

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра теории и методики начального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование Начальное образование и русский язык Программа подготовки: академический бакалавриат квалификация — бакалавр

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена доцентом кафедры естествознания, математики и частных методик к.б.н. Е. С. Панковой

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры русского языка и методики его преподавания.
Протокол № 8 от «16» мая 2019 г.



(подпись)

Заведующий кафедрой

Г.С. Спиридонова

Рабочая программа дисциплины
обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.
Протокол № 8 от «16» мая 2019 г.



Заведующий кафедрой

Н. А. Мосина

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры естествознания, математики и частных методик.

Протокол № 8 от «16» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) образовательной программы — Начальное образование и русский язык.

Протокол № 6 от « 23 » мая 2019 г.



Председатель НМСС

Дуда И.В.

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена доцентом кафедры естествознания, математики и частных методик к.б.н. Е. С. Панковой

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры русского языка и методики его преподавания.
Протокол № 9 от «13» мая 2020 г.



(подпись)

Заведующий кафедрой

Г.С. Спиридонова

Рабочая программа дисциплины
обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.
Протокол № 4 от «13» мая 2020 г.



Заведующий кафедрой

Н. А. Мосина

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры естествознания, математики и частных методик.

Протокол № 6 от «13» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) образовательной программы — Начальное образование и русский язык.

Протокол № 8 от «20» мая 2020 г.



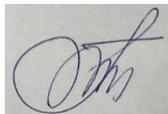
Председатель НМСС

Дуда И.В.

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена Е.С. Панковой, доцентом кафедры теории и методики начального образования
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики начального образования.

Протокол № 4 от «12» мая 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.

Протокол № 4 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой Н. А. Мосина



Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) образовательной программы — Начальное образование и русский язык.

Протокол № 5 от «21» мая 2021 г.

Председатель

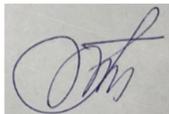


И.В. Дуда

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена Е.С. Панковой, доцентом кафедры теории и методики начального образования
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики начального образования.

Протокол № 8 от «04» мая 2022 г.

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.

Протокол № 4 от «12» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой Н. А. Мосина



Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы — Начальное образование и русский язык.

Протокол № 5 от «12» мая 2022 г.

Председатель



И.В. Дуда

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы ЗОЖ и гигиена» является продолжением курса «Анатомия и возрастная физиология». Дисциплина разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями) (уровень бакалавриата, программа подготовки: академический бакалавриат) и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Дисциплина относится к базовой части учебного плана, модулю «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», изучается на 1 курсе в 1 семестре, индекс дисциплины в учебном плане – Б1.Б.17.02

2. Трудоемкость дисциплины (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 2 з.е. или 72 часа, из них 18 часов лекционных занятий, 18 часов семинарско-практических занятий и 36 часов самостоятельной работы для бакалавров очной формы обучения.

В реализации основных задач образовательно-профессиональной программы «Основы ЗОЖ и гигиена» занимает одно из ведущих мест, так как вооружает будущих учителей начальных классов знаниями и умениями в области проведения учебно-воспитательных мероприятий на научной основе, воспитания физически и духовно развитого молодого поколения, понимания возрастных особенностей физиологии детей, заботы их о своем здоровье как естественной и необходимой потребности.

Учителя начальных классов должны обладать определенными профессиональными знаниями и умениями:

- вырабатывать и закреплять у школьников условные рефлексy, необходимые им в процессе учебных занятий;
- способствовать выработке динамического стереотипа у школьников в процессе их обучения и воспитания;
- учитывать особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем у школьников разных возрастных групп во время урока;
- способствовать развитию речи, памяти, зрения и слуха;
- учитывать особенности типов ВНД детей в процессе их обучения;
- создавать оптимальные внешние условия для учебных занятий;
- составлять расписание уроков в школе с учетом гигиенических требований;

- правильно организовывать и проводить уроки с учетом мер, направленных на предупреждение раннего и чрезмерного утомления учащихся и сохранения их здоровья;
- осуществлять индивидуальный подход к детям, страдающим хроническими заболеваниями и имеющим отклонения в физическом развитии;
- проводить беседы с учащимися на темы гигиенического содержания;
- прививать детям любовь к занятиям спортом и физкультурой;

Кроме того, в курсе начальной школы «Окружающий мир» имеется раздел, посвященный изучению человека. Преподавание его невозможно без знания основ анатомии и возрастной физиологии.

Курс «Основы ЗОЖ и гигиена» логически завершает изучение единого раздела естествознания (включающего изучение неживой и живой природы Земли: растительного и животного мира). Для лучшего понимания, глубокого осмысления и прочного усвоения теоретического материала учебным планом предусмотрены как лекционные, так и семинарско-практические занятия, самостоятельная работа студентов, модульно-рейтинговая технология, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности студентов и их сочетание. Завершится изучение курса зачетом.

Для освоения этой дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения в школе предмета «Биология». Появились новые формы и способы получения учебной информации – компьютеры, мультимедийные средства, информационно-коммуникационные технологии.

Освоение данной дисциплины необходимо будущему учителю, педагогу начальной школы для профилактики возникновения «школьных» болезней (неврозы, вегетососудистые дистонии, близорукость, плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз, гастриты и гастрододениты и др.), снижения «физиологической цены» детей за обучение.

3. Цель и задачи дисциплины – дать студентам необходимые знания о возрастных особенностях строения и функций организма человека, основах гигиены и здорового образа жизни для правильной организации учебно-воспитательного процесса с учащимися и повышения его эффективности и качества на основе индивидуального подхода.

Дисциплина реализует следующие основные задачи ООП:

- 1) обеспечивает приобретение системы знаний в области основ здорового образа жизни и гигиены;
- 2) способствует формированию компетенциям УК-8, ОПК-6, ОПК-8, ПК-1
- 3) осуществляет подготовку к ведению профессионально-педагогической деятельности на основе включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс начальной

школы, снижения «физиологической цены» младших школьников за обучение.

1. Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента, обучающегося по данной ООП, заключающиеся в получении:

- 1) Необходимых знаний о возрастных особенностях строения и функций организма человека и основах гигиены для правильной организации учебного и воспитательного процесса с учащимися и повышения его эффективности и качества на основе индивидуального подхода
- 2) Необходимых знаний закономерностей роста и развития детского организма, морфофункциональных особенностей деятельности его висцеральных систем для глубокого понимания в будущем важнейших вопросов охраны здоровья.
- 3) Необходимых знаний для преподавания в начальной школе курса «Окружающий мир», в частности, его раздела, посвященного изучению анатомии и физиологии человека.

2. Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ООП в их готовности к ведению профессионально-педагогической деятельности на основе учета закономерностей развития и проявления физиологических функций органов и систем организмов в возрастном аспекте; морфофункциональных особенностей развития детского организма; основных гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса в школе и других детских учреждениях; знания гигиенических средств и методов сохранения и укрепления здоровья детей.

4. Основные разделы содержания

Тема 1. Понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» и проблемы его формирования.
АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ.

2. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ». ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ.

3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВИ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

4. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНОЙ СРЕДЕ УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ.

5.АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА КОЖИ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ. ГИГИЕНА ТРУДОВОГО ОБУЧЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА УЧАЩИХСЯ.

6.ГИГИЕНА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ, К ПЛАНИРОВКЕ ШКОЛЬНОГО ЗДАНИЯ И БЛАГОУСТРОЙСТВУ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА.

7.ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ НРАВСТВЕННО-ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ.

8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА, АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА, УТОМЛЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.

1.5. Планируемые результаты обучения. В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

ПК-1: Способен осуществлять психолого- педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.(таблица 1«Планируемые результаты обучения»):

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: возрастные особенности строения и функции человеческого организма в целом, в том числе органов и тканей; основы высшей нервной деятельности человека, особенности строения и жизнедеятельности организма в разные периоды развития; гигиенические условия развития и формирования тела человека, его воспитания в связи с изменяющимися условиями среды ; гигиенические нормы и условия формирования

правильной осанки школьников, требования к школьной мебели и наглядным пособиям.

Уметь: использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области организации учебно-воспитательной работы в школе, в том числе для формирования навыков здорового образа жизни и безопасности образовательной среды; в междисциплинарном взаимодействии и культурно-просветительской работе. учитывать в процессе обучения возрастные и индивидуальные особенности ребенка и подростка, использовать здоровьесберегающие технологии для рациональной организации процесса обучения и воспитания.

Владеть: навыками реализации профессиональных задач образовательных и оздоровительных программ, в том числе: методиками комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка и его готовности к обучению (школьной зрелости); антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объёма памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД и темперамента и других типологических свойств); определения физиологических проб здоровья; составлением рациона питания и режима дня школьника, применения гигиенических требований к составлению учебного расписания, а также-навыками по взаимодействию с семьей и специалистами образования по вопросам воспитания и развития, созданию условий, облегчающих адаптацию детей к школьному обучению.

Таблица 1. Планируемые результаты обучения

<p>Задача 1. Сформировать научное представление о единстве структуры и функций органов и систем организма человека и их возрастных особенностях.</p>	<p>Знать: возрастные особенности строения, функций человеческого организма в целом, в том числе органов и тканей в онтогенезе, физического развития; закономерности онтогенеза человека; морфофункциональные особенности детей 7-10 лет, критические периоды роста и развития, школьные факторы риска развития заболеваний.</p> <p>Уметь: использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области организации учебно-воспитательной работы в школе (использовать приемы оказания первой медицинской помощи); учитывать в процессе образования возрастные и индивидуальные особенности ребенка; правильно организовывать и проводить занятия с учетом мер, направленных на предупреждение раннего и чрезмерного утомления детей и сохранения их здоровья;</p> <p>Владеть: методами антропометрических исследований по оценке физического развития и типа осанки, формы ног; оценки уровня функционального состояния детей в учебном процессе, приемами оказания первой медицинской помощи; навыками взаимодействия с семьей по вопросам воспитания и развития, создания условий, облегчающих адаптацию детей к школьному обучению, реализации профессиональных задач образовательных и оздоровительных программ.</p>	<p>УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p> <p>ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>
<p>Задача 2. Изучить анатомические и физиологические особенности висцеральных систем организма человека и их возрастные особенности.</p>	<p>Знать: Анатомические и физиологические особенности висцеральных систем организма человека.</p> <p>Уметь: использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области организации учебно-воспитательной работы в школе, в том числе для формирования навыков здорового образа жизни и безопасности образовательной среды; учитывать в процессе образования возрастные и индивидуальные особенности ребенка; строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий, осуществлять индивидуальный подход к детям, страдающим хроническими заболеваниями и имеющим отклонения в физическом развитии.</p>	<p>ПК-1: Способен осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.</p>

<p>Задача 3. Изучить причины и способы профилактики заболеваний внутренних органов человека, оказания первой медицинской помощи, определения уровня здоровья, биологического возраста, адаптационного потенциала, профилактики вредных привычек.</p>	<p>Владеть: методами определения утомления и состояния школьно-значимых функциональных систем, показателей деятельности нервной системы; создания условий, способствующих профилактике заболеваний, включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.</p> <p>Знать: причины и способы профилактики заболеваний внутренних органов человека, оказания первой медицинской помощи, определения уровня здоровья, биологического возраста, адаптационного потенциала, профилактики вредных привычек.</p> <p>Уметь: использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области организации учебно-воспитательной работы в школе, в том числе для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни; учитывать в процессе образования возрастные и индивидуальные особенности ребенка; строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий.</p> <p>осуществлять индивидуальный подход к детям, страдающим хроническими заболеваниями и имеющим отклонения в физическом развитии.</p> <p>Владеть: методами создания условий, способствующих профилактике заболеваний, включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.</p>	
--	--	--

6. В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная работа, рейтинговая технология, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности обучающихся, их сочетание и др.

7. Перечень образовательных технологий: современное традиционное обучение, педагогика сотрудничества, проблемное обучение, информационно-коммуникационные технологии.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена»

для бакалавров ООП

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями, Начальное образование и русский язык

Программа подготовки: академический бакалавриат (5 лет обучения),

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

	Всего	Контакт.	Лекций	Лаборат.	Практич.	КРЭ	Самост.работа	Контроль
Введение. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ.	8	4	2		2	-	4	Заполнение рабочей тетради. Составление тестовых заданий.
АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ». ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ.	10	6	2		4		4	Устный опрос. Практическая работа.
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВИ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.	8	4	2		2		4	Устный опрос. Заполнение рабочей тетради.
АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНОЙ СРЕДЕ УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ	10	4	2		2		6	Устный опрос. Заполнение рабочей тетради.

АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА КОЖИ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ. ГИГИЕНА ТРУДОВОГО ОБУЧЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА УЧАЩИХСЯ	8	4	2		2		4	Устный опрос. Составление тестовых заданий.
ГИГИЕНА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ, К ПЛАНИРОВКЕ ШКОЛЬНОГО ЗДАНИЯ И БЛАГОУСТРОЙСТВУ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА.	6 8	2	2				4	Устный опрос. Практическая работа.
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ПРАВСТВЕННО-ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ.	8	4	2		2		4	Устный опрос. Терминологический диктант. Заполнение рабочей тетради.
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, УТОМЛЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ, БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА, АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.	6	8	4		4		6	Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.
	72	36	18		18	0,33	36	
Экзамен								

Образовательная деятельность по образовательной программе проводится:

1) в форме контактной работе.

Контактные часы = Аудиторные часы + КРЗ + КРЭ Аудиторные часы = Лекции + Лабораторные + Практические.

КРЗ – контактная работа на зачете.

КРЭ – контактная работа на экзамене.

2) в форме самостоятельной работы обучающихся – работы обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем;

3) в иных формах, определяемых рабочей программой дисциплины.

Контроль – часы на подготовку к экзамену по очной и заочной формам обучения, часы на подготовку к зачету по заочной форме обучения.

ИТОГО часов = контактные часы + самостоятельная работа+ контроль

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 «Возрастные особенности формирования сенсорных, висцеральных и моторных систем в онтогенезе человека»

ТЕМА 1. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ.

Понятие здоровья, болезни, предболезни, факторов риска. Ведущие факторы сохранения здоровья человека. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Школьные факторы риска развития заболеваний. Проблемы психофизиологической адаптации к обучению современных школьников. Функциональное состояние организма младшего школьника. «Физиологическая цена» обучения. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе начальной школы. Школьная гигиена.

ТЕМА 2. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ

Строение опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Строение и функции суставов. Изгибы позвоночника, их формирование. Мышечная система. Строение и функции мышц. Мышечная масса и сила мышц в различные возрастные периоды. Развитие двигательных навыков. Двигательный режим учащихся. Понятие о гиподинамии. Влияние физических упражнений на организм человека.

Осанка. Нарушения осанки. Значение правильной осанки у школьников. Сколиоз, причины и профилактика. Плоскостопие. Соответствие размеров ученической мебели росту школьников. Анатомо-физиологическое обоснование правильной посадки за рабочим столом.

Гигиенические требования к классной мебели. Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе. Гигиенические требования к оборудованию школьных мастерских.

ТЕМА 3. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ

Строение и функции органов пищеварения. Пищеварение в ротовой полости. Слюнные железы. Роль ферментов в пищеварении. Профилактика кариеса. «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ». Пищеварение в желудке. Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении. Всасывание и моторная функция кишечника. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков в школе.

ТЕМА 4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВИ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И

ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Внутренняя среда организма: кровь, тканевая жидкость, лимфа. Функции крови. Свертывание крови. Группы крови. Малокровие и его профилактика у детей и подростков. Строение и работа сердца. Цикл сердечной деятельности. Большой и малый круги кровообращения. Регуляция работы сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности. Факторы, неблагоприятно действующие на сердце и сосуды. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2 ГИГИЕНА ШКОЛЬНОГО РЕЖИМА, УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, УТОМЛЕНИЯ, АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА, БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

ТЕМА 5. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНОЙ СРЕДЕ УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Строение и функции органов дыхания. Придаточные пазухи носа, миндалины, аденоиды.

Роль воздушной среды в сохранении работоспособности учащихся. Воздушная среда и здоровье. Гигиенические требования к микроклимату классных помещений. Естественная и искусственная принудительная вентиляция. Анатомия, физиология органов выделения. Профилактика заболеваний мочевыводящей системы.

Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем. Значение органов чувств. Сенсорные системы организма. Строение анализаторов. Зрительный, слуховой, двигательный, вкусовой, обонятельный, кожный, внутренний и вестибулярный анализаторы. Их функциональное значение. Зрительный анализатор. Строение и функции глаза. Функции зрения. Понятие о рефракции, аккомодации, конвергенции. Острота зрения. Астигматизм. Нарушение цветового зрения. Бинокулярное зрение, его нарушение. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Гигиена чтения и письма.

Значение света для растущего организма. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению классных помещений. Гимнастика для глаз. Слуховой анализатор. Строение, функции. Профилактика нарушений.

ТЕМА 6. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА КОЖИ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ. ГИГИЕНА ТРУДОВОГО ОБУЧЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА УЧАЩИХСЯ.

Строение и функции кожи. Защитная функция кожи. Роль кожи в поддержании постоянной температуры тела. Выделительная и дыхательная функции кожи. Правила ухода за кожей. Гигиена

волос и ногтей. Гигиенические требования к одежде и обуви.

ТЕМА 7. ГИГИЕНА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ

Основы физиологии и гигиены умственного труда. Понятие об утомлении и переутомлении. Фазы утомления. Основные гигиенические принципы нормирования учебно-воспитательной работы в школе. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока. Факторы и условия поддержания работоспособности на относительно высоком уровне в течение урока. Продолжительность урока, ее физиолого-гигиеническое обоснование. Гигиенические требования к продолжительности и характеру проведения перемен. Теория активного отдыха. Гигиенические требования к проведению контрольных работ, экзаменов. Организация учебно-воспитательного процесса и режима дня детей шестилетнего возраста. Готовность их к обучению. Школьная зрелость как педагогическая, врачебная и социальная проблемы. Методы определения школьной зрелости. Домашний режим школьника, его значение и физиологические основы. Гигиенические требования к приготовлению домашних уроков. Прогулки, их продолжительность, место в режиме дня. Сон, его гигиеническая организация. Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование и место в режиме дня. Свободное время учащихся, его организация. Гигиенические требования к частоте, продолжительности и условиям просмотра телевизионных передач. Требования к длительности и условиям работы и игр на компьютере. Режим дня в школах (группах) продленного дня, школах-интернатах, санаторно-лесных школах, оздоровительных лагерях.

ТЕМА 8. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.

Понятие здоровья. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Группы здоровья. Группы риска. Хронические заболевания у школьников. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, освоение профессии, дисциплину, успеваемость. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями. Сроки нормализации функций организма после перенесенного заболевания. Учет здоровья школьников при рассаживании их в классе. Гигиена производственного обучения.

ТЕМА 9. ГИГИЕНА ТРУДОВОГО ОБУЧЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА УЧАЩИХСЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВКЕ ШКОЛЬНОГО ЗДАНИЯ И БЛАГОУСТРОЙСТВУ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА.

Гигиенические требования к организации трудового обучения. Влияние различных видов труда на состояние здоровья подростков. Гигиеническая организация уроков труда в столярной, слесарной мастерских, в кабинете обслуживающего труда. Допустимый вес переносимой детьми и подростками тяжести с учетом возраста и пола. Санитарные правила при приготовлении пищи на уроках по кулинарии. Меры по профилактике пищевых отравлений. Профилактика травматизма. Правила техники безопасности.

Профессиональная ориентация подростков. Виды производственного и сельскохозяйственного труда, к которым подростки не допускаются. Продолжительность труда учащихся при выполнении различных видов сельскохозяйственных работ: режим труда, чередование видов работ, плотность рабочего времени. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Гигиенические принципы размещения школ на территории городов и в сельской местности. Земельный участок школы его планировка. Гигиенические требования к школьному зданию. Основные и вспомогательные помещения. Гигиенические требования к учебным помещениям: классам, лабораториям, кабинетам, физкультурному залу, мастерским.

Школы с продленным днем и гигиенические требования к их планировке и набору помещений. Гигиенические требования к комнатам отдыха и игровым. Профилактика вредных привычек.

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 – помочь слушателям в осмыслении содержания лекции, усилить 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 проникнуть 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 вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально 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 этим 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, примерно за 2-3 недели. 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.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

Зачет – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче зачету допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объем работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к зачету сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к зачету, пригодных для многих случаев.

При подготовке к зачету конспекты учебных занятий не должны являться единственным

источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.

Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;

б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;

г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались лектором. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

- Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом лекций и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед зачетом.

На зачете по дисциплине «Мониторинг образовательных результатов» надо не только показать теоретические знания по предмету, но и умения применить их при выполнении ряда практических заданий – разработать педагогическую систему учебных занятий (разных типов и видов) обоснованно подобрать пути реализации для определенного типа общеобразовательной школы, сформулировать цели и задачи биоэкологического образования в конкретной школе и т.д.

Подготовка к зачету фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении семестра, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к зачету. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба – вот лучший способ подготовки к зачету.

ТЕМАТИКА научно-исследовательских работ (курсовых и выпускных квалификационных) ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Основы ЗОЖ и гигиена»

Работа учителя начальных классов по:

1. развитию сигнальных систем отражения действительности у детей;
2. профилактике утомления и переутомления нервной системы;
3. профилактике снижения уровня адаптации младших школьников в условиях обучения;
4. выработке полезных привычек в учебной деятельности;
5. развитию межполушарных взаимодействий головного мозга детей, правого и левого полушарий и их функций;
6. Тренировке различных форм, видов памяти и ее качеств;
7. Произвольного и произвольного запоминания;
8. Развитию логической памяти детей как компонента подготовки к школьному обучению;
9. Профилактике утомления зрительного анализатора и развития произвольного внимания у детей;
10. Профилактике и коррекции деформаций скелета у детей;
11. Формированию мышечного тонуса, правильной осанки младших школьников;

12. Развитию мелкой моторики рук и координации движений детей;
13. Созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения;
14. Развитию связной речи младших школьников;
15. Профилактике нарушения осанки детей и развития у них произвольного внимания;
16. Разработке комплекса мероприятий, повышающих уровень работоспособности нервных клеток в процессе обучения;
17. Изучению умственной работоспособности младших школьников и динамики развития утомления в условиях развивающего обучения;
18. Развитию реальных учебных возможностей и 2-ой сигнальной системы детей;
19. Изучению типологических особенностей ВНД детей и учет их в учебно-воспитательной работе;
20. Сравнительному изучению уровня физического развития и реальных учебных возможностей школьников;
21. Изучению функциональных особенностей зрения и слуха младших школьников в условиях традиционного и развивающего обучения;
22. Формированию активной психофизиологической защиты здоровья детей;
23. Изучению уровня здоровья и стресс-реактивности младших школьников;
Формированию навыков ЗОЖ у детей начальной школы. Анализу диагностики средств и практики обеспечения здоровья младших школьников;
24. Внеклассная работа учителя по повышению уровня здоровья детей как средство повышения уровня адаптации их к обучению.
25. Коррекция интенсивности физических нагрузок как способ повышения уровня произвольного внимания младших школьников.
26. Программа формирования нейропсихологического пространства как средство повышения уровня зрительной памяти младших школьников.

3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

«Основы ЗОЖ и гигиена»

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования (бакалавриат, магистратура)	Название цикла дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц/кредитов
Основы ЗОЖ и гигиена	Бакалавриат	Общепрофессиональные дисциплины направления	2
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: школьный курсы биологии, анатомии, вузовский курс естествознания (зоология), КСЕ.			
Последующие: Методика преподавания курса «Окружающий мир», педагогическая практика			

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 «Возрастные особенности формирования сенсорных, висцеральных и моторных систем в онтогенезе человека»			
	Форма работы	Количество баллов 75%	
		min	max
Текущая работа	Устный ответ на занятии	6	14
	Выполнение заданий рабочей тетради	8	15
	Подготовка и представление доклада-презентации.	8	15
	Выполнение заданий для самоподготовки (домашнее задание)	8	15
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	10	16
Итого		40	75

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2 Гигиена школьного режима, учебно-воспитательного процесса. Оценка уровня здоровья, утомления, адаптационного потенциала, биологического возраста. Профилактика вредных привычек.

	Форма работы	Количество баллов 25%	
		min	max
Текущая работа	Выполнение лабораторных работ	2	4
	Выполнение заданий для	3	5

	самоподготовки (домашнее задание)		
	Ответы на занятия	2	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	5	12
Итого		12	25
ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 25%	
		min	max
	Итоговый тест	20	25
Итого		60	100

Критерии перевода баллов в отметки:

0-59 баллов – незачтено,

60-100 баллов – зачтено (60-72-«удовлетворительно», 73-86-«хорошо», 87-100- «отлично»).

ФИО преподавателя: к.б.н., доцент Е.С.Панкова

Утверждено на заседании кафедры «07»_сентября_2011_г. Протокол №_1_

Заведующий кафедрой Панкова Е.С. Панкова

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра теории и методики начального образования

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 8
от 04 мая 2022 г.
И.о. зав. кафедрой М.В.Басалаева



ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета специальности (направления
подготовки)
Протокол № 5
от 12 мая 2022 г.
Председатель И.В.Дуда



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся

ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
Начальное образование и русский язык
Программа подготовки: академический бакалавриат
Квалификация – бакалавр

Составитель: доцент кафедры ТиМНО Е.С. Панкова

Красноярск 2022

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н.

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) Начальное образование и русский язык.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в достаточном объеме. Формы оценочных средств соответствуют основным принципам формирования оценочных фондов, закрепленным в локальных документах образовательной организации.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к применению в процессе подготовки по указанной программе.

Заместитель директора
по учебной работе
МАОУ «Средняя школа № 32»
г. Красноярск



Н. А. Масальская

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС по дисциплине является определение соответствия результатов обучения по дисциплине компетенциям, достижение которых заложено установленным образовательным стандартом.

1.2. ФОС по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена» решает **задачи:** проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

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

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»; образовательной программы высшего образования по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины/модуля/

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины/модуля/:

УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

ПК-1: Способен осуществлять психолого- педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство /КИМы	
				номер	форма
<p>УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;</p> <p>ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся</p>	Ориентировочный	<p>Анатомия и возрастная физиология, безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт, психологические особенности детей с ОВЗ, современные технологии инклюзивного образования, проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ, психологические основы педагогической деятельности, дисциплины предметной подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения, основы предметно-профильной подготовки, феноменология современного детства, школьный практикум по дисциплинам начального общего образования, современные направления развития научной отрасли, технологии современного начального образования, методика преподавания технологии, дисциплины методической подготовки ориентированные на достижение результатов обучения, организация внеурочной деятельности с проективным</p>	Текущий контроль	1	Тестирование
	Когнитивный		Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	Заполнение рабочей тетради, доклад-презентация, тестирование
	Практический		Текущий контроль, промежуточная аттестация	3	Практическая работа, отчет по подпрактике

<p>с особыми образовательными потребностями; ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-1: Способен осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p>Рефлексивно-оценочный</p>	<p>практикумом, практикум по решению педзадач, история, философия, естественнонаучная картина мира, социология, основы ЗОЖ и гигиена, основы математической обработки информации, основы учебно-исследовательской работы, теория обучения и воспитания, методика преподавания предмета «Окружающий мир», современные образовательные системы в практике начальной школы, методика обучения русскому языку и литературному чтению, методика преподавания математики, детская литература, естествознание с практикумом, математика с практикумом, русский язык с практикумом, теория литературы и практика читательской деятельности, практикум по русскому языку, практикум по правописанию, Культурология, иностранный язык, русский язык и культура речи, информационно-коммуникационные технологии в образовании, модули 5,6,7,9, междисциплинарный практикум части 1-4, педагогическая практика производственная практика, учебная практика, полевая практика, фенологическая практика, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, выполнение и защита ВКР.</p>	<p>Итоговый контроль</p>	<p>4</p>	<p>Итоговое тестирование,.</p>
---	------------------------------	---	--------------------------	----------	--------------------------------

3 - Панкова Е.С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие/Е.С.Панкова.-2 изд..-Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.- 264с.- ISBN 5-85981-099-7

(в учебное пособие включен раздел для прохождения педагогической практики «Школьная гигиена», тесты для контроля знаний)

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств включают: устный ответ студента на вопрос, тестирование.

Оценочные средства

Оценочное средство «Устный ответ студента на вопрос». Разработчик-доц. Е.С.Панкова

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
УК-8: Способен создавать и	ответ показывает прочные знания	ответ показывает прочные знания	(60 - 72 баллов) удовлетворительно/зачтено

<p>поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; ПК-1: Способен осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p>основных процессов и функций организма человека, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.</p>	<p>основных процессов и функций организма человека, а также механизмов регуляции их; отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение литературной речью, логичность и последовательность ответа; однако допускается одна - две неточности в ответе.</p>	<p>процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; непоследовательностью ответа; допускается наличие 1-2 несущественных ошибок в содержании ответа.</p>
--	---	---	--

Оценочное средство «Тестирование». Разработчик - доц. Е.С.Панкова

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенции	Базовый уровень сформированности компетенции
	(87 – 100 баллов) отлично/зачтено	(73 – 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов) удовлетворительно/зачтено
УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)
ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)
ПК-1: Способен осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.			
---	--	--	--

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: задания, объединенные в рабочую тетрадь, доклады-презентации и их представление на семинарско-практическом занятии.

Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины

Критерии оценивания	Кол-во баллов
Наличие содержательных ошибок тетради	
Наличие выводов к заданиям	
Заполнение таблиц (уровень детализации материала)	
Качество рисунка в цвете	
Степень раскрытия темы доклада	
Представление информации на слайдах	
Максимальный балл	

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки **ФОС**).

3. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

**Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)
БАНК КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ»**

Строение, функциональное значение, возрастные особенности различных систем
1. К принципам рационального питания относятся следующие
а) соответствие калорийности рациона энерготратам организма
б) вкус и внешний вид пищи
в) обеспеченность пищи витаминами, минеральными веществами, водой
2. Незаменимые аминокислоты
а) необходимы только в период роста
б) необходимы в любом возрасте
в) без последствий для организма могут отсутствовать в рационе питания
3. Гормоны поджелудочной железы
а) регулируют работу глаза
б) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
в) регулируют рост и развитие эмбриона
4. Незаменимые аминокислоты
а) содержатся только в растительной пище
б) содержатся только в животной пище
в) содержатся в обеих группах, но в разных количествах
г) синтезируются в организме
д) не синтезируются в организме.
5. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся .
а) атеросклероз
б) пневмония
в) ишемическая болезнь сердца
г) гипертоническая болезнь
д) пиелонефрит
6. Под аккомодацией понимают
а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов
б) способность к определению глубины пространства
в) адаптацию зрения к темноте
7. Частота сердечных сокращений с возрастом
а) не изменяется
б) увеличивается
в) уменьшается
8. К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят:
а) гастрит
б) гипертоническая болезнь

в) язвенная болезнь
г) пневмония
9. Под юношеской гипертонией понимают
а) стойкое повышение артериального давления у подростков
б) стойкое понижение артериального давления
в) временное повышение артериального давления
10. Острота зрения в онтогенезе до 15 лет
а) не изменяется
б) постепенно уменьшается
в) постепенно возрастает
г) в начале возрастает, а затем стабилизируется
д) вначале уменьшается, а затем стабилизируется
11. Иммуитет – это:
а) механизмы защиты организма от чужеродных агентов
б) способность эритроцитов к фагоцитозу
в) выработка антител на антигены
г) процесс образования форменных элементов крови
12. За мышечное сокращение отвечают белки
а) фибрин
б) гемоглобин
в) актин
г) пепсин
д) миозин
е) гаммаглобулин
13. Сколько пар ребер прикрепляются к грудины?
а) 8
б) 10
в) 12
г) 15
14. Сколько пар свободных ребер?
а) 1
б) 2
в) 3
г) 4
15. Плоские кости - это:
а) ребра
б) лучевая
в) лопатка
г) височная
д) тазовые
е) позвонки
16. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы

а) микседема

б) базедова болезнь

в) гигантизм

г) кретинизм

17. Какой химический элемент является действующим началом в тироксине - гормоне щитовидной железы?

а) бром

б) йод

в) железо

б) в тканевую жидкость

в) в кровяное русло

г) в тонкий кишечник

18. Зубы состоят из:

а) эмали

б) роговицы

в) периодонта

г) дентина

д) губчатого вещества

20. Какие из названных костей длинные трубчатые?

а) ребра

б) лопатка

в) затылочная

г) скуловая

д) бедренные

е) локтевые

ж) фаланги пальцев

21. Какой орган пищеварительной системы выполняет следующие функции: очищает кровь от вредных веществ,

а) желудок

б) печень

в) поджелудочная железа

г) слюнная железа

д) толстый кишечник

22. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из :

а) рабочей прибавки к основному обмену,

б) основного обмена

в) катаболизма и анаболизма

г) ассимиляции и диссимиляции,

д) поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие,

е) ночного сна

23. У каждого зуба различают:

а) коронку

б) клык

в) резец

г) осевой цилиндр

д) пульпу

ж) черешок

24. Кости черепа у новорожденного ребенка соединены

а) подвижно

б) неподвижно

в) совсем не соединены

г) полуподвижно

25. После работы мышц без предварительной их тренировки появляется:

а) утомление мышц

б) натяжение связок

в) накопление нерасщепленной молочной кислоты

г) утомление нервных центров

26. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения?

а) клетки тела

б) клетки кожи

в) легкие

г) тканевая жидкость

27. Признаки, характерные для крупных артерий:

а) толстые стенки

б) тонкие стенки

в) низкая скорость движения крови

г) низкое давление

д) отсутствие клапанов

е) ветвление на капилляры

28. В легких кислород диффундирует из альвеол в капилляры благодаря:

а) разнице концентраций

б) разнице давления

в) свободным пространствам,

г) сквозным отверстиям

29. К роли кровообращения не относится:

а) транспорт O_2 и CO_2

б) перенос питательных веществ, гормонов

в) образование органических веществ

г) образование тканевой жидкости,

д) защита от микроорганизмов

е) выведение продуктов распада

30. Лимфатические протоки впадают в

а) правое предсердие

б) аорту

в) воротную вену почек

г) полые вены

д) воротную вену печени
31. Дыхательные движения осуществляются под влиянием:
а) сознания
б) концентрации O ₂ в крови
в) вегетативной нервной системы
г) концентрации CO ₂ в крови
32. Кислород усваивается
а) носоглоткой
б) легкими
в) эритроцитами крови
г) митохондриями клеток
33. При диссимиляции углеводов в процессе дыхания образуется:
а) ряд органических кислот
б) АТФ
в) вода
г) теплота
д) молекулы органических веществ
е) CO ₂
34. Правильную посадку учащихся обеспечивают
а) выбор размера мебели
б) выбор цвета мебели
в) подбор стула к массе тела
г) контроль учителя
д) расположение здания
2. Минимальная норма двигательной активности
а) 3 км\сут ходьбы средним темпом
б) 8км\сут ходьбы средним темпом
в) 1 час аэробики в неделю
3. Гигиена классной комнаты оценивается по следующим параметрам
а) Цвет стен, мебели
б) температура
в) освещенность
г) размеры: площадь и объем
д) состояние и размеры мебели
4. К гигиеническим принципам расписания уроков относятся
а) чередование трудных и легких предметов
б) учет динамики работоспособности учащихся
в) учет времени года
г) учет учебной четверти.
5. Указать лучший подход к оценке образа жизни
а) поведенческий
б) результативный

6. Работоспособность в течение недели
а) растет к концу недели, но медленно
б) снижается к концу недели
в) мало подвержена изменению
г) наивысшая в среду.
7. В течение дня работоспособность
а) наивысшая на первом уроке
б) наивысшая на 2-3 уроках
в) снижается в первой половине рабочего дня
г) практически не изменяется
8. Главное гигиеническое требование к классной мебели
а) дизайн
б) размеры
в) цвет
г) качество материалов
9. Под соматическим здоровьем понимают
а) состояние нервной системы
б) функционирование желудочно-кишечного тракта
в) наличие болезненных изменений в любых частях тела
г) наличие болезненных изменений, кроме психических расстройств.
в) повышенная утомляемость организма
10. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее:
а) $1/20$ площади пола
б) $1/2$ площади пола
в) $1/50$ площади пола
г) $1/10$ площади пола
11. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее :
а) 150 люкс
б) 300 люкс
в) 500 люкс
г) 1000 люкс
12. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует:
а) КЕО - коэффициент естественной освещенности
б) СК - световой коэффициент
в) КЗ - коэффициент заглубления
г) КА - коэффициент аэрации
13. Расстояние по горизонтали от заднего края крышки парты до спинки сиденья называется:
а) дистанцией сиденья
б) дифференцией
в) дистанцией спинки
г) высотой сиденья

д) глубиной сиденья

1. Под аккомодацией понимают

а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов

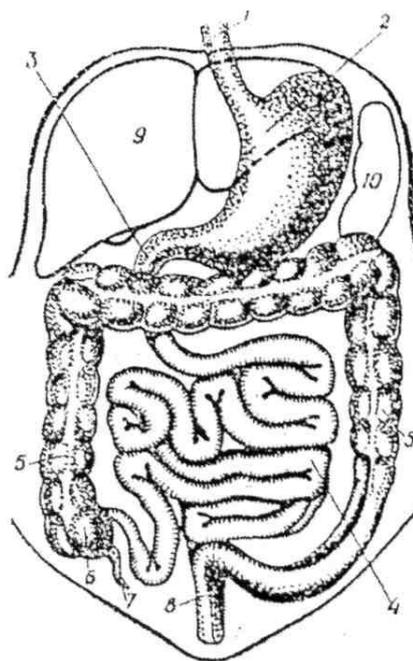
б) способность к определению глубины пространства

в) адаптация зрения к темноте

Тесты текущего контроля знаний

Вариант 1

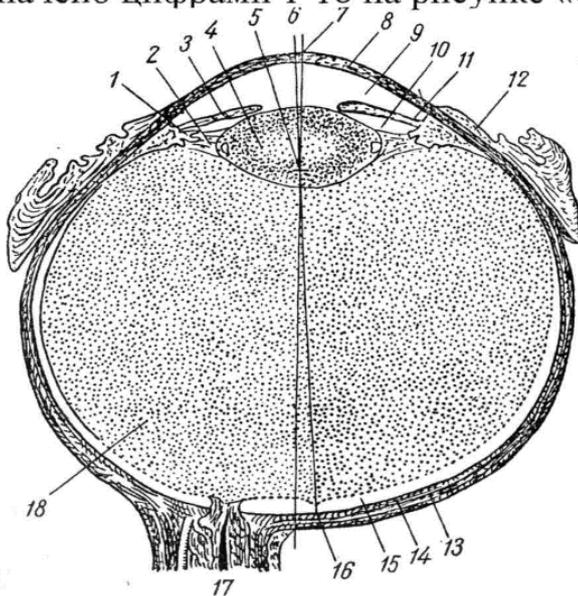
1. За мышечное сокращение отвечают белки (фибрин, гемоглобин, актин, пепсин, миозин, гаммаглобулин).
2. Сколько пар ребер прикрепляются к груди (8, 10, 12, 15), сколько свободных ребер (1, 2, 3, 4)?
3. Плоские кости – это: (ребра, лучевая, лопатка, височная, тазовые, позвонки)?
4. Шов-это...
5. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды (желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, печень, прямая кишка), куда она попадает (в лимфу, в тканевую жидкость, в кровяное русло)?
6. Для нормальной деятельности человеческого организма необходимо постоянное поступление с пищей:
7. Обмен углеводов и жиров в организме человека заключается в...
8. При составлении пищевого рациона необходимо руководствоваться следующими основными физиологическим принципами: 1. 2. 3. 4.
9. Зубы состоят из (эмали, цемента, алебастра, периодонта, дентина, губчатого вещества)?
10. Какие витамины нерастворимы в воде (А,В,С,Д,Е.)? Каково значение каждого витамина?
11. Укажите названия частей 1-10 на рисунке «Строение пищеварительной системы». Какая пищеварительная железа не обозначена? _____



Вариант 3

1. Где расположен дыхательный центр (легкие, мозжечок, продолговатый мозг, кора больших полушарий, рецепторы стенок кровеносных сосудов)?
2. Кислород диффундирует из альвеол в капилляры благодаря (разнице концентраций, разнице давления, свободным пространствам, сквозным отверстиям, помощи специального белка-переносчика)?
3. Кислород движется от легких к клеткам тела по сосудам в виде _____ и (Закончи фразу).
4. Заполни пропуски: красный костный мозг расположен _____ и _____ выполняет функцию _____.
5. Сконструируй полный ответ: Значение тканевой жидкости в том,...
6. Безъядерные клетки крови это (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, макрофаги, Т-и-В лимфоциты).
7. Признаки характерные для артерий (толстые стенки, тонкие стенки, высокое давление, низкое давление, отсутствие клапанов, наличие клапанов, ветвление на капилляры, не разветвленность на капилляры).
8. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения (клетки тела, клетки кожи, легкие, эритроциты, правый желудочек, левое предсердие)?
9. Что возвращается в кровяное русло при образовании вторичной мочи (соли, вода, мочевины, сахар, шлаки)?
10. Нарисуйте схему малого круга кровообращения.
11. Чем покрыт глаз с передней стороны (белочная оболочка, сосудистая оболочка, радужная оболочка, роговица, сетчатка)?
12. Зрительная зона расположена в доле коры больших полушарий (лобной, затылочной, теменной, височной) или таламусе - зрительном бугре?
13. Величина ЖЕЛ зависит от _____, _____, _____, _____, _____.

14. Что обозначено цифрами 1-18 на рисунке «Строение глаза»?



Вариант 4

1. Дыхательные движения осуществляются под влиянием: (сознания, концентрации CO_2 в крови, концентрации O_2 в крови, вегетативной нервной системы, гипервентиляций легких)?
2. Кислород усваивается (носоглоткой, легкими, эритроцитами крови, митохондриями клеток, плазмой венозной крови).
3. Значение внешнего дыхания для организма состоит в _____, а тканевого дыхания в _____ (закончи фразу).
4. Роль кровообращения: (транспорт O_2 и CO_2 , перенос питательных веществ, выведение продуктов распада, образование тканевой жидкости, защита от микроорганизмов, перенос гормонов).
5. Сконструируйте полный ответ: Значение лимфатической системы в том, что ...
6. В свертывании крови участвуют клетки (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, нейтрофиллы, макрофаги).
7. Лимфатические протоки впадают в (правое предсердие, аорту, полые вены, воротную вену печени, воротную вену почек).
8. Где происходит газообмен в большом круге кровообращения (клетки тела, клетки кожи, легкие, эритроциты, правый желудочек, левое предсердие)?
9. Какие органы выделяют продукты обмена веществ - шлаки (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)?
10. Нарисуйте схему большого круга кровообращения
11. В какой оболочке глаза находятся рецепторы в виде палочек и колбочек (белочная, сосудистая, радужная, склера, сетчатка)?
12. Слуховая зона расположена в доле коры больших полушарий (лобной, височной, затылочной, теменной) или во внутреннем ухе?
13. Какие органы чувств защищают наш организм (органы зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса)?
14. Что обозначено цифрами 1-10 на рисунке «Строение органа слуха»?

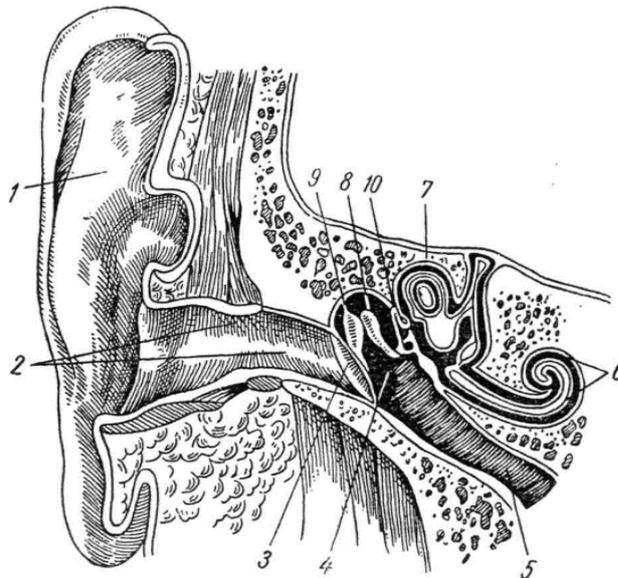


Рис. 42. Строение органа слуха (по А. И. Фадеевой и др.,

Варианты итогового теста по дисциплинам «Анатомия и возрастная физиология» и «Основы ЗОЖ и гигиена»

Вариант 1

1. Гигиена классной комнаты оценивается по следующим параметрам
 - а) влажность
 - б) температура
 - в) освещенность
 - г) размеры
 - д) состояние мебели
2. Для люминесцентных ламп достаточной считается общая мощность:
 - а) 300 Вт
 - б) 500 Вт
 - в) 1040 Вт
3. Гормоны щитовидной железы
 - а) регулируют процессы роста и развития организма
 - б) регулируют работу зрительного анализатора
 - в) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
4. Незаменимые аминокислоты
 - а) необходимы только в период роста и развития организма
 - б) необходимы в любом возрасте
 - в) без последствий для организма могут отсутствовать в рационе питания
5. Особенность высшей нервной деятельности детей:
 - а) повышенная скорость выработки условных рефлексов
 - б) пониженная скорость выработки условных рефлексов
 - в) пониженная устойчивость внимания
 - г) неуравновешенность психофизиологических функций
6. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса
 - а) цвет стен и мебели;
 - б) абсолютные размеры окон;
 - в) абсолютная мощность ламп;
 - г) мощность ламп в ваттах на 1 м;
 - д) расположение здания
7. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся
 - а) атеросклероз
 - б) пневмония
 - в) ишемическая болезнь сердца
 - г) гипертоническая болезнь
 - д) пиелонефрит
8. Критические периоды роста и развития характеризуются
 - а) относительной устойчивостью организма
 - б) повышенной устойчивостью организма к внешним воздействиям
 - в) пониженной устойчивостью организма к внешним воздействиям
9. Главными факторами, влияющими на рост и развитие являются
 - а) психо-эмоциональная обстановка в семье
 - б) питание
 - в) погодные условия
 - г) освещенность классной комнаты
10. Главные факторы, учитываемые оценке при освещенности класса
 - а) цвет стен и мебели
 - б) абсолютные размеры окон
 - в) абсолютная мощность ламп
 - г) мощность ламп на 1 м²
 - д) расположение здания
11. К гигиеническим принципам расписания уроков относятся
 - а) чередование трудных и легких предметов
 - б) учет динамики работоспособности учащихся
 - в) учет времени года
 - г) учет учебной четверти
12. Главными признаками полового развития являются
 - а) степень развития первичных половых признаков
 - б) степень развития вторичных половых признаков
 - в) мышечная сила
 - г) пропорциональность частей тела
13. К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят
 - а) гастрит
 - б) гипертоническая болезнь

25. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?
- а) щитовидная г) гипофиз
 б) паращитовидная в) поджелудочная
 в) надпочечники
26. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?
- а) щитовидная г) гипофиз
 б) паращитовидная в) поджелудочная
 в) надпочечники
27. Какие из названных костей длинные трубчатые?
- а) ребра г) скуловая ж) фаланги к) ключица
 б) лопатка д) бедренные з) пальцев
 в) затылочная е) локтевые и) берцовые
28. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из
- а) рабочей прибавки к основному обмену
 б) основного обмена
 в) катаболизма и анаболизма
 г) ассимиляции и диссимиляции
 д) поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие, ночного сна
29. Каково значение гормонов?
- а) регуляция функций органов в) развитие организма
 б) рост организма г) регуляция обмена веществ
30. Кости черепа у новорожденного ребенка соединены
- а) подвижно в) совсем не соединены
 б) неподвижно г) полуподвижно
31. Где расположен дыхательный центр?
- а) легкие в) продолговатый мозг
 б) мозжечок г) кора больших полушарий
- Длинные трубчатые кости:
- а) ребра в) локтевые д) фаланги пальцев
 б) бедренные г) берцовые
32. Роль кровообращения:
- а) транспорт O₂ и CO₂ г) образование тканевой жидкости
 б) перенос питательных веществ д) защита от микроорганизмов
 в) выведение продуктов распада е) перенос гормонов
33. Дыхательные движения осуществляются под влиянием:
- а) сознания в) вегетативной нервной системы
 б) концентрации O₂ в крови г) концентрации CO₂ в крови
34. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды
- а) желудок в) толстая г) прямая
 б) тонкие кишки кишка кишка
35. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин?
- а) фолликулы г) сперматозоиды
 б) яичники д) яйцеклетки
 в) семенники е) зиготу
36. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой?
- а) аксон в) нерв
 б) нейрон

д) спинной мозг

г) рецептор

37. Какова роль соматической нервной системы

а) управление движениями

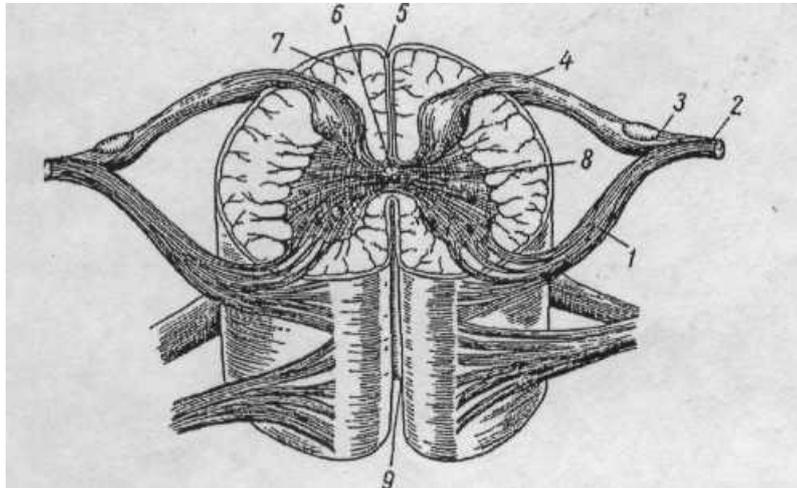
г) желудка

б) управление органами чувств

д) управление высшей нервной деятельностью

в) управление работой сердца

38. Обозначьте структурные элементы поперечного среза спинного мозга:



39. Какие гаметы вырабатывают половые железы у мужчин

а) яичники

г) семенники

б) сперматозоиды

д) фолликулы

в) яйцеклетки

40. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей

а) торможение б) возбуждение в) рефлекс г) нервный импульс

41. Из чего состоит белое вещество ЦНС?

а) нервные клетки

в) нейрофибриллы

б) их отростки-нервные волокна

г) клетки нейроглии

42. Установите соответствие:

Дельтовидная мышца

мышцы шеи

Большая грудная мышца

мышцы туловища

Портняжная мышца

мышцы спины

Передняя зубчатая мышца

мышцы нижних конечностей

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

мышцы туловища

Двуглавая мышца

мышцы нижних конечностей

Плечелучевая мышца

мышцы груди

Трапецевидная мышца

мышцы живота

Широчайшая мышца спины

мышцы спины

Икроножная мышца

мышцы верхних конечностей

Скуловая мышца

мышцы шеи

43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

а) 150 люкс

б) 300 люкс

в) 500 люкс

г) 1000 люкс

44. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует: а)

КЕО - коэффициент естественной освещенности

б) СК - световой коэффициент

горизонталь от заднего края

в) КЗ - коэффициент заглубления

крышки парты до спинки сиденья

г) КА - коэффициент аэрации 45. Расстояние по

называется:

а) дистанцией сиденья

в) дистанцией спинки

б) дифференцией

г) высотой сиденья

д) глубиной сиденья

46. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее:

а) 1/20 площади пола

г) 1/50 площади пола

б) 1/2 площади пола

д) 1/10 площади пола

Вариант 2

1. К принципам рационального питания относятся следующие

а) соответствие калорийности рациона энерготратам организма

б) вкус и внешний вид пищи

в) обеспеченность пищи витаминами, минеральными веществами, водой.

2. Гормоны поджелудочной железы

а) регулируют работу глаза

б) регулируют работу желудочно-кишечного тракта

в) регулируют рост и развитие эмбриона

3. Незаменимые аминокислоты

а) содержатся только в растительной пище

б) содержатся только в животной пище

в) содержатся в обеих группах, но в разных количествах

г) синтезируются в организме

д) не синтезируются в организме

4. К практически здоровым относятся

а) лица, не имеющие никаких отклонений в состоянии здоровья

б) лица с незначительными жалобами, без выраженных проявлений заболевания

в) лица, имеющие вялотекущие хронические заболевания

5. Правильную посадку учащихся обеспечивают

а) выбор размера мебели

в) подбор стула к массе тела

б) выбор цвета мебели

г) контроль учителя

6. Минимальная норма двигательной активности

а) 3 км\сут ходьбы средним темпом

б) 8 км\сут ходьбы средним темпом

в) 1 час аэробики в неделю

7. Под аккомодацией понимают

а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов

б) способность к определению глубины пространства

в) адаптация зрения к темноте

8. Железы внутренней секреции вырабатывают

а) гормоны

б) жиры

в) клетки крови

9. Эмоциональный стресс – это

а) чрезмерная повышенная функциональная активность организма

б) чрезмерная пониженная функциональная активность организма

в) защитная реакция организма

10. Для критического периода развития характера о

а) высокая работоспособность

б) повышенная чувствительность к воздействию любых факторов

в) повышенная утомляемость организма

11. Частота сердечных сокращений с возрастом

а) не изменяется

б) увеличивается

в) уменьшается

12. Под соматическим здоровьем понимают

а) состояние нервной системы

б) функционирование желудочно-кишечного тракта

- в) наличие болезненных изменений в любых частях тела
 г) наличие болезненных изменений, кроме психических расстройств
13. Особенность высшей нервной деятельности у детей
 а) повышенная скорость выработки условных рефлексов
 б) пониженная скорость выработки условных рефлексов
 в) пониженная устойчивость внимания
 г) неуравновешенность психофизиологических
14. Работоспособность в течение недели
 а) растет к концу недели, но медленно
 б) снижается к концу недели
 в) мало подвержена изменению
 г) наивысшая в среду.
15. Акселерация роста и развития это
 а) ускорение темпов роста и развития
 б) замедление темпов роста и развития
 в) ускорение темпов роста и замедление темпов развития
 г) замедление темпов роста и ускорение темпов развития
16. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся
 а) атеросклероз
 б) пневмония
 в) ишемическая болезнь сердца
 г) гипертоническая болезнь
 д) пиелонефрит
17. Гетерохронность роста и развития - это
 а) одинаковые темпы созревания различных функций организма
 б) разные темпы созревания разных функций
 в) замедление темпов полового созревания
 г) ускорение темпов физического развития
18. Эмоциональный стресс - это
 а) чрезмерно повышенная функциональная активность организма
 б) чрезмерная пониженная функциональная активность организма
 в) защитная реакция организма
19. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса
 а) цвет стен и мебели
 б) абсолютные размеры окон
 в) абсолютная мощность ламп
 г) мощность ламп в ваттах на 1 м²
 д) расположение здания
20. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы
 а) микседема
 б) базедова болезнь
 в) гигантизм
 г) кретинизм
21. Сколько свободных ребер
 а) 1
 б) 2
 в) 3
 г) 4
22. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды?
 а) желудок
 б) тонкий кишечник
 в) толстый кишечник
 г) печень
 д) прямая кишка
23. Какие витамины нерастворимы в воде?
 а) А
 б) В
 в) С
 г) Д
 д) Е
24. Что контролирует работу скелетных мышц?
 а) спинной мозг
 б) головной мозг
 в) вегетативная нервная система
 г) наше сознание
 д) соматическая нервная система
25. Какая пищеварительная железа выполняет следующие функции: очищает кровь от

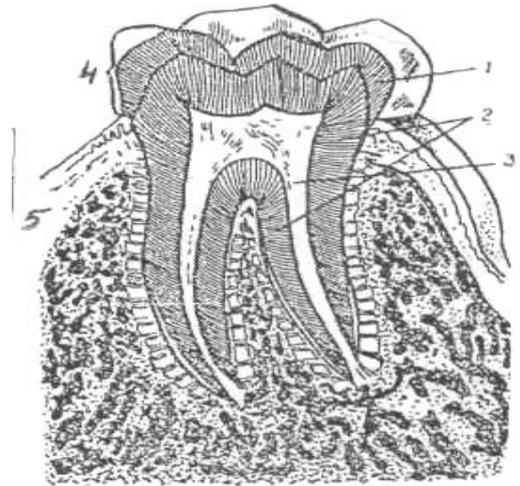
вредных веществ, превращает глюкозу в гликоген, аммиак - в мочевины, выводит из крови разрушившийся гемоглобин, создает щелочную среду в кишечнике?

- а) желудок
- б) печень
- в) поджелудочная железа
- г) слюнная железа

26. У каждого зуба различают

- а) коронку
- б) клык
- в) резец
- г) шейку
- д) пульпу
- е) корень
- ж) черешок

27. Что обозначено цифрами 1-5 на схеме строения зуба?



28. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы?

- а) микседема
- б) базедова болезнь
- в) гигантизм
- г) кретинизм

29. Плоские кости это:

- а) ребра
- б) лучевая
- в) лопатка
- г) височная
- д) тазовые

30. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения?

- а) клетки тела
- б) клетки кожи
- в) легкие

31. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?

- а) щитовидная
- б) паращитовидная
- в) надпочечники
- г) гипофиз
- д) поджелудочная

32. Лимфатические протоки впадают в

- а) правое предсердие
- б) аорту
- в) полые вены
- г) воротную вену печени
- д) воротную вену почек

33. Кислород усваивается

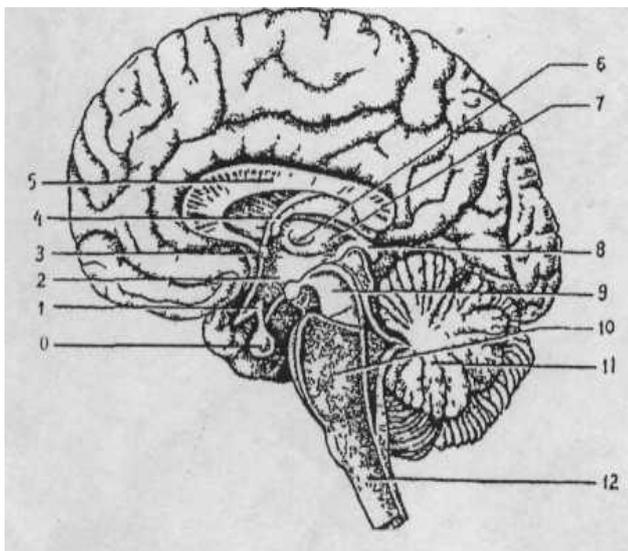
- а) носоглоткой
- б) легкими
- в) эритроцитами крови
- г) митохондриями клеток

34. При диссимиляции углеводов в процессе дыхания образуется:

- а) ряд органических кислот
- б) АТФ
- в) вода
- г) теплота
- д) O₂
- е) CO₂

35. В состав центральной нервной системы входят:

- а) спинной мозг
 б) мозжечок
 в) седлистый нерв
 г) головной мозг
 д) нервные узлы-ганглии
 е) нервные волокна
36. Способность возбудимой ткани отвечать максимальным числом потенциалов действия на определенную частоту раздражений называется:
 а) потенциал действия
 б) рефрактерность
 в) лабильность
 г) реполяризация
37. Из чего состоит серое вещество ЦНС?
 а) нервные клетки
 б) их отростки
 в) нервные волокна
 г) ядра нервных клеток
 д) нейроглия
38. Какое число хромосом у яйцеклеток и сперматозоидов человека
 а) 23 пары
 б) 46 пар
 в) 23
 г) 46
 д) 48
 е) 48 пар
39. В состав периферической нервной системы входят:
 а) спинной мозг
 б) Варолиев мост
 в) нервы и нервные узлы-ганглии
 г) головной мозг
 д) нервные волокна
40. Регуляция работы внутренних органов осуществляется?
 а) спинномозговыми нервами
 б) черепно-мозговыми нервами
 в) спинным мозгом
 г) вегетативной нервной системой
41. Подпишите рисунок «Саггитальный срез головного мозга»



42. Установите соответствие:
- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| Дельтовидная мышца | мышцы шеи |
| Большая грудная мышца | мышцы туловища |
| Портняжная мышца | мышцы спины |
| Передняя зубчатая мышца | мышцы нижних конечностей |
| Грудино-ключично-сосцевидная мышца | мышцы туловища |
| Двуглавая мышца | мышцы нижних конечностей |
| Плечелучевая мышца | мышцы груди |
| Трапецевидная мышца | мышцы живота |
| Широчайшая мышца спины | мышцы спины |
| Икроножная мышца | мышцы верхних конечностей |
| Скуловая мышца | мышцы шеи |
43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

а) 150 люкс

в) 500 люкс

б) 300 люкс

г) 1000 люкс

44. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует:

а) КЕО - коэффициент естественной освещенности

б) СК - световой коэффициент

в) КЗ - коэффициент заглубления

г) КА - коэффициент аэрации

45. Расстояние по горизонтали от заднего края крышки парты до спинки сиденья называется:

а) дистанцией сиденья

б) дифференцией

в) дистанцией спинки

г) высотой сиденья

д) глубиной сиденья

46. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее:

а) 1/20 площади пола

б) 1/2 площади пола

г) 1/50 площади пола

д) 1/10 площади пола

ТЕСТ

для оценки остаточных знаний по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена»

Вариант I

1. Периферическая нервная система представлена _____, расположенными _____.
2. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на раздражение, называется (рефлексом, торможением, синапсом, нейроном, возбуждением)
3. Регуляция работы внутренних органов осуществляется (сердцем, печенью, железами внутренней секреции, вегетативной нервной системой, головным или спинным мозгом).
4. Регуляция всех функций организма осуществляется _____ и _____ системами.
5. За перенос кислорода кровью отвечают белки (пепсин, миозин, гаммаглобулин, фибрин, гемоглобин, актин).
6. Пищеварительная система человека представлена: ротовой полостью, _____, _____, _____, печенью, _____ железой, _____ и _____ кишечником, _____ отверстием.
7. Роль кровообращения состоит в: (транспорте O_2 и CO_2 , переносе питательных веществ, выделении продуктов распада, образовании тканевой жидкости, переносе гормонов, защите от инфекций, переваривании жиров, белков и углеводов пищи).
8. Газообмен между артериальной кровью и тканевой жидкостью происходит в (капиллярах большого круга кровообращения, левом предсердии, эритроцитах крови, легочной артерии, венозной крови).
9. Отличие акцелерации от ретардации развития состоит в _____
10. Общие суточные энергозатраты у человека включают (анаболизм, катаболизм, ассимиляцию, диссимиляцию, основной обмен, рабочую прибавку, поправку на неполное усвоение пищи).
11. В состав крови входят: (красный костный мозг, остеобласты, эритроциты, тромбоциты, плазма, сердце, лейкоциты).
12. Перечислить основные этапы онтогенеза: новорожденность, _____,

раннее детство, _____,
_____, _____, юношеский период, взрослое состояние
(зрелый возраст), _____.

Вариант II

1. Центральная нервная система человека представлена _____, расположенными в полости _____ и _____.
2. Нервная ткань состоит из (головного и спинного мозга, нейронов, лейкоцитов, нейронов, нейрофибрилл, нейроглии).
3. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой (рецептор, спинной мозг, нерв, нейрон, аксон).
4. К железам внутренней секреции относятся: (головной мозг, околощитовидные, желудок, печень, зубная, щитовидная, надпочечники, гипофиз, эпифиз, слюнные, потовые).
5. Какие из названных костей длинные трубчатые (ребра, лопатка, затылочная, скуловая, бедренная, ключица, локтевая, берцовая, тазовая)?
6. Очищение крови от вредных веществ, превращение глюкозы в гликоген, выведение из крови разрушившегося гемоглобина, выделение желчи. Это функции (желудка, печени, поджелудочной железы, крови, сердца).
7. Для артерий характерны (толстые стенки, низкое давление, тонкие стенки, высокое давление, наличие клапанов, ветвление на капилляры, отсутствие клапанов, неразветвленность на капилляры).
8. Газообмен между венозной кровью и атмосферным воздухом происходит в (альвеолах легких, левом предсердии, эритроцитах крови, капиллярах малого круга кровообращения, легочной вене).
9. Закономерности роста и развития ребенка следующие: _____
10. Внутренние органы репродукции у женщин представлены (яйцеклетками, сперматозоидами, влагалищем, маточными трубами, молочными железами, яичниками, шейкой матки, фолликулами).
11. Органы дыхания человека включают (диафрагму, ребра, носовую полость, гортань, зубы, трахею, бронхи, аденоиды, легкие.).
12. Какие органы выделяют продукты обмена веществ – шлаки (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)?

Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Основы здорового образа жизни и гигиены»

1. Понятие здоровья. Здоровье как комплексная категория. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Факторы риска для здоровья и основные принципы охраны здоровья.
3. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособного поколения и пути его развития.
4. Ненормативные привычки. Современные подходы к их профилактике.
5. Наркомания и токсикомания. Современные подходы к профилактике злоупотребления наркотическими средствами.
6. ВИЧ-инфекция и пути ее предупреждения.
7. Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье.
8. Кровотечения, их причины и классификация. Помощь при внутреннем кровотечении.
9. Кровотечения, их причины и классификация. Помощь при наружном кровотечении.
10. Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата

а. Утопление. Виды утоплений. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении.

б. Ожоги, классификация, причины. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах.

с. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Их признаки. Первая медицинская помощь.

д. Наиболее распространенные инфекционные болезни и их профилактика. Роль предупредительных прививок в борьбе с эпидемиями.

е. Гигиеническое воспитание как комплексная проблема.

11. Опорно-двигательный аппарат. Строение, возрастные особенности. Совершенствование моторики и координации движения с возрастом. Формирование двигательных навыков. Возрастные особенности развития двигательного анализатора у детей.

12. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Строение скелета человека. Школьные формы патологии опорно-двигательного аппарата.

13. Мышечная система. Физиологические основы мышечного сокращения. Профилактика нарушения осанки. Влияние физических нагрузок на организм.

14. Понятие двигательной единицы. Строение и значение двигательных единиц. Нервно-мышечный синапс.

15. Три этапа энергетического обмена у человека. Значение белков, жиров и углеводов, H_2O , витаминов и минеральных солей. Обмен веществ и энергии в организме. Возрастные особенности.

16. Сердечно-сосудистая система. Строение, функции, возрастные особенности. Влияние физических напряжений на сердечно-сосудистую систему детей. Вегетативно-сосудистые дистонии у школьников.

17. Состав крови, значение отдельных компонентов. Группы крови, механизм транспорта газов кровью. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Иммуитет.

18. Дыхание. Строение и функции органов дыхания, возрастные особенности. ЖЕЛ, МОД, ЧДД. Механизм газообмена в дольке легкого. Гигиена дыхания.

19. Строение и функции органов пищеварения человека. Гигиена питания детей, подростков, взрослых.

20. Строение и значение органов выделения, возрастные особенности. Кожа. Почки. Гигиена органов выделения.

21. Размножение и развитие человека. Методы контрацепции. Венерические заболевания. СПИД.

22. Годовая, суточная и недельная динамика работоспособности у детей младшего школьного возраста. Понятие школьного режима. Гигиенические требования к проведению урока.

23. Школьная зрелость как готовность организма ребенка к систематическому обучению. Методы определения школьной зрелости.

24. Гигиена воздушного режима классной комнаты. Тепловой режим классной комнаты. Гигиена уроков физкультуры.

25. Световой режим классной комнаты, школьного здания. Профилактика близорукости.

26. Понятие о микроклимате школьных помещений. Гигиенические требования к организации и проведению перемен в младших классах. Гигиена сна. Режим групп продленного дня.

27. Понятие о здоровье. Методы экспресс-оценки уровня здоровья. Профилактика инфекционных заболеваний.

28. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиена письма и чтения.

29. Гигиенические требования к оборудованию классной комнаты. Маркировка мебели и правила рассаживания учащихся в классе.

30. Профилактика вредных привычек у детей и подростков. Гигиеническое воспитание и санитарное просвещение в школе.

Решение ситуационных задач выполняется на отдельных листах, в соответствии с требованиями к решению:

ВАРИАНТ 1

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

ЗАДАЧА 1

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Правая голень оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью.

ЗАДАЧА 2

Лицо залито кровью. Нижняя челюсть деформирована и смещена кзади. Сознание отсутствует. Вдох судорожный. Пульс частый.

ЗАДАЧА 3.

Лицо залито кровью. Сознание спутано, стонет. В левой скуловой области 5•8 см. Глаз поврежден. Обильное истечение алой крови из раны.

ЗАДАЧА 4.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

У вас дома разбился ртутный градусник, ваши действия.

ВАРИАНТ 2

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

ЗАДАЧА 1

Пострадавший ранен в живот. Стонет. На передней брюшной стенке обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый.

ЗАДАЧА 2.

Пострадавший извлечен из-под перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Тахикардия. Пульс слабого наполнения.

ЗАДАЧА 3

В результате автомобильной катастрофы девочка получила тяжёлую травму. Жалобы на боль в правой нижней конечности, резко усиливающуюся при попытке движений. При осмотре состояние тяжёлое, кожа и видимые слизистые бледные. Артериальное давление 100/160 мм. рт. ст., пульс 100 ударов в минуту. Правое бедро деформировано, укорочено на 5 см. При попытке движений определяется патологическая подвижность в средней трети бедра.

ЗАДАЧА 4

Загорелся телевизор. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

Дома произошло отравление щёлочью через рот, ваши действия.

ВАРИАНТ 3

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

ЗАДАЧА 1

В результате пожара жилого помещения мужчина получил ожог головы, передней поверхности туловища и верхних конечностей. Больной крайне возбуждён, на лице имеются вскрывшиеся пузыри, на передней поверхности грудной клетки плотная тёмная корка, в области живота вскрывшиеся пузыри.

ЗАДАЧА 2

Во время драки мужчина получил удар тупым предметом по голове. Обстоятельств травмы не помнит. При осмотре: сонлив, на вопросы отвечает невпопад, несколько бледен, пульс 62 удара в минуту, в теменной области рана 8x15 см, умеренное кровотечение, носогубная складка сглажена слева, язык слегка отклонен влево, правый зрачок шире левого.

ЗАДАЧА 3

Во время драки подростку был нанесён удар острым предметом в живот. При осмотре имеется рана на передней брюшной стенке длиной 5 см, умеренно кровоточащая. Из раны выступает петля тонкой кишки.

ЗАДАЧА 4

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.

Задание № 1.

Задача 1.

Пожилая полная женщина шла по обледенелому тротуару. Поскользнулась и упала, опираясь на ладонь вытянутой правой руки. Появились сильные боли в лучезапястном суставе. Обратилась в травматологический пункт. Объективно: правый лучезапястный сустав отечный, движения в нем очень болезненные и ограниченные. Отчетливо определяется "штыкообразная" деформация сустава (дистальный отломок вместе с кистью смещен к тылу). Пальпация тыльной поверхности сустава болезненна. Осевая нагрузка вызывает усиление болей в месте травмы.

Задача 2.

Нырлящик ударился головой о грунт на мелководе. Беспокоит боль в шейном отделе позвоночника. Объективно: голова в вынужденном положении. Пальпация остистых отростков V и VI шейных позвонков болезненна. Имеется деформация в виде заметного выстояния остистых отростков этих позвонков. Попытки больного двигать головой почти невозможны, очень болезненны и значительно ограничены. Чувствительность и двигательная функция верхних и нижних конечностей сохранены в полном объеме.

Задача 3.

Ранен пулей в грудь справа. Появились значительный кашель с кровянистой мокротой, нарастающая одышка. Кожные покровы цианотичны. Холодный пот. Дыхание значительно затруднено. Пульс 120 в минуту. На уровне 3-го ребра справа по средней ключичной линии имеется рана размером 1х1 см, у нижнего угла правой лопатки вторая рана размером 2,5х2,0 см. Подкожная эмфизема распространяется на шею, лицо, живот. Глаза открыть не может из-за эмфиземы век. Перкуторно сердечная тупость значительно смещена влево.

Задание № 2.

Задача 1.

Больная М., 23 лет, упала дома со стремянки. Почувствовала редкую боль в правом коленном суставе, сустав резко "опух". Родственниками доставлена на личном автотранспорте в травматологический пункт. При осмотре: правый коленный сустав резко увеличен в объеме, в полости сустава определяется выпот (симптом "баллотирования" надколенника положительный). При пальпации болезненность по внутренней поверхности коленного сустава. Больная полностью разгибает сустав, сгибание возможно до угла 150 градусов, но вызывает усиление боли. Правая голень при исследовании стабильности сустава отводится от анатомической оси конечности на 20 градусов, левая - на 5 градусов. При отведении правой голени возникает резкая боль.

Задача 2.

Ранен осколком снаряда в грудь. Дыхание затруднено. Одышка. Кровохарканье. Общее состояние тяжелое. Кожные покровы бледные. Пульс 110 в минуту. На уровне 4 ребра по боковой поверхности правой половины грудной клетки имеется рана размером 3х4 см, которая в момент вдоха присасывает воздух. При кашле из-под повязки выделяется пенная кровь.

Задача 3.

Во время взрыва, полковник М., получил удар твердым предметом по голове. Кратковременно терял сознание. Испытывает умеренную тошноту. В лобно-теменной области справа - обширный кровоподтек, ссадины. Заторможен, вял. Жалобы на сильную головную боль; пульс 60 уд. в мин., напряжен. Повторная рвота. Анизокория, правый зрачок шире. Сухожильные рефлексы справа снижены.

Задание № 3.

Задача 1.

Женщина стояла у закрытой двери. Внезапно дверь быстро распахнулась и ударила ее по выпрямленным напряженным пальцам левой кисти. В результате травмы ногтевая фаланга III пальца резко согнулась и как бы "повисла". В ближайшее время после травмы пациентка обратилась в травматологический пункт. Объективно: на тыльной поверхности III пальца левой кисти в дистальном межфаланговом суставе имеется небольшой отек, при пальпации умеренно болезнен. Ногтевая фаланга согнута и самостоятельно не разгибается. Пассивные движения сохранены.

Задача 2.

Ранен пулей в левое бедро. Рана умеренно кровоточит. Сразу упал, на ногу встать не может. Бедро укорочено, деформировано. Общее состояние тяжелое. Бледен. Пульс 115 в минуту, АД 80/60 мм рт.ст. Стопа теплая, кожная чувствительность сохранена.

Задача 3.

Рядовой «Б» 20 лет, из роты охраны аэродрома. Получил слепое осколочное ранение левого бедра с переломом кости. В ОМО доставлен через 20 часов после ранения в очень тяжелом состоянии. Сознание затемнено, возбужден, рвота. Дыхание учащено. Пульс слабого наполнения 150 в 1 мин. А/Д = 90/40. При снятии шины Дитерихса и повязки обнаружено, что раненое бедро вздуто. На кожи синеватого и бронзового оттенка пятна. При пальпации бедро холодное, ткани плотные. Определяется крепитация в мягких тканях, преимущественно вокруг раны. Рана располагается на передне-внутренней поверхности бедра размерами около 4х6 см. Из раны выпирает тусклая, вареного вида мышца.

Выделения довольно обильные, сукровичные, почти без запаха. Вместе с жидкостью из раны выделяются пузырьки газа. Стопа и голень холодные. Пульсация сосудов стопы не определяется.

Задание № 4.

Задача 1.

Ученик VI класса средней школы катался на лестничных перилах. При очередной попытке съехать вниз упал на разогнутую в локтевом суставе левую руку с опорой на ладонь. Предплечье при этом как бы "переразогнулось". В результате этой травмы появились сильные боли в локтевом суставе. Обратился за помощью в травматологический пункт. Объективно: левый локтевой сустав увеличен в объеме, деформирован, локтевая ямка сглажена. При осторожном ощупывании сзади выступает локтевой отросток. Ось плеча смещена вперед. Рука находится в вынужденном полуразогнутом положении. Пострадавший придерживает ее здоровой рукой. Активные движения в локтевом суставе невозможны. При попытке пассивных движений ощущается пружинящее сопротивление.

Задача 2.

Ранен при взрыве шариковой бомбы. На передневнутренней поверхности правой голени в средней трети – рана размером 0,5х 0,5 см. Возникло сильное кровотечение. При осмотре в МПП одежда обильно пропитана кровью. На бедре жгут. Пульс 110 уд. В минуту, слабый. Кожные покровы бледные. Голень деформирована, прибинтована к здоровой конечности.

Задача 3.

После ядерного взрыва возникли пожары. Загорелась одежда. Получил ожоги пламенем. На верхних конечностях кожа гиперемирована, покрыта пузырями. Имеются значительные участки светло-коричневого струпа. Кожа лица гиперемирована, отечна. Была однократная рвота. Показания индивидуального дозиметра 1,5Гр.

Задание № 5.

Задача 1.

Молодой человек, защищаясь от удара палкой, поднял над головой левую руку, согнутую в локтевом суставе. Удар пришелся по верхней трети предплечья. Появились сильные боли в месте травмы. Предплечье согнуто в локтевом суставе, в верхней трети деформировано, имеется западение со стороны локтевой кости и выпячивание по передней поверхности предплечья. Пострадавший обратился в травматологическое отделение больницы. При внешнем осмотре левого локтевого сустава прощупывается головка лучевой кости. Пальпация деформированной области резко болезненна. Поврежденное предплечье несколько укорочено. Активные и пассивные движения предплечья резко ограничены и болезненны. Чувствительность кисти и предплечья не нарушена.

Задача 2.

При взрыве шариковой бомбы получил ранение в правую половину груди. Появились кровохарканье, выраженный кашель, слабость, затруднение при дыхании. Состояние тяжелое. Пульс 108 в минуту, слабого наполнения, АД 75/45 мм. рт. ст. Дыхание 32 в 1 мин. Кожные покровы бледные. На передней поверхности груди две раны диаметром 0,5 см. Расстояние между ранами 4 см. При перкуссии над правой половиной грудной клетки определяется тупость до 2 ребра спереди. Кровь, извлеченная при плевральной пункции, свертывается в шприце.

Задача 3.

Во время взрыва бомбы бортом перевернувшегося автомобиля была придавлена левая голень в средней трети. Извлечен через 5 ч. Определяются деформация и патологическая подвижность голени на уровне сдавления. Тактильная и болевая чувствительность ниже места сдавления сохронена. Возможны активные движения стопы.

Задание № 6.

Задача 1.

Мужчина разгружал пиломатериалы. При неосторожных действиях деревянный брус свалился с машины и ударил его по левому предплечью. Пострадавший обратился в

травматологический пункт. Объективно: в месте ушиба (на наружно-ладонной поверхности нижней трети левого предплечья) имеется подкожная гематома. Пальпация места травмы болезненна, определяется крепитация костных отломков. При нагрузке по оси предплечья появляется боль в месте травмы. Пронация и супинация затруднены, попытка произвести эти движения вызывает резкую боль. Сгибание и разгибание предплечья почти не ограничены. Дистальная часть предплечья и кисти находятся в положении пронации.

Задача 2.

При взрыве мины с напалмом получил ожоги обеих нижних конечностей. Одежда сгорела. Выявляется циркулярный ожоговый струп на голени и бедре. Самостоятельно но двигаться не может.

Задача 3.

Рядовой М. 20 лет доставлен на МПП через 1 час после пулевого ранения грудной клетки, полученного с близкого расстояния. При осмотре: касательное пулевое ранение левой половины грудной клетки в 6 межреберье по задней и средней подмышечной линиям. Рана умеренно кровоточит. Поступления воздуха в рану при дыхательных движениях нет. Состояние средней тяжести. Умеренный цианоз. Пульс 110 уд. в мин. удовлетворительного наполнения. АД=140/100, ЧДД до 40 в мин., поверхностное. Левая половина грудной клетки почти не участвует в дыхании, несколько выбухает. Перкуторный звук слева коробочный. Дыхание не проводится. Аускультативно - смещение проекции тонов сердца вправо.

Задание № 7.

Задача 1.

Молодой человек упал и ударился левым локтевым суставом о твердый предмет, при этом рука была согнута. Обратился в травматологическое отделение больницы. При внешнем осмотре левая рука выпрямлена, свисает. Больной щадит ее, придерживая здоровой рукой. Локтевой сустав увеличен в объеме, по задней поверхности определяется припухлость. Пальпация сустава болезненна, боль особенно усиливается при надавливании на локтевой отросток. Между отростком и локтевой костью прощупывается поперечная щель. Локтевой отросток слегка смещается в боковых направлениях. Пассивные движения в локтевом суставе свободны, но болезненны. Активное разгибание невозможно, а сгибание сохранено, но болезненно.

Задача 2.

Во время взрыва был отброшен ударной волной, упал на край бруствера левым боком. Появились сильные боли в животе, слабость, бледность, жажда. Состояние тяжелое. Пульс слабый, частый. Живот напряжен, в дыхании не участвует. Выражены симптомы раздражения брюшины. Язык сухой. Рвота. Пульс нитевидный, АД 60/40 мм. рт. ст. При перкуссии определяется тупость в отлогих местах живота, печеночная тупость отсутствует. Перистальтика не прослушивается.

Задача 3.

Разрушившейся и упавшей стеной здания прапорщику были сдавлены обе стопы и голени нижней трети. Высвободить ноги из-под бетонных конструкций самостоятельно не смог. Извлечен через 12 ч. Чувствительность на стопах отсутствует. Активные и пассивные движения пальцев и стоп невозможны. Определяются деформация и костная крепитация на уровне нижней трети голени и на стопах.

Задание № 8.

Задача 1.

Немолодой мужчина поднял двухпудовую гирю. Когда выпрямленная правая рука с гирей была над головой, он не смог зафиксировать ее в этом положении. Гиря по инерции стала тянуть руку назад. В плечевом суставе что-то хрустнуло, появились сильные боли и он вынужден был бросить гирю. После этой травмы плечевой сустав принял необычный вид. Пациент обратился в травматологический пункт. При осмотре правая рука согнута в локтевом суставе, несколько отведена от туловища и больной придерживает ее за

предплечье здоровой рукой. Плечевой сустав деформирован. Округлость плеча у дельтовидной мышцы исчезла. Отчетливо выступает край акромиального отростка лопатки, а ниже - запустевшая суставная впадина. Под клювовидным отростком определяется шаровидное выпячивание. Активные движения в плечевом суставе невозможны. Пассивные движения очень болезненны. Отмечается пружинистое сопротивление плеча - симптом "клавиши".

Задача 2.

Ранен осколком снаряда в живот. Через рану выпали петли тонкой кишки. Состояние тяжелое. Бледен. Пульс 124 в минуту, слабого наполнения. Язык сухой. Повторная рвота. Брюшная стенка напряжена. Выраженные симптомы раздражения брюшины и резкая болезненность. АД 60/30 мм. рт. ст.

Задача 3.

Ефрейтор в бою получил слепое осколочное ранение правого бедра в средней трети с повреждением бедренной артерии; тяжелая кровопотеря. АД 70/40 мм рт. ст., пульс 136 в минуту, дыхание 34 в 1 мин. Кожные покровы холодные на ощупь.

Задание № 9.

Задача 1.

Женщина подвернула левую стопу внутрь. В результате этой травмы появились сильные боли в области голеностопного сустава. Обратилась в травматологический пункт. Беспокоят боли в области наружной лодыжки при ходьбе. Пострадавшая не может твердо наступить на больную ногу. При осмотре левого голеностопного сустава область наружной лодыжки отечна, болезненна при пальпации. Движения в голеностопном суставе ограничены и болезненны.

Задача 2.

При взрыве шариковой бомбы ранен в область живота. Жалуется на нарастающие сильные боли внизу живота. Слева над лобком имеется рана диаметром до 0,4 см. Живот резко болезненный в нижних отделах. Не мочился. Пульс 110 в минуту, АД 95/60 мм. рт. ст. При катетеризации мочевого пузыря получено несколько миллилитров мочи со значительной примесью крови.

Задача 3.

Ранен осколком мины в левое бедро. На внутренней поверхности бедра в средней трети – рана размером 3 X 3 см. Бедро деформировано. Сильное кровотечение. При доставке в МПП обмундирование обильно пропитано кровью. Бледен. Пульс 128 в минуту, слабый. На бедре жгут. Раненая конечность прибинтована к здоровой. Стопа холодная. Чувствительность снижена. После снятия жгута возникло сильное кровотечение. Сосуд в ране не виде.

Контрольные вопросы к экзамену по модулю «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» - для промежуточной аттестации

1. Понятие об анализаторах.
2. Коллапс, обморок: симптомы, неотложная помощь.
3. Что такое чрезвычайная ситуация? По каким признакам классифицируются все чрезвычайной ситуации? На какие группы делятся чрезвычайные ситуации природного характера.
4. Мочевыделительная система человека.

5. Травматические повреждения первая помощь при них.
6. Что такое землетрясение? Что является основными причинами несчастных случаев при землетрясении? Какие действия населения помогут уменьшить количество травм и гибель людей при землетрясении?
7. Опорно-двигательный аппарат человека.
8. Основы реанимации неотложная помощь, симптомы клинической и биологической смерти.
9. Раскройте основные требования пожарной безопасности к общеобразовательным учреждениям. Опишите порядок проведения эвакуации детей при пожаре.
10. Витамины: основные функции и классификация.
11. Ожоги причины, симптомы, неотложная помощь.
12. Опишите стадии пожара в помещении. Расскажите о общепринятой классификации пожаров по типу горючего вещества.
13. Белки в организме человека, их состав и функции.
14. Попадание инородного тела причины, симптомы, неотложная помощь.
15. Опишите стадии пожара в помещении. Расскажите о общепринятой классификации пожаров по типу горючего вещества. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
16. Костная и мышечная системы организма человека.
17. Переломы, ушибы, вывихи неотложная помощь.
18. Какую помощь необходимо оказать человеку при отравлении угарным газом? Какие ФПК предназначены для защиты от угарного газа? Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
19. Дать характеристику факторам риска для здоровья человека.
20. 2. Солнечный и тепловой удар.
21. Перечислите необходимые действия населения перед оставлением дома, квартиры в случае заблаговременной эвакуации из опасной зоны при опасности химического заражения территории.
22. Характеристика органов чувств человека.
23. Виды кровотечения, малокровие, обморок.
24. Что такое ураган? Что сможет служить местами укрытия от смерчей? Какие места под открытым небом не могут служить укрытием от бури и урагана, особенно если они сопровождаются грозой?
25. Охарактеризуйте социальные факторы, от которых зависит здоровый образ жизни.
26. Солнечный удар: признаки и первая помощь.

27. Какие стихийные бедствия относятся к гидрологическим? Какие действия необходимы при внезапном наводнении? Какие вещи необходимо взять с собой при эвакуации в наводнение? Какие места можно использовать как безопасные для пребывания людей во время наводнения?
28. Что подразумевают под «образом жизни человека»?
29. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.
30. Что такое цунами? Какие районы в России являются цунами=опасными? Что необходимо знать жителя цунами-опасных районов, чтобы избежать травм и гибели при таком стихийном бедствии?
31. Строение и функции органов дыхания.
32. Экстремальные ситуации неотложная помощь (укусы).
33. Каким образом осуществляется подбор шлема-маски противогаза?Объясните, как осуществить проверку противогаза на герметичность.Расскажите правила сборки и укладки противогаза.
34. Дать определение понятию «здоровье».
35. Каковы особенности наркологической зависимости?
36. Какие виды пожаров входят в понятие природные пожары? Что такое лесные пожары? Как подразделяются лесные пожары? Что является основной причиной лесных пожаров?
37. Система органов пищеварения человека.
38. Дизентерия путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
39. Как следует выходить из зоны лесного пожара? Какие меры предпринимаются для предупреждения возгорания строений при приближении фронта пожара к населенному пункту?
40. Что в себя включает понятие «физическое здоровье» человека?
41. Первая помощь при изнасиловании. Профилактика изнасилований.
42. Что такое инфекционные болезни? Назовите наиболее опасные инфекционные заболевания людей? Какие меры необходимо принимать, чтобы инфекционные заболевания не переросли в эпидемии?
43. Строение и функции органов выделения.
44. Солнечный и тепловой удар, неотложная помощь.
45. Что является основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте? Какие самые лучшие места в поезде с точки зрения безопасности? Какие действия необходимо выполнить пассажиру, чтобы избежать получения травм и других повреждений при крушении и экстренном торможении поезда?
46. Железы внутренней секреции-строение,физиология.

47. Раны ,виды ран, первая неотложная помощь.
48. За счет чего в основном происходит загрязнение почвенного покрова тяжелыми металлами?
49. Строение и функции органов пищеварения.
50. Передозировка наркотиков: признаки и первая помощь пострадавшему.
51. В каких положениях носят противогаз? Опишите их.
52. Строение и функции крови. Группа крови.
53. Укусы первая доврачебная помощь профилактика.
54. Что такое ватно-марлевая повязка, когда и для чего она используется?Объясните, как изготовить ватно-марлевую повязку.
55. Профилактика сердечно сосудистых заболеваний.
56. Кровотечение виды, способы остановки, неотложная помощь.
57. Разъясните порядок надевания защитного костюма Л-1.Каким образом снимается костюм Л-1?
58. Общая характеристика сердечно сосудистой системы, строение и функции.
59. Ботулизм путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
60. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств. Опишите устройство и правила пользования шприцом тубиком.
61. Сенсорные системы организма-строение и функции.
62. Дизентерия путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
63. Опишите устройство и правила пользования индивидуальным противохимическим пакетом (ИПП-9, -10).
- Колстная имышечная системы организма человека.
64. Холера путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
65. Назовите типы средств коллективной защиты населения. Приведите примеры и дайте их краткую характеристику.Перечислите правила поведения в убежищах.
66. Эндокринная система организма человека.
67. Дифтерия путь передачи источник, симптомы, профилактика.
68. Приведите классификацию средств индивидуальной защиты. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты органов дыхания.
69. Что входит в понятие «социальное здоровье» человека?
70. Ветренная оспа путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
71. Какие типы противогазов вы знаете и в чем их принципиальное отличие? Перечислите составные части фильтрующего противогаза (на примере ГП-7).
72. Структурная и функциональная единица нервной системы.

73. Травматический шок, переломы первая неотложная помощь.
74. Чем отличаются промышленные противогазы от гражданских и как определить защитные свойства промышленного противогаза?
75. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
76. Вирусные гепатиты симптомы, профилактика, осложнение.
77. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)? Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.
78. Основные признаки здоровья человека.
79. Обморок: симптомы, первая неотложная помощь.
80. Что такое респиратор и какого его назначение? Перечислите известные вам типы респираторов. Опишите их устройство на примере респиратора Р-2.
81. Обмен веществ и энергии. Физическое значение правильного питания.
82. Что такое алкогольная кома? Каковы меры по оказанию первой помощи при ней?
83. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты кожи. Что такое изолирующие и фильтрующие средства защиты кожи, когда они используются? Как подготовить самостоятельно простейшие средства защиты кожи?
84. Сердечно сосудистая система организма человека.
85. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.
86. Какие огнетушители вы знаете (по типу огнетушащего вещества). Охарактеризуйте их.
87. Охарактеризуйте социальные факторы, от которых зависит здоровый образ жизни.
88. Вирусные гепатиты симптомы, профилактика, осложнение.
89. Перечислите правила поведения в экстремальных природных условиях (если вы заблудились в лесу). Какие растения и грибы можно употреблять в пищу?
90. Опорно-двигательный аппарат человека.
91. Брюшной тиф, путь передачи источник, клинические симптомы, осложнения, профилактика.
92. Опишите как изготавливается щель?
93. Типы высшей нервной деятельности по И.П.Павлову.
94. Опишите внешний вид наркомана.
95. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств. Опишите устройство и правила пользования шприцом тубиком.
96. Дайте характеристику нервной системы человеческого организма.
97. Что такое алкогольная кома? Каковы меры по оказанию первой помощи при ней?
98. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)? Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.

99. Факторы, влияющие на образ жизни человека.

100. Гомеостаз. Роль механизмов гомеостаза в поддержании баланса в составе крови.

101. Какие заболевания (кроме СПИДа, сифилиса и гонореи) относятся к венерическим, и почему?

102. Перечислите признаки патологического изменения личности алкоголика.

Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год.

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2019 №297 ^(н)

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

"16" мая 2019 г. № 8

Заведующий кафедрой



Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование "

23 " мая 2019 г. № 6

Председатель НМСС



Дуда И.В.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
"13" мая 2020г., протокол № 6

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой  Е.С. Панкова

Одобрено НМСС(Н)

20 мая 2020 г., протокол №8

Председатель НМСС



Дуда И.В.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021/ 2022 учебный год.

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 4 от "12" мая 2021г.

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.

Протокол № 4 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой Н. А. Мосина



Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык.

Протокол № 5" от "21" мая 2021г.

Председатель НМСС



Дуда И.В.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2022/ 2023 учебный год.

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 8 от «04» мая 2022г.

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.

Протокол № 4 от «12» мая 2022г.

Заведующий кафедрой Н. А. Мосина



Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык.

Протокол № 5 от 12 мая 2022г.

Председатель НМСС



Дуда И.В.

УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ
КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(включая мультимедиа и электронные ресурсы)

«ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»

для бакалавров ООП

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями, Начальное образование и русский язык

Программа подготовки: академический бакалавриат (5 лет обучения),

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

№ п/п	Наименование	Место хранения/электронн ый адрес	Количество экземпляров/точек доступа
Основная литература			
1	Савченков, Юрий Иванович. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. - М. : ВЛАДОС, 2013. - 143 с. -	Научная библиотека	29
2	Панкова Е.С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-тим. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. - URL.: http://elib.kspu.ru/document/10939	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
3	Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.А.Власова, Г.Я.Мартынова ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств». - Челябинск : ЧГАКИ, 2014. - 136 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-463-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730	ЭБС « Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
4	Безруких М.М. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка: учеб. пособие / М.М. Безруких. – 4-е изд. – М.: Академия, 2008. - 416 с.	Научная библиотека	69

5	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие/ Н. Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 398 с. - (Университетская серия).	Научная библиотека	51
6	Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с. - 58 р.	Научная библиотека	106
Дополнительная литература			
1.	Красноперова, Н.А. Возрастная анатомия и физиология : практикум / Н.А. Красноперова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва : МПГУ, 2016. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-4263-0459-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=470051	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
2	Глоссарий по курсу Возрастная анатомия, физиология/ сост. Е.С. Панкова / [Электронный ресурс].- Красноярск, 2012- 100 с.-URL.: http://elib.kspu.ru/document/5713	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
3	Гуров, В.А. Практикум по возрастной физиологии: Методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся/ В.А. Гуров, Л.Н. Медведев. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. - 168 с. - ISBN 5-85981-164-0: 81 р.	Научная библиотека	14
4	Обреимова, Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2007. - 384 с.: цв.ил.. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 379. - ISBN 978-5-7695-1738-9	Научная библиотека	49
5	Панкова Е.С. Практические занятия по курсу возрастной физиологии, анатомии и школьной гигиены: учебное пособие/ Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005. - 312 с. - ISBN 5-85981-099-7: 150.00, 150.00, р.	Научная библиотека	131
6	Курепина М.М., Воккен Г.Г. Анатомия человека. Атлас. - М.: Просвещение, 1979.		133
Профессиональные базы данных и информационные справочные системы			

1.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	https://icdlib.nspu.ru/	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	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	https://elibrary.ru/	Свободный доступ
4.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992	http://www.garant.ru/	Доступ из локальной сети вуза
5.	Электронный каталог НБ КГПУ им. В.П. Астафьева	http://library.kspu.ru/	Свободный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотек
(должность структурного подразделения)


(подпись)

Шулипина С.В.
(Фамилия И.О.)

**Карта материально-технической базы дисциплины «Анатомия и возрастная физиология»
для обучающихся образовательной программы**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы начальное образование и русский язык
по очной форме обучения

№ п /п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Номер аудитории, помещения	Кол-во посадочных мест, рабочих мест	Перечень используемого оборудования	Кафедра, за которой закреплена аудитория, помещение с указанием ответственного лица	В том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации							
1.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-01 Мастерская техники и технологии художественных материалов	20	Учебная доска-1 шт.	Кафедра музыкально-художественного образования, Дорофеева Т.С.		Нет
2.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-02 Мастерская декоративно-прикладного искусства	25	Методические материалы по декоративно-прикладному искусству (проекты), учебная доска- 1шт.	Кафедра музыкально-художественного образования, Дорофеева Т.С.		Нет

3.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-11,0-12	2	Учебный материал (учебные картины, куклы-20шт., керамические изделия-5шт., национальный костюм-1шт., витраж (роспись по стеклу)-1шт.)	Кафедра музыкально-художественного образования, Дорофеева Т.С.		Нет
4.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-13	8	Учебная доска- 1 шт.	Деканат, Аликин И.А.-		Нет
5.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-14	20	Маркерная доска-1шт.	Деканат, Аликин И.А.		Нет
6.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-15	12	Учебная доска-1шт.	Деканат, Аликин И.А.-		Нет
7.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-01 Кафедра ПиПНО (для проведения занятий с малочисленными группами и индивидуаль	8	Компьютер- 4 шт., МФУ-1шт., принтер-2 шт., проектор-1шт., ноутбук-2шт.	Кафедра педагогики и психологии начального образования, Мосина Н.А.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

		ной работы)					
8.	Занятия семинарского типа (включая лабораторные занятия), практики, научные исследования	1-02 Студенческая научно-исследовательская лаборатория «Современные проблемы педагогики искусства»	42	Компьютер-13шт., экран-1шт., проектор-1шт., учебные картины-18шт., учебная доска-1шт., магнитно-маркерная доска- 1шт.	Кафедра музыкально-художественного образования, Маковец Л.А.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
9.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-03	25	Экран -1шт., проектор-1шт.	Кафедра педагогики и психологии начального образования, Аликин И.А.	Да	Нет
10.	Занятия семинарского типа (включая лабораторные занятия), практики, научные исследования	1-04 Учебно-исследовательская лаборатория факультета начальных классов	44	Ноутбук -12шт., экран-1шт., доска учебная-1шт., доска маркерная-1шт., сейф для хранения зарядки ноутбуков, МФУ-1шт., интерактивная доска с проектором-1шт. стол для инвалида-колясочника 1000*600рег. -1шт.	Кафедра русского языка и методики его преподавания, Басалаева М.В.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
11.	Все дисциплины учебного плана, кроме	1-09	32	Экран-1шт., проектор-1шт., учебная доска-1шт., учебные картины	Кафедра музыкально-художественного образования ,Дорофеева Т.С.	Да	Нет

	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»						
12.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-10 Лекционная аудитория	58	Компьютер-13шт., проектор-1шт., интерактивная доска-1шт., доска учебная -1шт.	Кафедра естествознания, математики, и частных методик, Белинская В.И.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
13.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-15	20	Мобильный экран-1шт., учебные картины-15шт., учебная доска-1шт.	Кафедра музыкально-художественного образования, Медова А.А.	Да	Нет
14.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-02	29	Проектор-1шт., экран-1шт., интерактивная доска -1шт., компьютер-1шт.	Кафедра русского языка и методики его преподавания, Кулакова Н.В.		Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
15.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-03	30	Телевизор-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра естествознания, математики и частных методик, Бочаров А.В.		Нет
16.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-05	34	Доска учебная- 1 шт., проектор-1шт., экран-1шт.	Кафедра естествознания, математики и частных методик, Басалаева Л.В.		Нет
17.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-08	65	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска- 1шт.	Кафедра русского языка и методики его преподавания, Пережогина А.А.		Нет

	спорту»						
18.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-09	24	Переносной экран-1шт., учебная доска-1 шт., информационные стенды по истории образования	Кафедра педагогики и психологии начального образования, Плеханова Е.М.		Нет
19.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-10	84	Экран-1шт., проектор-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра педагогики и психологии начального образования, Чилова Н.П.		Нет
20.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-12 Кабинет математики	35	Компьютер-10шт., мобильный экран-1шт., учебная доска- 1шт., фортепиано-1шт., проектор-1шт.	Кафедра естествознания, математики и частных методик, Белинская В.И.		Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
21.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-13 Актовый зал	132	Проектор-1шт., экран-1шт., аудиоаппаратура-1шт., цифровое пианино- 1шт.	Деканат, Аликин И.А.		Нет
для самостоятельной работы							
1.	Все дисциплины учебного плана	1-16	2	Компьютер-2шт., принтер- 2шт.	Заместитель декана по воспитательной работе, Тимофеева Н.А.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)

2.	Все дисциплины учебного плана	2-11 Информационно-методический ресурсный центр (для проведения занятий и индивидуальной работы)	28	Компьютер-5 шт., принтер-2шт., МФУ-2шт., учебно-методическая литература	Кафедра педагогики и психологии начального образования, зав.кабинетом, Чилова Н.П.	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
----	-------------------------------	---	----	---	--	--