

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра социальной педагогики и социальной работы, ИСГТ

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

Протокол № 1 \_\_\_\_\_

от «\_08\_»\_09\_2016\_г. \_\_\_\_\_

ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)

от «\_09\_»\_09\_2016\_г.

Директор ИСГТ

\_\_\_\_\_ Е.А. Викторук

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
**по дисциплине Основы ЗОЖ и гигиены**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа  
(уровень бакалавриата)

Составитель: Л.Г.Климацкая, д.м.н., профессор кафедры социальной педагогики и  
социальной работы

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

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

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

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общекультурных (ОК) компетенций обучающихся.

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета

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

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа в системе социальных служб (уровень бакалавриата);

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа в системе социальных служб (уровень бакалавриата);

- 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 кадров 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 «Основы ЗОЖ и гигиены»**

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

а) общекультурные компетенции  
способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);  
 готовностью пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-9);

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номера	Форма
способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7); способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8); готовность пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-9);	ориентировочный	Анатомия и возрастная физиология, Основы ЗОЖ и гигиены Безопасность жизнедеятельности	текущий контроль		Письменная работа, тестирование
	когнитивный	Анатомия и возрастная физиология Основы ЗОЖ и гигиены Безопасность жизнедеятельности	текущий контроль		Обзор литературных источников, составление библиографического списка Представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы реферат/доклад, презентация
	практикологический	Анатомия и возрастная физиология Основы ЗОЖ и гигиены Безопасность жизнедеятельности	текущий контроль		проверка готовности учебно-исследовательской работы (проекта); реферат/доклад и презентация
	рефлексивно-оценочный	Анатомия и возрастная физиология Основы ЗОЖ и гигиены Безопасность жизнедеятельности	итоговая аттестация		зачет

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

### 3.1 Фонды оценочных средств включают

### 3.2. Оценочные средства

#### 3.2.1 Оценочное средство - вопросы к зачету

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к зачету

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) зачтено	(73-86 баллов) зачтено	(60-72 балла) зачтено
<b>ОК-7</b> способность к самоорганизации и самообразованию	Обучающийся на высоком уровне способен к самоорганизации и самообразованию	Обучающийся на среднем уровне способен к самоорганизации и самообразованию	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен к самоорганизации и самообразованию
<b>ОК-8</b> способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Обучающийся на высоком уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>ОК-9</b> готовность пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	Обучающийся на высоком уровне способен пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	Обучающийся на среднем уровне способен пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

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

**4.1.** Фонды оценочных средств включают: письменную работу, составление библиографического списка и обзор литературных источников, представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы, написание и защиту реферата (с презентацией), учебно-исследовательского задания, выполнение тестовых заданий.

#### 4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - письменной работе

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ на вопросы полный	2
Аргументирует свою точку зрения. Приводит доказательные примеры	2
Ответ сформулирован самостоятельно, на основе анализа и обобщения практического опыта	1
Максимальный балл	5

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

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	1
Соответствие источников исследуемой проблеме, теме, адекватность предлагаемой выборки источников	2
Глубина анализа источников	2
Максимальный балл	5

**4.2.3.** Критерии оценивания по оценочному средству 4 - представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых объектов (подходов и др.)	1
Адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов (концепций, подходов и др.)	2
Соответствие установленных взаимосвязей между объектами и их признаками	2
Максимальный балл	5

#### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - написание реферата

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обоснованность целей и задач реферата	1
Полнота и глубина представленного предметного содержания, раскрывающего проблему и тему	2
Соответствие первоисточников исследуемой проблеме и теме	1
Оформление реферата	1
Максимальный балл	5

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

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Использование цвета, изображений, шрифтов	1
Включение схем, таблиц, фотографий, иллюстраций и других видео материалов, позволяющих более глубоко раскрыть предметное содержание реферата	2
Отбор предметного содержания, раскрывающего суть проблемы и темы	2
Максимальный балл	5

#### 4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – учебно-исследовательское задание

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Проведение учебно-исследовательского задания	1
Обработка и анализ исследования	2
Подготовка сообщения о результатах проведенного исследования	2
Максимальный балл	5

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 8 - выполнение тестовых заданий

Критерий оценивания: % ответов, совпадающих с ключом	Количество баллов	
вклад в промежуточный рейтинг (по разделам № 1 и № 2)	вклад в итоговый рейтинг	
60 - 75 % правильных ответов	8	15
76- 90 % правильных ответов	9	20
91-100 % правильных ответов	10	25
Максимальный балл	10	25

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература методические указания, рекомендации, и другие материалы, использованные для разработки ФОС)

Ю.А. Черкасова Рабочая программа практики производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) Преддипломная практика. Красноярск, 2016 file:///C:/Users/1/Downloads/rabochaya-programma-proizvodstvennoi-praktiki-napravlenie-39-03-02-socialnaya-rabota.pdf

#### 6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

##### 6.1. Примерные вопросы к зачету

по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены»

1. Предмет и задачи ЗОЖ. Основные понятия.
2. Предмет и задачи гигиены. Основные понятия.
3. ЗОЖ и его вклад в здоровье.
4. Виды здоровья: здоровье физическое, психическое и нравственное (социальное).
5. Моральные принципы нравственного здоровья, определяющие основу социальной жизни человека.
6. Факторы риска развития заболеваний.
7. Социальные факторы, образ жизни и поведение различных групп населения.
8. Составляющие образа жизни.
9. Уровень двигательной активности и здоровье.
10. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.
11. Двигательные навыки, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

12. Закаливание как комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов внешней среды.
13. Специфическое и неспецифическое действие на организм закаливания.
14. Рациональное питание – составляющая здорового образа жизни.
15. Законы рационального питания.
16. Адекватность, сбалансированность и режим питания.
17. Рациональное питание как фактор роста и формирования организма, способствующий сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.
18. Культура питания.
19. Нерациональное питание как фактор образа жизни.
20. Лимитирующие звенья ЗОЖ.
21. Досуг и ЗОЖ.
22. Трудовая занятость и ЗОЖ.
23. Режим труда и отдыха. Кривая работоспособности и ее оценка.
24. Рискованное поведение и здоровье.
25. Образ жизни. Профилактика вредных привычек (интернет зависимость).
26. Образ жизни. Профилактика вредных привычек (зависимость от мобильного телефона).
27. Образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение).
28. Образ жизни. Профилактика вредных привычек (алкоголь, в том числе пиво и энергетические алкогольсодержащие напитки).
29. Образ жизни. Профилактика вредных привычек (наркотики).
30. Гигиеническое обучение здоровому образу жизни и факторам формирующим здоровье.

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

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

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

Например,

Адекватность питания – это...

Болезни избыточного питания – это

Гигиена – это наука...

ЗОЖ – это...

Какие аспекты они отражают?

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

Составьте обзор литературных источников по разделам дисциплины

(предложенным преподавателем).

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

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

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

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

Темы рефератов

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

### **7.5. Учебно-исследовательское задание (проект).**

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

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

## АНКЕТА

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

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

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

Обратите внимание на заполнение анкеты. Предложенные в анкете вопросы содержат возможные варианты ответов. Выберите из них те, которые соответствуют Вашему мнению, отметьте их, обведя кружочком, стоящую напротив цифру. Если ни один из предложенных нами вариантов ответов Вас не устраивает, Вы можете выразить свое мнение в специально оставленном для этого месте после данного вопроса.

Заранее благодарны Вам за помощь.

1. **Вы**
  - 01 – студент \_\_\_ курса
  - 02 – преподаватель
2. **Ваш возраст \_\_\_ лет**
3. **Ваш пол**
  - 01 – мужской
  - 02 – женский
4. **Ваш рост \_\_\_ см.** (если не знаете точно, то укажите примерно)
5. **Ваш вес \_\_\_ кг.** (если не знаете точно, то укажите примерно)
6. **Вы проживаете**
  - 01 – дома
  - 02 – на съемной квартире
  - 03 – в общежитии
7. **Ваше семейное положение**
  - 01 – женат (замужем)
  - 02 – холост (не замужем)
  - 03 – вдовец (вдова)
  - 04 – мать одиночка
8. **Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья**
  - 01 – да
  - 02 – нет
  - 03 – затрудняюсь ответить
9. **Оценивая свое здоровье считаю себя**
  - 01 – абсолютно здоровым
  - 02 – здоровым
  - 03 – не совсем здоровым
  - 04 – с плохим здоровьем
  - 05 – больным
10. **Имеете ли Вы хронические заболевания**
  - 01 – да
  - 02 – нет

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

---

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

- 01 – не болел ни разу
- 02 – 1 раз
- 03 – 2 раза
- 04 – 3 раза
- 05 – 4-5 раз
- 06 – более 5 раз

**12. Если вы заболели**

- 01 – сразу обращаетесь к врачу
- 02 – обращаетесь в врачу только тогда, когда нужно освобождение от учебы
- 03 – обращаюсь к врачу только тогда, когда без медицинской помощи не обойтись
- 04 – пользуетесь советами родственников или знакомых
- 05 – лечите себя сами
- 06 – другое, а именно \_\_\_\_\_

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

- 01 – соблюдаю полностью
- 02 – только до того момента, когда станет легче
- 03 – только то, что считаю разумным
- 04 – по другому, а именно \_\_\_\_\_

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

- 01 – да
- 02 – нет
- 03 – затрудняюсь ответить

**15. Какие по Вашему мнению компоненты включает понятие «Здоровый образ жизни» (можете выбрать несколько вариантов ответов)**

- 01 – быть здоровым и не иметь вредных привычек
- 02 – учебная деятельность и условия труда
- 03 – оптимальный двигательный режим
- 04 – личная гигиена
- 05 – рациональный суточный режим
- 06 – рациональное и полноценное питание
- 07 – культуру сексуального поведения
- 08 – содержательный досуг
- 09 – затрудняюсь ответить
- 10 – другое, а именно \_\_\_\_\_

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

- 01 – от медперсонала лечебных учреждений
- 02 – от друзей и знакомых
- 03 – из средств массовой информации (газет, журналов, телевидения, радио)
- 04 – книг и энциклопедий
- 05 – Internet(a)
- 06 – из других, а именно \_\_\_\_\_

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

- 01 – медперсоналу лечебных учреждений
- 02 – друзьям и знакомым
- 03 – средствам массовой информации (газеты, журналы, телевидение, радио)

04 – книгам и энциклопедиям

05 – Internet(y)

06 – другим, а именно \_\_\_\_\_

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

01 – да, постоянно

02 – да, но не всегда

03 – хотелось бы, но нет времени

04 – нет, никогда

05 – затрудняюсь ответить

**19. Какой Вы придерживаетесь точки зрения**

01 – лучше заниматься профилактикой заболеваний, чем потом лечиться

02 – лучше регулярно обследоваться у врачей

03 – профилактикой заниматься нет смысла, когда заболел тогда и лечиться

04 – другое, а именно \_\_\_\_\_

**20. Как Вы обычно проводите свой выходной день**

01 – дом, общежитие

02 – на даче

03 – посещаю спортзалы (любые)

04 – культурно-развлекательные мероприятия

05 – другое \_\_\_\_\_

**21. Как Вы оцениваете свою физическую активность**

01 – как достаточную

02 – как недостаточную

03 – затрудняюсь ответить

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

01 – до 30 минут

02 – от 30 минут до 1 часа

03 – более 1 часа

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

01 – физической культурой, предусмотренной учебной программой

02 – хожу на тренировки

03 – аэробикой, шейпингом

04 – хожу в тренажерный зал

05 – делаю гимнастику

06 – занимаюсь оздоровительным бегом

07 – провожу активный досуг (играю в футбол, волейбол и т.п. на спортивной площадке)

08 – не занимаюсь

09 – другое, а именно \_\_\_\_\_

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

01 – регулярно

02 – нерегулярно

03 – от случая к случаю

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

01 – нет условий

02 – нет времени

03 – без них устаю

04 – не считаю нужным

05 – другие, а именно \_\_\_\_\_

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

- 01 – да
- 02 – нет
- 03 – затрудняюсь ответить

**26. В основном Вы питаетесь**

- 01 – домашней пищей
- 02 – полуфабрикатами, которые покупаете в магазине
- 03 – в пунктах быстрого питания (бутерброд и чай)

**27. Вы курите**

- 01 – да
- 02 – иногда
- 03 – нет (переходите к вопросу 34)

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

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

- 01 – за компанию (не хочется отставать от друзей и знакомых)
- 02 – втянулся, не могу бросить
- 03 – нравится
- 04 – другие причины, а именно \_\_\_\_\_

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

- 01 – да
- 02 – нет
- 03 – не знаю

**30. С какого возраста начали курить**

- 01 – с \_\_\_\_\_ лет

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

- 01 – за компанию
- 02 – потому что модно
- 03 – чтобы казаться старше

32. 04 – потому что запрещалось

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

**33. Пробовали ли Вы бросить курить**

- 01 – да
- 02 – нет (переходите к вопросу 34)

**34. Причины побудившие Вас бросить курить**

- 01 – побоялся втянуться
- 02 – из-за здоровья
- 03 – по совету (примеру) друзей и знакомых
- 04 – другая причина, а именно \_\_\_\_\_

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

- 01 – пробовал наркотическое вещество
- 02 – пробовал психотропное средство
- 03 – пробовал и то и другое
- 04 – не пробовал ни того, ни другого (переходите к вопросу 38)

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

- 01 – за компанию
- 02 – из любопытства
- 03 – для получения удовольствия
- 04 – другая причина, а именно \_\_\_\_\_

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

- 01 – нет

- 02 – да
- 38. Знаете ли Вы, что наркотические или психотропные вещества наносят вред здоровью**
- 01 – да  
02 – нет
- 39. Считаете ли Вы, что алкоголь, содержащийся в вине, водке, коньяке вреден для организма**
- 01 – да, независимо от напитка  
02 – зависит от качества напитка и не зависит от количества  
03 – зависит от качества и количества  
04 – нет  
05 – затрудняюсь ответить
- 40. Считаете ли Вы, что пиво и другие слабоалкогольные напитки вредны для организма**
- 01 – да  
02 – нет  
03 – затрудняюсь ответить
- 41. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки или пиво в настоящее время**
- 01 – только на праздники и семейные торжества  
02 – 2-3 раза в месяц  
03 – в среднем 1 раз в неделю  
04 – почти каждый день  
05 - не употребляю  
06 – по другому \_\_\_\_\_
- 42. Кто по Вашему мнению должен заботиться о вашем здоровье**
- 01 – только я сам (а)  
02 – персонал лечебных учреждений  
03 – администрация учебного учреждения  
04 – здоровье дается от природы и заботиться о нем не следует  
05 – мое мнение \_\_\_\_\_
- 43. Как вы думаете, можно ли улучшить свое здоровье, соблюдая элементы здорового образа жизни**
- 01 – да  
02 – нет  
03 – затрудняюсь ответить

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

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

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

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

- Оценку физической активности респондентов проведите не только по их субъективной оценке, но и оценочному показателю интегрированному из трех вопросов, охватывающих время пеших прогулок, занятия физической культурой и спортом и их регулярность, при

этом не берите во внимание ответы, как проводятся выходные дни. Оценочный показатель физической активности разделит респондентов на людей:

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

со средней физической активностью (СФА) – тоже, что и ВФА, только занимающиеся не регулярно, а также делающих постоянно гимнастику, и все это при значительном времени, уделяемым пешим прогулкам;

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

все остальные респонденты отнесены и группе с низкой физической активностью.

Проанализируйте и оцените данные анкетирования с определением уровня Вашей информированности о здоровом образе жизни; степени влияния основных факторов; выявлением основных источников информации о здоровом образе жизни и степени доверия данным источникам; по использованию элементов здорового образа жизни респондентами.

При оценке здоровья, в части сохранения здоровья с полным соблюдением рекомендаций врача, оцените наличие или отсутствие вредных привычек, в т.ч. фактора курения, физической активности, полноценного и рационального питания.

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

## 7.6. Тестовые задания

### Дисциплина Основы ЗОЖ и гигиены

#### ТЕСТЫ С ОДНИМ ОТВЕТОМ

Здоровый образ жизни это:

- а) деятельность, направленная на формирование/сохранение здоровья;
  - б) меры профилактики;
  - в) качество и уровень жизни
- Правильный ответ: а

Образ жизни включает:

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

Гигиена это иначе:

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

Правильный ответ: а

Здоровье человека на 50% зависит от:

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

Факторы, формирующие здоровье человека все, кроме:

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

Профилактика - это:

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

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

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

Здоровье человека в большей степени зависит от:

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

Здоровье населения больше всего зависит от:

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

Условия жизни - это:

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

в) состояние социального благополучия.

Правильный ответ: б

Доступность и качество медицинской помощи являются:

а) правом граждан на охрану здоровья;

б) одним из принципов законодательства в сфере охраны здоровья;

в) задачей государства в сфере охраны здоровья.

Правильный ответ: а

Основной закон, регламентирующий охрану здоровья населения РФ:

а) международные нормы и правила;

б) законодательство РФ об охране здоровья граждан;

в) Декларация ООН о правах человека

г) закон о сан-эпид благополучии граждан

Правильный ответ: б

Гарантией государства охраны здоровья населения РФ является:

а) трудовой кодекс;

б) конституция РФ;

в) семейный кодекс

г) социальный кодекс

Правильный ответ: б

Право на охрану здоровья в Российской Федерации имеют :

а) все, находящиеся на территории страны;

б) граждане, утратившие здоровье;

в) граждане Российской Федерации

г) маргиналы

Правильный ответ: а

Фактор риска – это:

а) экзогенный фактор ухудшающий здоровье

б) антропогенный фактор ухудшающий здоровье

в) экологический фактор способный быть канцерогеном

г) фактор любой природы, провоцирующий нарушение здоровья

д) производственный фактор, приводящий к заболеваемости

Правильный ответ: г

Гиподинамия — это:

а) недостаток движения;

б) избыток движения;

в) физическое перенапряжение организма.

Правильный ответ: а

Последствием недостатка движения является:

а) снижение умственной и физической деятельности;

б) улучшение сна;

в) полная остановка роста;

г) некоторое улучшение работоспособности;

д) частичная потеря слуха.

Правильный ответ: а

Все продукты питания могут быть поделены на группы:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: б

Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

Основной причиной умственного утомления является:

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

Правильный ответ: а

Причиной переутомления может стать:

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

Правильный ответ: а

Регулярное закаливание способствует:

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

Правильный ответ: а

Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

Здоровье человека примерно на 50% зависит от:

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

Правильный ответ: а

Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- а) 50%;
- б) 20%
- в) 20%
- г) 10%

Правильный ответ: б

Одной из составляющих здорового образа жизни является:

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

Правильный ответ: а

Алкоголизм — это болезнь или распущенность:

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

Правильный ответ: в

Алкоголь, попавший в организм человека:

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

Правильный ответ: а

Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

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

Правильный ответ: а

Алкоголизм — это:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

Гигиеническое воспитания и обучения населения — это

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

Правильный ответ: а

Мероприятия по профилактике вич-инфекции и координируются

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

Правильный ответ: в

Показателем эффективности проведенных мероприятий по гигиеническому обучению населения является:

- а) повышение рождаемости
- б) понижение смертности
- в) положительная динамика состояния здоровья населения
- г) повышение успеваемости детей и подростков в школе
- д) положительная динамика работоспособности взрослого населения

Правильный ответ: в

## ТЕСТЫ С НЕСКОЛЬКИМИ ПРАВИЛЬНЫМИ ОТВЕТАМИ

Здоровье населения обусловлено:

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

Правильный ответ: а, б, в

Факторы, разрушающие здоровье населения:

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

Правильный ответ: а, б, в, г, д

## ТЕСТЫ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

Установите соответствие:

Показатели здоровья	Статистические показатели
Демографические	а) охват прививками
Показатели физического развития	б) фертильность
3. Показатели заболеваемости	в) обращаемость
	г) масса тела
	д) болезненность
	е) частота суицидов

одной цифре соответствует только одна буква

Правильный ответ: 1б, 2г, 3д

Установите соответствие:

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

Одной цифре соответствует не одна буква

Правильный ответ: 1а, в, д, е, 2 б, г

Установите соответствие:

Факторы населения (%)	Степень влияния на здоровье
1. Образ жизни	а) 20
Экологические	б) 12-15
	в) 50
	г) 35

Цифре соответствует только одна буква

Правильный ответ: 1в, 2а

Установите соответствие:

Показатели общественного здоровья	а) наследственность
Факторы, влияющие на	б) экология
	в) рождаемость



- з) 45
- и) 50

Одной цифре соответствует только одна буква.  
Правильный ответ: 1и, 2в, 3в, 4а

Соответствие стадий наркомании и их признаков:

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

Правильный ответ: 1в; 2а; 3г

## ТЕСТЫ НА ПОДСТАНОВКУ

Здоровье населения зависит от:

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

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

Нутриенты, характеризующие состав продуктов:

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

Правильный ответ: г, д — углеводы, минеральные соли

65. Три составляющие формулы рационального питания

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

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

Устный метод пропаганды ЗОЖ включает средства

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

Правильный ответ: д – агитационно-информационное сообщение

Печатный метод пропаганды ЗОЖ включает средства:

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

Правильный ответ: б – брошюра.

## ТЕСТЫ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Последовательность возрастания значимости факторов, влияющих на здоровье:

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

Правильный ответ: б; а; в; г

Последовательность появления признаков состояния отмены опия:

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

Правильный ответ: д; в; б; е; а; е