населения РФ:

- а) международные нормы и правила;
- б) законодательство РФ об охране здоровья граждан;
- в) Декларация ООН о правах человека
- г) закон о сан-эпид благополучии граждан

Правильный ответ: б

Гарантией государства охраны здоровья населения РФ является:

- а) трудовой кодекс;
- б) конституция РФ;
- в) семейный кодекс
- г) социальный кодекс

Правильный ответ: б

Право на охрану здоровья в Российской Федерации имеют :

- а) все, находящиеся на территории страны;
- б) граждане, утратившие здоровье;
- в) граждане Российской Федерации
- г) маргиналы

Правильный ответ: а

Фактор риска – это:

- а) экзогенный фактор ухудшающий здоровье
- б) антропогенный фактор ухудшающий здоровье
- в) экологический фактор способный быть канцерогеном
- г) фактор любой природы, провоцирующий нарушение здоровья
- д) производственный фактор, приводящий к заболеваемости

Правильный ответ: г

Гиподинамия — это:

- а) недостаток движения;
- б) избыток движения;
- в) физическое перенапряжение организма.

Правильный ответ: а

Последствием недостатка движения является:

- а) снижение умственной и физической деятельности;
- б) улучшение сна;
- в) полная остановка роста;
- г) некоторое улучшение работоспособности;
- д) частичная потеря слуха.

Правильный ответ: а

Все продукты питания могут быть поделены на группы:

- а) животного и растительного происхождения;
- б) минеральные и искусственные;
- в) мясные и молочные.

Правильный ответ: а

Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

- а) 40% и 60% ;
- б) 50% и 50% ;
- в) 30% и 70% .

Правильный ответ: б

Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- а) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
- б) снижает психологические и физические нагрузки;
- в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

Правильный ответ: а

Избыточная энергия, поступающая в организм с пищей, опасна для здоровья человека, так как приводит:

- а) к увеличению массы тела (веса) человека;
- б) к физическому утомлению;
- в) к гиподинамии.

Правильный ответ: а

Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:

- а) режим;
- б) жизнедеятельность человека;
- в) динамика работоспособности.

Правильный ответ: а

Основной причиной умственного утомления является:

- а) длительная и интенсивная умственная деятельность;
- б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- в) нарушение деятельности системы кровообращения.

Правильный ответ: а

Причиной переутомления может стать:

- а) неправильная организация труда;
- б) продолжительный сон;
- в) продолжительный активный отдых.

Правильный ответ: а

Регулярное закаливание способствует:

- а) замедлению процесса старения;
- б) повышению аппетита;
- в) отвыканию от вредных привычек.

Правильный ответ: а

Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

- а) до полудня;
- б) в полдень;
- в) после полудня;
- г) вечером.

Правильный ответ: а

Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
- б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;
- в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

Правильный ответ: а

Здоровье человека примерно на 50% зависит от:

- а) образа жизни;
- б) экологических факторов;
- в) состояния муниципального обслуживания населения;
- г) наследственности.

Правильный ответ: а

Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- а) 50%;
- б) 20%
- в) 20%
- г) 10%

Правильный ответ: б

Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- а) оптимальный уровень двигательной активности;
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

Правильный ответ: а

Алкоголизм — это болезнь или распущенность:

- а) болезнь;
- б) болезнь, как результат распущенности;
- в) болезнь, как результат семейных и социальных традиций;
- г) верны все определения.

Правильный ответ: в

Алкоголь, попавший в организм человека:

- а) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы;
- б) быстро выводится вместе с мочой;
- в) не выводится из организма до самой смерти.

Правильный ответ: а

Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

- а) нарушением защитной функции печени, мозжечка;
- б) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;
- в) усилением защитной функции организма при переохлаждении .

Правильный ответ: а

Алкоголизм — это:

- а) заболевание на почве пьянства, в большинстве случаев с неблагоприятным прогнозом;
- б) кратковременное состояние алкогольного опьянения;
- в) умеренное потребление спиртных напитков.

Правильный ответ: а

Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, — это:

- а) наркомания и токсикомания;
- б) табакокурение и алкоголизм;
- в) пищевое отравление.

Правильный ответ: а

Гигиеническое воспитание и обучения населения — это

- а) процесс приобретения знаний и навыков, для формирования и совершенствования здоровья личности и популяции
- б) процесс приобретения знаний и навыков о населении
- в) процесс приобретения знаний о среде обитания
- г) процесс приобретения знаний и навыков, облегчающих социализацию личности

Правильный ответ: а

Мероприятия по профилактике вич-инфекции и координируются

- а) Роспотребнадзором
- б) центром медицинской профилактики
- в) центром по борьбе со СПИДом
- г) поликлиникой

Правильный ответ: в

Показателем эффективности проведенных мероприятий по гигиеническому обучению населения является:

- а) повышение рождаемости
- б) понижение смертности
- в) положительная динамика состояния здоровья населения

- г) повышение успеваемости детей и подростков в школе
  - д) положительная динамика работоспособности взрослого населения
- Правильный ответ: в

## ТЕСТЫ С НЕСКОЛЬКИМИ ПРАВИЛЬНЫМИ ОТВЕТАМИ

Здоровье населения обусловлено:

- а) социально-экономическими условиями и образом жизни;
- б) факторами внешней среды и наследственностью;
- в) деятельностью системы здравоохранения.
- г) наличием полиса ОМС

Правильный ответ: а, б, в

Факторы, разрушающие здоровье населения:

- а) алкоголизм
- б) табакокурение
- в) наркотики
- г) нерациональное питание
- д) гиподинамия

Правильный ответ: а, б, в, г, д

## ТЕСТЫ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

Установите соответствие:

- |                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| 1. Демографические                 | а) охват прививками |
| 2. Показатели физического развития | б) фертильность     |
|                                    | в) обращаемость     |
| 3. Показатели заболеваемости       | г) масса тела       |
|                                    | д) болезненность    |
|                                    | е) частота суицидов |

одной цифре соответствует только одна буква

Правильный ответ: 1б, 2г, 3д

Установите соответствие:

- |  |  |
|--|--|
| 1. Факторы, влияющие на здоровье населения | а) пол и возраст                         |
|  | б) физическое развитие                   |
| 2. Показатели общественного здоровья       | в) образ жизни                           |
|  | г) смертность                            |
|  | д) климато-географические характеристики |
|  | е) наследственность                      |

Одной цифре соответствует не одна буква

Правильный ответ: 1а, в, д, е, 2 б, г

Установите соответствие:

- | Факторы | Степень влияния на здоровье населения (%) |
|---------|---|
|---------|---|

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1. Образ жизни   | а) 20    |
| 2. Экологические | б) 12-15 |
|                  | в) 50    |
|                  | г) 35    |

Цифре соответствует только одна буква  
Правильный ответ: 1в, 2а

49. Установите соответствие:

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1. Показатели общественного здоровья       | а) наследственность        |
|  | б) экология                |
| 2. Факторы, влияющие на здоровье населения | в) рождаемость             |
|  | г) система здравоохранения |
|  | д) младенческая смертность |
|  | е) физическое развитие     |

Одной цифре соответствует не одна буква  
Правильный ответ: 1в, д, е. 2 а, б, г

Установите соответствие:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| Показатели здоровья:   | Статистические показатели:                        |
| 1. Физическое развитие | а) соматометрические данные                       |
| 2. Заболеваемость      | б) обеспеченность врачами                         |
| 3. Демографические     | в) перинатальная смертность                       |
|                        | г) охват социально-оздоровительными мероприятиями |
|                        | д) патологическая пораженность                    |

Одной цифре соответствует только одна буква  
Правильный ответ: 1а, 2д, 3в

Установите соответствие:

- |                      |  |
|----------------------|--|
| Понятия образа жизни | а) национально-общественный порядок жизни, быта, культуры                        |
| 1. Уровень жизни     | б) психологические индивидуальные особенности поведения                          |
| 2. Стил жизни        | в) структура дохода на человека  |
| 3. Уклад жизни       | г) планирование семьи  |
|                      | д) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил     |
|                      | е) формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса |

Одной цифре соответствует только одна буква



Правильный ответ: 1в, 2б, 3а

Установите соответствие:

Значимость факторов, влияющих на здоровье населения

Факторы	%
1. Образ жизни	а) 10
2. Наследственность	б) 15
3. Окружающая среда	в) 20
4. Медицина	г) 25
	д) 30
	е) 35
	ж) 40
	з) 45
	и) 50

Одной цифре соответствует только одна буква.

Правильный ответ: 1и, 2в, 3в, 4а

Соответствие стадий наркомании и их признаков:

1. I стадия а) адаптация к психоактивному веществу, эйфория опьянения, рост толерантности, психическая зависимость, физическая зависимость
2. II стадия б) защитный рвотный рефлекс, отсутствие эйфории опьянения, психической и физической зависимости
3. III стадия в) адаптация к психоактивному веществу, эйфория опьянения, рост толерантности, психическая зависимость  
г) снижение толерантности, отсутствие эйфории опьянения, психическая зависимость, физическая зависимость, психическое и физическое истощение

Правильный ответ: 1в; 2а; 3г

## ТЕСТЫ НА ПОДСТАНОВКУ

Здоровье населения зависит от:

- а) образа жизни на \_\_\_\_ %
- б) наследственности на \_\_\_\_ %
- в) факторов окружающей среды на \_\_\_\_ %
- г) медицинской помощи на \_\_\_\_ %

Правильный ответ: а - 50%, б - 20%, в - 20%, г - 10%

Нутриенты, характеризующие состав продуктов:

- а) жиры
- б) белки
- в) витамины
- г) \_\_\_\_\_
- д) \_\_\_\_\_

Правильный ответ: г, д — углеводы, минеральные соли

65. Три составляющие формулы рационального питания

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

Правильный ответ: а, б, в — адекватность питания, сбалансированность, режим питания

Устный метод пропаганды ЗОЖ включает средства

- а) митинг
- б) лекция
- в) доска вопросов и ответов
- г) листовки
- д) \_\_\_\_\_

Правильный ответ: д – агитационно-информационное сообщение

Печатный метод пропаганды ЗОЖ включает средства:

- а) слайд
- б) \_\_\_\_\_
- в) радиоролик
- г) репродукция
- д) фантом

Правильный ответ: б – брошюра.

## ТЕСТЫ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Последовательность возрастания значимости факторов, влияющих на здоровье:

- а) специфика обычаев и традиций различных групп населения
- б) развитие здравоохранения и медицины
- в) уровень благосостояния, стереотип поведения семьи
- г) образ жизни индивида, уровень его санитарно-гигиенической культуры

Правильный ответ: б; а; в; г

Последовательность появления признаков состояния отмены опия:

- а) боли в мышцах
- б) повышение температуры, озноб, чихание, слезотечение
- в) кожный зуд
- г) понос, рвота, боли в животе
- д) расширенные зрачки
- е) боль в височно-нижнечелюстных суставах

Правильный ответ: д; в; б; е; а; е

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20\_\_ / \_\_  
учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

### 3. Учебные ресурсы.

#### 3. 1. Карта литературного обеспечения дисциплины

Дисциплина «Основы ЗОЖ и гигиены».

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа

квалификация - бакалавр по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
	<b>Обязательная литература</b>		
	<p>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие/ М. Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2011. - 427 с</p> <p>Климацкая Л.Г., Шпаков А.И., Ласкене С. Состояние и перспективы формирования ЗОЖ младших школьников из России, Беларуси и Евросоюза /Наука. - Новосибирск, 2011.-185 с.</p> <p>Климацкая Л.Г. Образ жизни детей младшего школьного возраста из России, Белоруссии и Литвы (модель и методология исследования)/ учебное пособие[Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, <a href="http://elib.kspu.ru/document/12761">http://elib.kspu.ru/document/12761</a></p> <p>Климацкая Л.Г. Основы социальной медицины: учебно-методическое пособие/ Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2015.- 200 с</p> <p>Климацкая Л.Г., Шпаков А.И. Формирование у студенческой молодежи установок здорового образа жизни: монография [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. <a href="http://elib.kspu.ru/author-4051?page=3">http://elib.kspu.ru/author-4051?page=3</a></p>	<p>Научная библиотека КГПУ</p> <p>Научная библиотека КГПУ</p> <p>КГПУ, ЭБС</p> <p>Научная библиотека КГПУ</p> <p>КГПУ, ЭБС</p>	<p>15</p> <p>20</p> <p>Индивидуальный неограниченный доступ</p> <p>20</p> <p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>
	Дополнительная литература - нормативные документы		
	<p>Сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации - <a href="https://minobrnauki.gov.ru/ru/documents/docs/index.php">https://minobrnauki.gov.ru/ru/documents/docs/index.php</a></p>	<p>Научная библиотека</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>

Министерство образования Красноярского края. <a href="http://www.krao.ru/">www.krao.ru/</a>		
Министерство просвещения Российской Федерации. <a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>	Научная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю <a href="http://24.rospotrebnadzor.ru/">24.rospotrebnadzor.ru/</a> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <a href="https://www.rospotrebnadzor.ru/">https://www.rospotrebnadzor.ru/</a>	Научная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека	Локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000. – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011.	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки \_\_\_\_\_



/ Шулипина С.В.

(должность структурного подразделения)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

### 3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

№ п\п	Аудитория	Оборудование
<b>Аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b>		
1	ауд.3-12, г. Красноярск, ул. Взлетная, 20	Проектор-1шт, компьютер-1шт, интерактивная доска-1шт, маркерная доска-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL); Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); Gimp – (Свободная лицензия); XnView – (Свободная лицензия);
<b>Аудитории для самостоятельной работы</b>		
	2-09 Ресурсный центр г. Красноярск, ул. Взлетная, 20	Компьютер-15 шт, научно-справочная литература Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116-577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей);