

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

Кафедра-разработчик

Кафедра социальной педагогики и социальной работы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНЫ

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

Красноярск 2019

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

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

Заведующий кафедрой

д.п.н., проф.

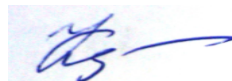


Т.В. Фуряева

Одобрено научно-методическим советом института социально-гуманитарных
технологий

протокол № 9 от 14.05. 2019 г.

Председатель
Кунстман



Е.П.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Год начала подготовки - 2019.

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

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

4.Планируемые результаты обучения

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

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

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

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки

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

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

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

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

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

1. Организационно-методические документы

1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

«Основы ЗОЖ и гигиены».

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

квалификация - бакалавр

по _очной_форме обучения

(общая трудоемкость __2__ з.е.)

Наименование модулей, разделов и тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		всего	лекций	семинаров				
Раздел 1. Введение в дисциплину.	36	18	10	8		18		
Тема 1. Предмет задачи, и методы гигиены. Гигиена как профилактическая наука формирующая и сохраняющая здоровье. Основные разделы гигиены .	20	10	6	4		10	Обзор литературных источников, составление библиографического списка Представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы по разделам гигиены	Конспект
Тема 2. Законодательно-нормативная база. Основные документы и понятия в области соблюдения.	16	8	4	4		8	Написание реферата/доклада. Подготовка презентации к реферату	Проверка реферата/доклада и презентации
Раздел 2. Образ жизни. ЗОЖ как основа сохранения здоровья	36	18	8	10		18		
Тема 3. Формировании здорового образа жизни граждан России.		2	4	6		10	Учебное задание презентация по учебному заданию	Проверка результатов учебно-исследовательского задания
Тема 4. Риски, наносящие вред здоровью и затрудняющие здоровый образ жизни. Профилактика	18	2	4	4		8	Учебное задание презентация по учебному заданию	Проверка результатов задания
Итого:	72 ч. (2 ЗЕ)	36	18	18		36		
Форма итогового контроля по учебному плану								Экзамен по модулю

1.2. Содержание основных разделов дисциплины

«Основы ЗОЖ и гигиены»

Раздел 1. Введение в дисциплину ЗОЖ и гигиена

Тема 1. Гигиена как наука, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий существования, сохранению здоровья и продлению жизни.

Основные понятия: здоровье; гигиеническая культура; здоровьесберегающие и здоровьесоблюдающие факторы, образ жизни, ЗОЖ. Виды профилактики (первичная, вторичная, третичная). Профилактика – комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии можно рассмотреть три вида профилактики.

Первичная профилактика – система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды и т. д.). Вторичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма). Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний.

Третичная профилактика как комплекс мероприятий, по реабилитации больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности. Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию.

Основные разделы гигиены,

Гигиена коммунальная – раздел гигиены, изучающий влияние на организм природных и социальных факторов в условиях населенных мест и разрабатывающий гигиенические нормативы и санитарные меры для создания оптимальных условий проживания. Включает гигиену воздуха, воды, почвы, планировку населённых мест, жилые и общественные здания, водоснабжение и водоотведение, санитарную очистку и др.

Гигиена питания – отрасль гигиены, занимающаяся изучением качества пищевых продуктов и их влияния на организм человека и разрабатывающая нормативы, требования и рекомендации по их изготовлению, хранению и применению (режиму питания, составу рациона и качеству блюд).

Приоритетными задачами гигиены питания являются проведение мониторинга состояния фактического питания различных групп населения, оценка причинно-следственных связей между питанием и состоянием здоровья людей, обоснование и реализация практических мероприятий по рационализации питания, способствующих обезвреживанию и элиминации загрязнителей, снижению уровня гастроэнтерологической, онкологической заболеваемости населения, степени его аллергии.

Радиационная гигиена – раздел гигиены, изучающий источники, уровни и последствия воздействия ионизирующих излучений на человека с целью разработки и обоснования нормативов, мер профилактики и защиты от повреждающего воздействия этих излучений. Направления исследований в радиационной гигиене: дозиметрическое, радиобиологическое, теоретическое и санитарно-законодательное.

Гигиена труда – это раздел гигиены, изучающий условия и характер труда, их влияние на здоровье и функциональное состояние человека и разрабатывающая научные основы и

практические меры, направленные на профилактику вредного и опасного воздействия факторов производственной среды и трудового процесса на работающих.

Гигиена труда изучает: формы и методы организации труда и отдыха, состояние организма в процессе трудовой деятельности, характер и особенности рабочих движений, положений тела при работе, инструменты и орудия труда, применяемое сырье, технологию процессов, техническое оборудование, готовые и промежуточные продукты, отходы производства с точки зрения их воздействия на работающих и окружающее население и т.д.

Гигиена детей и подростков – раздел гигиены, изучающий влияние различных факторов окружающей среды на организм ребёнка и разрабатывающий гигиенические нормативы, направленные на охрану и укрепление здоровья, гармоническое развитие и совершенствование функциональных возможностей организма детей и подростков.

Предмет изучения гигиены детей и подростков – гигиена учебного процесса, трудового обучения, физического воспитания и режима дня; гигиена труда работающих подростков, гигиена строительства, благоустройства и оборудования образовательных учреждений; гигиена питания.

- физическое и психическое развитие детей и подростков;
- зданий дошкольного
- организации педагогического процесса в образовательных учреждениях
- питания для детей и подростков;
- изготовлении мебели и одежды для детей и подростков;
- современных образовательных программ на состояние здоровья дошкольников,
- вариативных форм воспитания детей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

допустимое максимальное или минимальное количественное и (или) качественное значение показателя, характеризующего тот или иной фактор среды обитания с позиций его безопасности и (или) безвредности для человека; *Санитарно-эпидемиологические требования* - обязательные требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, условий деятельности юридических лиц и граждан, в том числе индивидуальных предпринимателей, используемых ими территорий, зданий, строений, сооружений, помещений, оборудования, транспортных средств, несоблюдение которых создает угрозу жизни или здоровью человека, угрозу возникновения и распространения заболеваний и которые устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами, а в отношении безопасности продукции и связанных с требованиями к продукции процессов ее производства, хранения, перевозки, реализации, эксплуатации, применения (использования) и утилизации, которые устанавливаются документами, принятыми в соответствии с международными договорами РФ, и техническими регламентами; *Социально-гигиенический мониторинг* - государственная система наблюдений за состоянием здоровья населения и среды обитания, их анализа, оценки и прогноза, а также определения причинно-следственных связей между состоянием здоровья населения и воздействием факторов среды обитания; *Федеральный государственный санитарноэпидемиологический надзор* - деятельность по предупреждению, обнаружению, пресечению нарушений законодательства РФ в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в целях охраны здоровья населения и среды обитания; *Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия* - организационные, административные, инженернотехнические, медико-санитарные, ветеринарные и иные меры, направленные на устранение или уменьшение вредного воздействия на человека факторов среды обитания, предотвращение возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и их ликвидацию;

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

Тема 3. Формировании здорового образа жизни граждан России.

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

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

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

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

административной ответственности за нарушения в сфере производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции»

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

Продолжается осуществление комплексной коммуникационной кампании по формированию здорового образа жизни граждан России, в том числе поддержка интернет-портала о здоровом образе жизни www.takzdorovo.ru и единой телефонной справочной службы программы «Здоровая Россия» 8-800-200-0-200, предоставляющей круглосуточно бесплатные консультации населению России по вопросам работы центров здоровья, здорового питания, физической активности, рисков потребления алкоголя, табака и наркотиков.

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

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

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

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

Лимитирующие факторы образа жизни. Значение для здоровьесбережения.

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

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

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

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

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

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

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

1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины (методические материалы)

Рекомендации по работе на лекциях

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

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

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

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

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

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

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

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

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

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

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

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно 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 эти советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.

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

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

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

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

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

Рекомендации по работе на практических занятиях

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

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

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

1. Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.
2. Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным темам).
3. Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).
4. Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).
5. Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для

обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

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

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

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

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

При внеаудиторной работе

- В процессе изучения дисциплины следует учитывать рекомендации преподавателя по организации самостоятельной работе в рамках модульно-рейтинговой системы обучения. При изучении учебной дисциплины в модульно-рейтинговой системе необходимо руководствоваться «Технологической картой рейтинга дисциплины» – документом, определяющим количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях.

Задания по внеаудиторной работе

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

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

Реферативный доклад и сообщение (презентация в ppt)

Требования к выполнению реферата

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

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

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

Требования к выполнению доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему. Это работа, требующая навыков работы с литературой. Студент должен выбрать тему доклада (из предложенных тем), подобрать литературу, выбрать из нее наиболее существенное, переложить своими словами и изложить в определенной последовательности. Доклад должен быть с научным обоснованием, доказуем, связан с конкретными жизненными фактами, иметь иллюстративный материал. Подбор и изучение источников по теме рекомендуется использовать не менее 8-10.

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

Оформление доклада включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме доклада. Доклад выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих

размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

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

2. Компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся

2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

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

РАЗДЕЛ № 1

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

РАЗДЕЛ № 2

	Форма работы	Количество баллов 50 %	
		min	max
Текущая работа	Выполните учебно-исследовательское задание по оценке образа жизни детей Выявите лимитирующие звенья. Разработайте профилактические мероприятия/рекомендации	12	20
	Выполните учебно-исследовательское задание по оценке компонентов ЗОЖ пожилых людей: рациональное питание; оптимальный двигательный режим; рациональный режим жизни; соблюдение правил личной гигиены; соблюдение норм и правил психогигиены; контроль за состоянием собственного здоровья. С целью сохранения здорового образа жизни примените различные социальные технологии, например, социальную технологию "Активное долголетие", она направлена на стиль жизни человека в зависимости от тех целей, которые он пытается решить. Разработайте основные рекомендации по обустройству дома	12	20

	/питания/физической активности пожилого человека		
	Представьте примеры применения социально-реабилитационных технологий для ЗОЖ лиц пожилого возраста.	6	10
Итого		30	50

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

Протокол №

От 13.05. 2019 г.

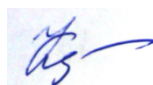
Зав.кафедрой Т.В. Фурьева

ОДОБРЕНО

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

Протокол № от 14.05 2019г.

Председатель НМСС Е.П. Кунстман



Фонд оценочных средств по дисциплине

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Основы ЗОЖ и гигиены

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

39.03.02 Социальная работа

(код и наименование направления подготовки)

Реабилитолог в социальной сфере

(направленность (профиль) образовательной программы)

Бакалавр

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Л.Г.Климацкая, д-р мед.наук, проф. кафедры социальной
педагогике и социальной работы

1. Назначение фонда оценочных средств

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Оценочные средства

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

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

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

3.2. Оценочные средства

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

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

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

Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - написание реферата

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

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

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

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

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Проведение учебно-исследовательского задания	5
Обработка и анализ исследования	5
Составление программы профилактики/коррекции	5
Подготовка сообщения о результатах проведенного исследования в ppt	5
Максимальный балл	20

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

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Проведение учебно-исследовательского задания	5
Обработка и анализ исследования	5
Применение социальные технологий направленных на стиль жизни в зависимости от тех целей, которые человек пытается решить. Разработайте основные рекомендации по обустройству дома /питания/физической активности пожилого человека	5
Подготовка сообщения о результатах проведенного исследования в ppt	5
Максимальный балл	20

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

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Возрастные категории лиц, на которые направлена технология	2
Цель : сохранение ЗОЖ, создание условий для продуктивного активного долголетия, улучшение качества жизни пожилого человека	2
Подберите и опишите технологии: "Академия психологического здоровья", " Эмоционально-двигательная терапия", "Тренинг когнитивных функций" ,"Прогулки скандинавским шагом", "Дорогами здоровья на велосипеде".	3
Подготовка сообщения о результатах проведенного исследования в ppt	3
Максимальный балл	10

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

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

9. Гигиенические требования к закрытым помещениям. Микроклимат, освещение, инсоляция, вентиляция жилых, общественных и производственных помещений. Пространственные параметры квартиры.
10. Основные источники и состав загрязнений воздуха закрытых помещений. Профилактические мероприятия
11. Гигиена труда. Режим труда и отдыха. Кривая работоспособности и ее оценка. Профессиональные факторы их влияние на здоровье. Профилактические мероприятия
12. Гигиена питания. Значение рационального питания для здоровья и физического развития населения. Количественная и качественная полноценность питания. Критерии безопасности и пищевой ценности продуктов. Понятие о доброкачественных, недоброкачественных и условно годных продуктах.
13. Гигиеническое обучение здоровому образу жизни и факторам формирующим здоровье. Профилактика вредных привычек и коррекция зависимостей.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

6.1. Типовые компетентностно-ориентированные задания

Задание 1. Девочка, 8 лет 5 месяцев, проживает с семьей в общежитии, где семья из 4 человек занимает помещение площадью 18 м². Ребенок спит вместе с сестрой на раскладном диване. Рост 120 см, масса тела 15 кг, окружность грудной клетки 55 см. За год длина тела увеличилась на 2 см, постоянных зубов 7. ЖЕЛ 1258 мл, мышечная сила правой кисти 7 кг, левой — 6 кг. При углубленном медицинском осмотре выявлены сутуловатая осанка, уплощение стопы. С 6-летнего возраста состоит на диспансерном учете как часто и длительно болеющая. При выполнении функциональной пробы с дозированной физической нагрузкой (20 глубоких приседаний за 30 с) пульс увеличился на 55 %, максимальное АД — на 35 мм рт. ст., минимальное АД снизилось на 25 мм рт. ст., дыхание участилось на 5 в 1 мин. Время возвращения указанных показателей к исходным величинам 5 мин.

Дайте комплексную оценку состояния здоровья ребенка. Рекомендации.

Задание 2. Девочка, 9 лет 3 месяца. Среди родственников ребенка в трех поколениях прослеживаются хронические заболевания носоглотки и полиартриты неустановленной этиологии. Индекс отягощенности по полиартритам составил 0,75. Рост 135 см, масса тела 33 кг, окружность грудной клетки 67 см. За год длина тела увеличилась на 4 см, постоянных зубов 13. ЖЕЛ 1350 мл, мышечная сила правой кисти 8 кг, левой — 7,5 кг.

При углубленном медицинском осмотре поставлен диагноз: ревматизм (неактивная фаза), недостаточность митрального клапана, недостаточность кровообращения 0 степени. За предыдущий год два раза перенесла ОРВИ.

При выполнении функциональной пробы с дозированной физической нагрузкой (20 глубоких приседаний за 30 с) пульс увеличился на 110 %, максимальное АД — на 40 мм рт. ст., минимальное АД — на 15 мм рт. ст., дыхание участилось на 4 в 1 мин. Время возвращения указанных показателей к исходным величинам 7 мин.

Дайте комплексную оценку состояния здоровья ребенка.

Задание 3. Девочка, 8 лет 10 месяцев. Рост 133 см, масса тела 29,9 кг, окружность грудной клетки 65 см. За год длина тела увеличилась на 5 см, число постоянных зубов 11. Оцените биологический возраст ребенка и физическое развитие разными методами

Задание 4. Мальчик, 9 лет 6 месяцев. Рост 150 см, масса тела 34,5 кг, окружность грудной клетки 63 см. За год длина тела увеличилась на 3 см, число постоянных зубов 14. Оцените биологический возраст ребенка и физическое развитие разными методами.

Задание 5. Мальчик, 7 лет 3 месяца. Рост 132 см, масса тела 31 кг, окружность грудной клетки 64 см. За год длина тела увеличилась на 4 см, постоянных зубов 11. Оцените биологический возраст ребенка и физическое развитие разными методами.

Задание 6. Оцените рацион питания детей 4–6 лет в учреждении дошкольного образования с 12-часовым режимом пребывания, если известно, что: 8.30 — завтрак: геркулесовая каша с морковью (200 г), кофе с молоком (180 мл), булочка с маслом (60 г); энергетическая ценность 524 ккал; 12.00 — обед: салат из квашеной капусты (30 г), суп гороховый (210 мл), рыбный паштет (60 г) с картофельным пюре (120 г), морс (200 мл) — 695 ккал; 16.30 — полдник: какао (160 мл), сдобная булочка (80 г) — 310 ккал; 18.00 — ужин: салат из свеклы с черносливом (110 г), омлет (150 г), чай (180 мл), булочка (70 г) — 390 ккал. Содержание за день: белки 58 г (животные — 30 г), жиры 58 г (растительные — 14 г), углеводы 289 г. Ваш вывод.

Задание 7. Оцените рацион питания детей 4–6 лет в учреждении дошкольного образования с 12-часовым режимом пребывания, если известно, что: 8.00 — завтрак: лапшевник со сметанным соусом (150/20 г), какао с молоком (200 мл), батон с маслом (60/20 г); энергетическая ценность 497 ккал; 13.00 — обед: салат из помидор (30 г), молочный суп из вермишели (190 мл), заливная рыба с картофельным пюре (70/150 г), компот (180 мл) — 563 ккал; 16.30 — полдник: кефир (180 мл), булочка (80 г) — 132 ккал; 18.00 — ужин: салат капустно-морковный (60 г), картофель жареный (150 г), чай с молоком (200 г), кекс (30 г) — 422 ккал. Содержание за день: белки 55 г (животные — 33 г), жиры 54 г (растительные — 12 г), углеводы 225 г. Ваш вывод.

Задание 8. Определите медицинскую группу учащемуся для занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Девочка, 12 лет. При углубленном медицинском осмотре выявлены асимметрия плеч, боковое искривление позвоночника (II группа здоровья). Физическое развитие среднее, гармоничное.

Задание 9. Определите медицинскую группу учащемуся для занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Мальчик, 8 лет. При углубленном медицинском осмотре выявлен левосторонний сколиоз I степени (III группа здоровья). Физическое развитие выше среднего, гармоничное.

Задание 10. Определите степень закаленности организма ребенка и группу по закаливанию. Девочка, 6 лет, перенесла в текущем году 2 раза острое респираторное заболевание, 3 раза отит среднего уха; физическое развитие среднее, гармоничное. При исследовании сосудистой реакции на охлаждение установлено: t° груди до охлаждения 34,5 $^{\circ}\text{C}$, после охлаждения — 29,8 $^{\circ}\text{C}$, время восстановления 6 минут. При исследовании термоасимметрии: t° голени левой 30,4 $^{\circ}\text{C}$, правой — 29,0 $^{\circ}\text{C}$, t° бедра левого 33,5 $^{\circ}\text{C}$, правого — 32,0 $^{\circ}\text{C}$, t° предплечья левого 34,1 $^{\circ}\text{C}$, правого — 32,9 $^{\circ}\text{C}$. Измерены: температура ноги 26,0 $^{\circ}\text{C}$, руки — 28,0 $^{\circ}\text{C}$, спины — 33,6 $^{\circ}\text{C}$, головы — 30,4 $^{\circ}\text{C}$.

Задание 11. Определите степень закаленности организма ребенка и группу по закаливанию. Мальчик, 3,5 года, перенес в текущем году острое респираторное заболевание, диагностированы анемия и аденоиды II степени; физическое развитие ниже среднего, дисгармоничное за счет дефицита массы тела. При исследовании сосудистой реакции на охлаждение установлено: t° груди до охлаждения 34,3 $^{\circ}\text{C}$, после охлаждения — 29,1 $^{\circ}\text{C}$, время восстановления 5 мин. При исследовании термоасимметрии: t° голени левой 31,6 $^{\circ}\text{C}$, правой — 29,4 $^{\circ}\text{C}$, t° бедра левого 33,5 $^{\circ}\text{C}$, правого — 32,2 $^{\circ}\text{C}$, t° предплечья левого 33,8 $^{\circ}\text{C}$, правого — 32,3 $^{\circ}\text{C}$. Измерены: температура ноги 31,0 $^{\circ}\text{C}$, руки — 30,0 $^{\circ}\text{C}$, спины — 34,3 $^{\circ}\text{C}$, головы — 31,6 $^{\circ}\text{C}$.

Задание 12. Оцените уровень адаптации ребенка к учреждению дошкольного образования и дайте рекомендации по коррекции режима дня. Мальчик, 4 года, поступил в учреждение дошкольного образования, группа здоровья IIб, часто болеющий. В течение 40 дней

пребывания в учреждении дошкольного образования наблюдались нарушение сна, плаксивость, снижение аппетита, замкнутость. За этот период перенес 3 простудных заболевания продолжительностью до 10 дней.

Задание 13. Оцените уровень адаптации ребенка к учреждению дошкольного образования и дайте рекомендации по коррекции режима дня. Девочка, 3 года, поступила в учреждение дошкольного образования с диагнозом анемия, функциональный шум в сердце. В течение 3 месяцев у неё наблюдались нарушение сна, анорексия, негативизм, плаксивость, замедленные темпы нервно-психологического и физического развития. За этот период перенесла 3 простудных заболевания продолжительностью по 15 дней.

Задание 14. Оцените уровень адаптации ребенка к учреждению общего среднего образования и дайте рекомендации по коррекции режима дня. Мальчик, 6,5 лет, при поступлении в первый класс имел физическое развитие среднее, гармоничное; биологический возраст, соответствующий паспортному возрасту, и функциональный шум в сердце. К концу первой четверти состояние напряженности функциональных систем организма нормализовалось, улучшилась динамика работоспособности, наблюдалось хорошее усвоение программного материала.

Задание 15. Дайте гигиеническую оценку земельного участка, помещений, оборудования, организации занятий в специальной общеобразовательной школе-интернате для детей с нарушением слуха.

Площадь земельного участка составляет 2,0 га, имеет ограждение высотой 1,6 м. Площадь озеленения участка составляет 50 %. На территории земельного участка предусмотрены функциональные зоны: физкультурно-спортивная, производственная, хозяйственная, зона отдыха. Функциональные зоны территории связаны пешеходными дорожками и площадками для катания на велосипедах, роликовых коньках, ходьбы на лыжах. Ширина прогулочных дорожек для двустороннего движения 1,7 м. По краю дорожек выложен бордюр высотой 0,1 м. Зона тихого отдыха оборудована теньвыми навесами. Территория учреждения имеет наружное электрическое освещение, обеспечивающее освещенность на поверхности земли в вечернее время не менее 20 лк, физкультурно-спортивной зоны — 40 лк. Учреждение размещено в двух отдельно стоящих зданиях, которые соединены между собой отапливаемыми коридорами. Здание школы-интерната трехэтажное. Учебные комнаты расположены на 2-м и 3-м этажах здания, оснащены хорошо различимой визуальной информацией. Помещения оснащены световой и звуковой системами пожарной сигнализации. Площадь учебных кабинетов составляет 2,5 м² из расчета на одного ребенка. Предусмотрены комнаты для приготовления уроков площадью 2,2 м² на одного ребенка. Оборудованы спальные помещения (раздельные для мальчиков и девочек) вместимостью на 5 детей каждое. В учреждении созданы условия для организации физического воспитания: на первом этаже оборудованы спортивный зал и зал для занятий специальных медицинских групп. В жилых, учебных и общешкольных помещениях КЕО составляет 2,5 %. На окнах предусмотрены жалюзи. Искусственное освещение осуществляется люминесцентными лампами. Предусмотрено раздельное включение линий светильников. Освещенность на рабочей поверхности столов составляет 400 лк. В учебных помещениях на стационарно закрепленных столах педагога и детей смонтировано слуховое оборудование. Ученические двухместные столы установлены в два ряда. В ряду у наружной стены сидят дети с ангиной, часто и длительно болеющие. На момент обследования в холодный период года температура воздуха в жилой комнате составила +19 °С, его относительная влажность 60 %, скорость 63 движения воздуха 0,1 м/с. Длительность занятий по интересам для детей в возрасте 6–10 лет составляет 45 мин, для детей в возрасте от 11 лет — 2 ч.

Задание 16. Дайте гигиеническую оценку земельного участка, помещений, оборудования и организации занятий в специальной общеобразовательной школе-интернате для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Площадь земельного участка составляет 2,3 га, высота ограждения 1,8 м, площадь озеленения участка 70 %. На территории земельного участка предусмотрены физкультурно-

спортивная зона, учебно-опытная зона, зона отдыха и зона подсобного хозяйства. Функциональные зоны территории связаны пешеходными дорожками и площадками для катания на велосипедах, роликовых коньках, скейтбордах, ходьбы на лыжах. Ширина прогулочных дорожек 1,8 м. На путях передвижения детей организованы места отдыха через каждые 40 м, оборудованные скамейками со спинками. Зона тихого отдыха оборудована теньевыми навесами. Территория учреждения имеет наружное электрическое освещение, обеспечивающее освещенность на поверхности земли в вечернее время на уровне 20 лк, учебно-опытной зоны — 40 лк. Здание школы-интерната трехэтажное. Вход в здание оборудован пандусом. В учреждении предусмотрено наличие лифтов. Ширина коридоров обеспечивает возможность двустороннего движения детей, передвигающихся на креслах-колясках. На первом этаже холл здания отделен от кабинетов лестницами, которые с одной стороны оборудованы поручнями высотой 0,7 м. Поручнями также оборудованы все пути передвижения детей в здании. Учебные помещения размещены на всех этажах здания, их площадь составляет 3,0 м² на одного ребенка. Предусмотрены трёхместные спальные помещения площадью 4,5 м² на одного ребенка, отдельные для мальчиков и девочек. Для организации физического воспитания и коррекционных занятий предусмотрен спортивный зал, размещенный на первом этаже, и крытый плавательный бассейн на втором этаже. Периметр чаши бассейна оборудован поручнями, обеспечена возможность спуска в чашу бассейна и подъема из нее детей. Кабинет социальной адаптации оборудован стиральной машиной-автоматом, бытовой электроплитой, шкафчиками для хранения посуды и кухонного инвентаря, обеденным столом, а также двухгнездной мойкой. Имеется мастерская трудового обучения. При оценке расстановки оборудования установлено, что расстояние между рядами составляет 130–140 см, между станками — не менее 80 см, между станками и верстаками — не менее 90 см. В жилых, учебных и общешкольных помещениях КЕО соответствует 1,5 %. Светопроемы оборудованы жалюзи. Искусственное освещение осуществляется лампами накаливания. Предусмотрено раздельное включение линий светильников. Освещенность рабочих мест в учебных кабинетах составляет 200 лк. В переходный период года температура воздуха в спортивном зале составила +17 °С, относительная влажность 60 %, скорость движения воздуха 0,1 м/с. В режиме дня предусмотрены занятия по интересам. Длительность занятий по интересам для детей в возрасте от 6 до 10 лет составляет 30 мин, для детей в возрасте от 11 лет.

Задание 17. Дайте гигиеническую оценку земельного участка, помещений, оборудования и организации занятий с детьми в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации (ЦКРОиР).

Площадь земельного участка ЦКРОиР составляет 2,3 га, имеет ограждение высотой 1,7 м. Земельный участок имеет 2 въезда. На территории земельного участка предусмотрены следующие зоны: физкультурно-оздоровительная, коррекционная, хозяйственная, учебно-опытная и зона активного отдыха. Все зоны территории связаны пешеходными дорожками шириной 1,8 м. При озеленении территории использованы яркие цветы и деревья с разным запахом. Территория учреждения имеет наружное электрическое освещение, обеспечивающее освещенность на поверхности земли в вечернее время не менее 20 лк. Здание ЦКРОиР одноэтажное с блочной планировкой. Входы в здание оборудованы пандусами, по обеим сторонам которых установлены поручни высотой 0,5 м и 0,7 м. Учреждение оснащено лифтами, лестницы также оборудованы двусторонними поручнями (на высоте 0,5 м и 0,7 м) и ограждением высотой 1,5 м (членение вертикальное). Ребра ступеней закруглены. Одноуровневыми поручнями оборудованы все пути передвижения детей. Все помещения оснащены хорошо различимой визуальной информацией. Обеспечена доступность помещений и их отдельных зон для детей, передвигающихся с помощью кресел-колясок. Планировочной структурой здания предусмотрено наличие учебных и спальных помещений (спальня, группа), помещений коррекционно-педагогической работы (залы ЛФК и ритмики; кабинеты ранней комплексной помощи, социально-бытовой адаптации, педагога-психолога, учителя-логопеда и сурдопедагога), диагностической работы, административные,

медицинского назначения (медицинский изолятор, кабинет приема, кабинет физиотерапии), хозяйственные, пищеблока, общего пользования. Площадь учебных помещений ЦКРОиР принята из расчета 3,5 м² на 1 ребенка. Спальни, отдельные для мальчиков и девочек, рассчитаны на 4 места каждая (по 4,5 м² на 1 ребенка). Для организации физического воспитания предусмотрены зал ЛФК и зал ритмики. Помещения медицинского назначения расположены в отдельном блоке. Кабинет 92 социальной адаптации оборудован стиральной машиной-автоматом, бытовой электроплитой, шкафчиками для хранения посуды и кухонного инвентаря, обеденным столом, мармитом, а также одногнездной мойкой. Используется также в качестве столовой для приема пищи детьми. В помещениях ЦКРОиР коэффициент естественного освещения соответствует 1,0 %. Светопроемы оборудованы раздвижными шторами из текстильных материалов. В переходный период года температура воздуха в спальнях помещений составила +22 °С, относительная влажность 50 %, скорость движения воздуха 0,02 м/с. Продолжительность индивидуальных занятий с детьми с ОПФР составляет 20–30 мин, групповых — 25–45 мин. Периодичность занятий 1 раз в неделю. Непрерывная зрительная нагрузка на близком расстоянии для детей в возрасте 6–8 лет составила 13 мин.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

7.1. Типовые вопросы и задания к письменной работе

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

Например,

Адекватность питания – это...

Болезни избыточного питания – это

Гигиена – это наука...

ЗОЖ – это...

Какие аспекты они отражают?

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

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

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

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

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

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

Темы рефератов

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

7.5. Проектная деятельность.

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

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

А Н К Е Т А

социологического исследования среди студентов по проблеме здорового образа жизни

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

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

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

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

Заранее благодарны Вам за помощь.

Вы

01 – студент ___ курса

02 – преподаватель

Ваш возраст ___ лет

Ваш пол

01 – мужской

02 – женский

Ваш рост ___ см. (если не знаете точно, то укажите примерно)

Ваш вес ___ кг. (если не знаете точно, то укажите примерно)

Вы проживаете

01 – дома

02 – на съемной квартире

03 – в общежитии

Ваше семейное положение

01 – женат (замужем)

02 – холост (не замужем)

03 – вдовец (вдова)

04 – мать одиночка

Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

Оценивая свое здоровье считаю себя

01 – абсолютно здоровым

02 – здоровым

03 – не совсем здоровым

04 – с плохим здоровьем

05 – больным

Имеете ли Вы хронические заболевания

01 – да

02 – нет

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

Как часто вы болели в течение прошлого года

01 – не болел ни разу

02 – 1 раз

03 – 2 раза

04 – 3 раза

05 – 4-5 раз

06 – более 5 раз

Если вы заболели

01 – сразу обращаетесь к врачу

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

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

04 – пользуетесь советами родственников или знакомых

05 – лечите себя сами

06 – другое, а именно _____

Как Вы выполняете рекомендации врача, когда заболели

01 – соблюдаю полностью

02 – только до того момента, когда станет легче

03 – только то, что считаю разумным

04 – по другому, а именно _____

Принимаете ли Вы разъяснений о вреде курения в средствах массовой информации

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

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

(можете выбрать несколько вариантов ответов)

01 – быть здоровым и не иметь вредных привычек

02 – учебная деятельность и условия труда

03 – оптимальный двигательный режим

04 – личная гигиена

05 – рациональный суточный режим

06 – рациональное и полноценное питание

07 – культуру сексуального поведения

08 – содержательный досуг

09 – затрудняюсь ответить

10 – другое, а именно _____

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

01 – от медперсонала лечебных учреждений

02 – от друзей и знакомых

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

04 – книг и энциклопедий

05 – Internet(a)

06 – из других, а именно _____

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

01 – медперсоналу лечебных учреждений

02 – друзьям и знакомым

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

04 – книгам и энциклопедиям

05 – Internet(y)

06 – другим, а именно _____

Соблюдаете ли Вы элементы здорового образа жизни в своей повседневной жизни

01 – да, постоянно

02 – да, но не всегда

03 – хотелось бы, но нет времени

04 – нет, никогда

05 – затрудняюсь ответить

Какой Вы придерживаетесь точки зрения

01 – лучше заниматься профилактикой заболеваний, чем потом лечиться

02 – лучше регулярно обследоваться у врачей

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

04 – другое, а именно _____

Как Вы обычно проводите свой выходной день

01 – дом, общезитие

02 – на даче

03 – посещаю спортзалы (любые)

04 – культурно-развлекательные мероприятия

05 – другое _____

Как Вы оцениваете свою физическую активность

01 – как достаточную

02 – как недостаточную

03 – затрудняюсь ответить

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

01 – до 30 минут

02 – от 30 минут до 1 часа

03 – более 1 часа

Какими видами физической культуры или спорта Вы занимаетесь

01 – физической культурой, предусмотренной учебной программой

02 – хожу на тренировки

03 – аэробикой, шейпингом

04 – хожу в тренажерный зал

05 – делаю гимнастику

06 – занимаюсь оздоровительным бегом

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

08 – не занимаюсь

09 – другое, а именно _____

Как регулярно занимаетесь Вы физической культурой или спортом

01 – регулярно

02 – нерегулярно

03 – от случая к случаю

Какие причины мешают Вам заниматься физической культурой или спортом

01 – нет условий

02 – нет времени

03 – без них устаю

04 – не считаю нужным

05 – другие, а именно _____

Считаете ли Вы, что питаетесь полноценно и рационально

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

26. В основном Вы питаетесь

01 – домашней пищей

02 – полуфабрикатами, которые покупаете в магазине

03 – в пунктах быстрого питания (бутерброд и чай)

Вы курите

01 – да

02 – иногда

03 – нет (переходите к вопросу 34)

28. Сколько сигарет или папирос Вы выкуриваете в день _____ штук

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

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

02 – втянулся, не могу бросить

03 – нравится

04 – другие причины, а именно _____

Как Вы считаете, курение вредно для здоровья

01 – да

02 – нет

03 – не знаю

С какого возраста начали курить

01 – с _____ лет

Вспомните причину, из-за которой Вы начали курить

01 – за компанию

02 – потому что модно

03 – чтобы казаться старше

04 – потому что запрещалось

05 – другая причина, а именно _____

Пробовали ли Вы бросить курить

01 – да

02 – нет (переходите к вопросу 34)

Причины побудившие Вас бросать курить

01 – побоялся втянуться

02 – из-за здоровья

03 – по совету (примеру) друзей и знакомых

04 – другая причина, а именно _____

Приходилось ли Вам когда-нибудь пробовать наркотические или психотропные средства

01 – пробовал наркотическое вещество

02 – пробовал психотропное средство

03 – пробовал и то и другое

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

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

01 – за компанию

02 – из любопытства

03 – для получения удовольствия

04 – другая причина, а именно _____

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

01 – нет

02 – да

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

01 – да

02 – нет

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

01 – да, независимо от напитка

02 – зависит от качества напитка и не зависит от количества

03 – зависит от качества и количества

04 – нет

05 – затрудняюсь ответить

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

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

Как часто Вы употребляете алкогольные напитки или пиво в настоящее время

01 – только на праздники и семейные торжества

02 – 2-3 раза в месяц

03 – в среднем 1 раз в неделю

04 – почти каждый день

05 – не употребляю

06 – по другому _____

Кто по Вашему мнению должен заботиться о вашем здоровье

01 – только я сам (а)

02 – персонал лечебных учреждений

03 – администрация учебного учреждения

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

05 – мое мнение _____

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

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

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

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

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

- Для оценки показателей полноценности и рациональности питания респондентов и с точки зрения увеличения риска заболеваний проведите расчет индекс массы тела (ИМТ), выраженному в виде отношения массы тела в кг/рост в м² ; интерпретируйте показатели для респондентов в возрасте 19-34 лет в соответствии с рекомендациями ВОЗ (Сайт Википедии: <http://ru.wikipedia.org>). Норма 20-25-для мужчин 19-25 для женщин

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

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

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

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

все остальные респонденты отнесены к группе с низкой физической активностью.

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

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

7.6. Проверьте свою готовность по предмету по тестовым заданиям

Дисциплина Основы ЗОЖ и гигиены

ТЕСТЫ С ОДНИМ ОТВЕТОМ

Здоровый образ жизни это:

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

в) качество и уровень жизни

Правильный ответ: а

Образ жизни включает:

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

Правильный ответ: в

Гигиена это иначе:

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

Правильный ответ: а

Здоровье человека на 50% зависит от:

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

Правильный ответ: б

Факторы, формирующие здоровье человека все, кроме:

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

Правильный ответ: в

Профилактика - это:

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

Правильный ответ: б

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

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

Правильный ответ: в

Здоровье человека в большей степени зависит от:

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

Правильный ответ: в

Здоровье населения больше всего зависит от:

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

Правильный ответ: г

Условия жизни - это:

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

Правильный ответ: б

Доступность и качество медицинской помощи являются:

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

Правильный ответ: а

Основной закон, регламентирующий охрану здоровья населения РФ:

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

Правильный ответ: б

Гарантией государства охраны здоровья населения РФ является:

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

Правильный ответ: б

Право на охрану здоровья в Российской Федерации имеют :

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

Правильный ответ: а

Фактор риска – это:

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

Правильный ответ: г

Гиподинамия — это:

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

Правильный ответ: а

Последствием недостатка движения является:

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

Правильный ответ: а

Все продукты питания могут быть поделены на группы:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: б

Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

Основной причиной умственного утомления является:

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

Правильный ответ: а

Причиной переутомления может стать:

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

Правильный ответ: а

Регулярное закаливание способствует:

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

Правильный ответ: а

Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

Здоровье человека примерно на 50% зависит от:

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

Правильный ответ: а

Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- а) 50%;
- б) 20%
- в) 20%
- г) 10%

Правильный ответ: б

Одной из составляющих здорового образа жизни является:

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

Правильный ответ: а

Алкоголизм — это болезнь или распущенность:

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

Правильный ответ: в

Алкоголь, попавший в организм человека:

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

Правильный ответ: а

Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

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

Правильный ответ: а

Алкоголизм — это:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

Гигиеническое воспитание и обучения населения — это

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

Правильный ответ: а

Мероприятия по профилактике вич-инфекции и координируются

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

Правильный ответ: в

Показателем эффективности проведенных мероприятий по гигиеническому обучению населения является:

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

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

ТЕСТЫ С НЕСКОЛЬКИМИ ПРАВИЛЬНЫМИ ОТВЕТАМИ

Здоровье населения обусловлено:

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

Правильный ответ: а, б, в

Факторы, разрушающие здоровье населения:

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

Правильный ответ: а, б, в, г, д

ТЕСТЫ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

Установите соответствие:

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

одной цифре соответствует только одна буква

Правильный ответ: 1б, 2г, 3д

Установите соответствие:

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

Одной цифре соответствует не одна буква

Правильный ответ: 1а, в, д, е, 2 б, г

Установите соответствие:

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

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

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

49. Установите соответствие:

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

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

Установите соответствие:

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

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

Установите соответствие:

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

Одной цифре соответствует только одна буква

Правильный ответ: 1в, 2б, 3а

Установите соответствие:

Значимость факторов, влияющих на здоровье населения

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

Одной цифре соответствует только одна буква.

Правильный ответ: 1и, 2в, 3в, 4а

Соответствие стадий наркомании и их признаков:

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

Правильный ответ: 1в; 2а; 3г

ТЕСТЫ НА ПОДСТАНОВКУ

Здоровье населения зависит от:

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

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

Нутриенты, характеризующие состав продуктов:

- а) жиры
- б) белки
- в) витамины
- г) _____
- д) _____

Правильный ответ: г, д — углеводы, минеральные соли

65. Три составляющие формулы рационального питания

- а) _____
- б) _____
- в) _____

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

Устный метод пропаганды ЗОЖ включает средства

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

Правильный ответ: д – агитационно-информационное сообщение

Печатный метод пропаганды ЗОЖ включает средства:

- а) слайд
- б) _____
- в) радиоролик
- г) репродукция
- д) фантом

Правильный ответ: б – брошюра.

ТЕСТЫ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Последовательность возрастания значимости факторов, влияющих на здоровье:

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

Правильный ответ: б; а; в; г

Последовательность появления признаков состояния отмены опия:

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

Правильный ответ: д; в; б; е; а; е

Лист внесения изменений

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

В программу вносятся следующие изменения:

1. _____
2. _____

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика

«__» _____ 20__ г., протокол № _____

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой _____

(ф.и.о., подпись)

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры

«__» _____ 20__ г., протокол № _____

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой _____

(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС _____

«__» _____ 20__ г.

Председатель _____

(ф.и.о., подпись)

3. Учебные ресурсы.

3. 1. Карта литературного обеспечения дисциплины

Дисциплина «Основы ЗОЖ и гигиены».

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа

квалификация - бакалавр по _очной_ форме обучения

(общая трудоемкость __2__ з.е.)

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

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

Согласовано:

заместитель директора библиотеки _____



/ Шулипина С.В.

(должность структурного подразделения)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

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