

**МИНИСТЕРСТВО ПРСВЕЩЕНИЯ РФ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Кафедра-разработчик

Кафедра специальной психологии

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНЫ**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): образовательной программы

Социальный менеджмент и проектирование

квалификация (степень): бакалавр

очная форма обучения

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиены» составлена  
проф., д-р мед .наук Т.А. Кожевниковой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры  
специальной психологии  
протокол №5 от 8.10. 2020 г.

Заведующий кафедрой  
д-р медиц. наук, проф.

С.Н.Шилов

Одобрено научно-методическим советом социально-гуманитарных  
технологий  
протокол № 7 от 9.10. 2020г.

Председатель

Е.П. Кунстман

## 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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность образовательной программы Социальный менеджмент и проектирование, квалификация (степень): бакалавр.

Образовательный стандарт №122 от 22.02.2018 г. Данная дисциплина включена в список обязательной части дисциплин Модуля 3 "Здоровьесберегающий" Б1.ОДП.01.03 в I семестре (1 курс) учебного плана по очной форме обучения. Год начала подготовки - 2020.

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 педагогике в направлении подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 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 создание и поддержку безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации.	Знать законодательные и правовые акты в области безопасности и охраны окружающей среды для создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации в сфере профессиональной деятельности Уметь поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации. Владеть способами/методами/технологиями поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации.	<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации

Формирование специальных знаний, умений и навыков для осуществления педагогической деятельности.	Знать основные требования к осуществлению педагогической деятельности на основе специальных знаний. Уметь использовать специальные знания для осуществления педагогической деятельности. Владеть навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных знаний.	<b>ОПК-8.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных знаний.
Развитие умений по коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	Знать преподаваемый предмет; психолого-педагогические основы и современные образовательные технологии коллективной работы по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся. Уметь использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы коллективной работы по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся. Владеть навыками коллективной работы по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	<b>ПК-1.</b> Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся.

## 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 "Здоровьесберегающий".

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: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): образовательной программы

Социальный менеджмент и проектирование

квалификация (степень): бакалавр

очная форма обучения

Наименование модулей, разделов и тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	КРЭ	Контроль
		всего	лекций	семинаров	КРЗ			
<b>Раздел 1. Введение в дисциплину.</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>24</b>		
Тема 1. Предмет задачи, и методы гигиены. Гигиена как профилактическая наука формирующая и сохраняющая здоровье. Основные разделы гигиены.	20	6	4	2		14		
Тема 2. Законодательно-нормативная база. Основные документы и понятия в области соблюдения.	16	6	2	4		10		
<b>Раздел 2. Образ жизни. ЗОЖ как основа сохранения здоровья</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>24</b>		
Тема 3. Формировании здорового образа жизни граждан России.	18	6	4	2		12		
Тема 4. Риски, наносящие вред здоровью и затрудняющие здоровый образ жизни. Профилактика/коррекция. Повышение развития и гигиенического воспитания.	18	6	2	4		12		
<b>Итого:</b>	<b>72 ч. (2 ЗЕ)</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>48</b>		
<b>Форма итогового контроля по учебному плану</b>								<b>Экзамен по модулю</b>

## 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).

Приоритетной задачей гигиены питания является 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](http://www.takzdorovo.ru) и единой телефонной справочной службы программы «Здоровая Россия» 8-800-200-0-200, предоставляющей круглосуточно бесплатные консультации населению России по вопросам работы центров здоровья, здорового питания, физической активности, рисков потребления алкоголя, табака и наркотиков.

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

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

*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 вникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой 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 удастся. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

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

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

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

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

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

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

#### **При внеаудиторной работе**

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

#### **Задания по внеаудиторной работе**

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

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

## *Реферативный доклад* и сообщение (презентация в ppt)

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

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

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

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

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

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему. Это работа, требующая навыков работы с литературой.

Студент должен выбрать тему доклада (из предложенных тем), подобрать литературу, выбрать из нее наиболее существенное, переложить своими словами и изложить в определенной последовательности. Доклад должен быть с научным обоснованием, доказуем, связан с конкретными жизненными фактами, иметь иллюстративный материал. Подбор и изучение источников по теме рекомендуется использовать не менее 8-10.

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

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



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

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

## 2. Компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся

### 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

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

#### РАЗДЕЛ № 1

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

#### РАЗДЕЛ № 2

	Форма работы	Количество баллов 50 %	
		min	max
Текущая работа	Выполните учебно-исследовательское задание "Оценка образа жизни детей"; раздел: поддержание безопасных гигиенических условий жизнедеятельности при обучении. По разделу разработайте рекомендации для составления программы по повышению развития и гигиенического воспитания обучающихся	12	20
	Выполните учебно-исследовательское задание: оценка образа жизни детей; раздел гигиенические компоненты ЗОЖсопровожающие процесс безопасного для здоровья обучения: рациональное питание; оптимальный двигательный режим; рациональный режим труда и отдыха; контроль за состоянием собственного здоровья. По разделу разработайте рекомендации для составления программы по повышению развития и гигиенического воспитания обучающихся	12	20
	Коллективно разработайте программу по	6	10

	повышению развития и гигиенического воспитания обучающихся учебно-исследовательского задания "Оценка образа жизни детей".		
Итого		30	50

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

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

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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  
специальной психологии

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании кафедры

Протокол №

От 08.10. 2020 г.

Зав.кафедрой С.Н Шилов

**ОДОБРЕНО**

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

Протокол № от 09.10 2020г.

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)

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

(код и наименование направления подготовки)

**Социальный менеджмент и проектирование**

(направленность (профиль) образовательной программы)

**Бакалавр**

(квалификация (степень) выпускника)

очная форма обучения

Составитель: Т.А. Кожевникова, д-р мед.наук проф. кафедры специальнй  
психологии

## **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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, (уровень бакалавриата); направленность (профиль) образовательной программы Социальная педагогика.
- 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-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации
- ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных знаний.
- ПК-1. Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся.

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номер а	Форма
УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации	Дисциплины модуля 3 Здоровьесберегающи й	текущий контроль успеваемости	3	Обзор литературных источников, составление 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
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных знаний.		текущий контроль успеваемости	7	Проверка учебно-исследовательского задания в в ppt "Оценка образа жизни детей" (раздел: поддержание безопасных условий жизнедеятельности)
		текущий контроль успеваемости	8	Проверка учебно-исследовательского задания в в ppt "Оценка образа жизни детей" (раздел: гигиенические компоненты ЗОЖ сопровождающие процесс безопасного для здоровья обучения).
ПК-1. Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся.		текущий контроль успеваемости	9	Оценка коллективной работы над программой по повышению развития и гигиенического воспитания обучающихся ЗОЖ учебно-исследовательского задания "Оценка образа жизни детей"

## 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 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-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации	Обучающийся на высоком уровне способен поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации	Обучающийся на среднем уровне способен поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайной ситуации
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных знаний.	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных знаний	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных знаний	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных знаний
ПК-1. Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	Обучающийся на высоком уровне способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	Обучающийся на среднем уровне способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся

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; раздел: поддержание безопасных гигиенических условий жизнедеятельности при обучении.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильность подбора авторов (ученых и практиков) на работы которых опираются студенты и нормативных документов для оценки результатов.	2
Возрастные категории детей, на которые направлено исследование.	2
Соответствие выбранных методов теме исследования.	3
Соответствие результатов проведенного исследования его цели	3
Максимальный балл	10

#### 4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 8 – учебно-исследовательское задание: оценка образа жизни детей; раздел: "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» в рамках сопровождения мероприятий приоритетного национального проекта "Образование".

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильность выбранных критериев оценки	5
Обработка и анализ результатов, выделение лимитирующих звеньев	5



Составление программы профилактики/коррекции направленной на лимитирующие звенья исследования.	5
Подготовка сообщения о результатах проведенного исследования в ppt	5
Максимальный балл	20

4.2.8. Критерии оценивания по оценочному средству 9 – проверка и оценка коллективной работы студентов над программой по повышению развития и гигиенического воспитания обучающихся учебно-исследовательского задания "Оценка образа жизни детей"

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие цели содержанию программы	2
Соответствие цели программы полученным результатам	2
Значимость составленных программ профилактики/коррекции по разделам учебно-исследовательского задания "Оценка образа жизни детей" для коллективной программы повышения развития и гигиенического воспитания обучающихся ЗОЖ.	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.** 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. К концу первой четверти состояние напряженности функциональных систем организма нормализовалось, улучшилась динамика работоспособности, наблюдалось хорошее усвоение программного материала.

**Задание 2.** Оцените уровень адаптации ребенка к учреждению дошкольного образования и дайте рекомендации по коррекции режима дня. Девочка 6 лет поступила в учреждение дошкольного образования с диагнозом сколиоз II степени. В течение первых 4 месяцев пребывания в учреждении наблюдались нарушение сна, анорексия, плаксивость, неадекватное поведение, замедленные темпы нервно-психологического и физического развития, неоднократные простудные заболевания продолжительностью до 15 дней.

**Задание 3.** Оцените уровень адаптации ребенка к учреждению общего среднего образования и дайте рекомендации по коррекции режима дня. Девочка, 7 лет, при поступлении в первый класс имела физическое развитие среднее, дисгармоничное за счет избытка массы тела, сколиотическую осанку. Состояние напряженности физиологических систем организма компенсировалось к концу

полугодия. На протяжении указанного периода отмечались средний уровень работоспособности и повышенная утомляемость. Фрагментарное усвоение объясняемого учителем материала, затруднения при самостоятельной работе с учебником.

**Задание 4.** Дайте гигиеническую оценку игрушке и заключение о возможности ее производства и использования по назначению. В испытательную лабораторию системы Министерства здравоохранения поступила игрушка «Клоун», представляющая собой литую, рельефно выполненную фигурку для детей в возрасте от 1 до 3 лет. Игрушка окрашена поверхностно, изготовлена из полимерного материала на основе эпоксидной смолы. Поверхность игрушки гладкая, липкая. Интенсивность запаха игрушки и водной вытяжки из нее составляет по 2 балла. Декоративное покрытие игрушки устойчиво к влажной обработке, но не устойчиво к действию слюны и пота. Уровень напряженности электростатического поля на поверхности игрушки соответствует 15 кВ/м. При лабораторном исследовании уровни миграции тяжелых металлов в соляную кислоту составили: сурьма — 30 мг, свинец — 70 мг, ртуть — 65 мг, кадмий — 65 мг, хром — 60 мг, мышьяк — 30 мг, барий — 600 мг, селен — 350 мг; установлена миграция в водную модельную среду следующих вредных веществ: ацетальдегид — 0,05 мг/дм<sup>3</sup>, фенол — 0,2 мг/дм<sup>3</sup>, формальдегид — 0,15 мг/дм<sup>3</sup>, эпихлоргидрин не обнаружен. Кожно-раздражающего действия игрушки не обнаружено.

**Задание 5.** Дайте гигиеническую оценку рассаживания учащихся в учебном классе, в котором занимается 34 ученика в возрасте 8 лет, рост 2 из них 112–114 см, 26 учеников — 115–130 см и 6 учеников — 132–140 см. Класс оборудован 17 комплектами ученической мебели. Их маркировка цветовая в виде горизонтальной полосы фиолетового цвета. Один раз в год учащихся, сидящих в 1-м и 3-м рядах, меняют местами. За столом с дифференцией 220 мм и отрицательной дистанцией сиденья сидит ученик ростом 132 см. Высота его стула и глубина сиденья по 30 см, длина бедра данного учащегося 34 см, высота голени со стопой 30 см.

**Задание 6.** Дайте гигиеническую оценку рассаживания учащихся в учебном классе, в котором занимается 35 детей семилетнего возраста, рост детей 110–135 см. Класс оборудован 18 комплектами ученической мебели. Каждый учащийся обеспечен рабочим местом, которое сохраняется за ним на протяжении четверти. Цветовая маркировка столов и стульев, стоящих у окон, фиолетового цвета; 30 в среднем и внутреннем рядах — желтого. Рост 4 школьников, сидящих у окон, 110–114 см, 8 — 131–135 см; в среднем ряду — 120–130 см, у внутренней стены — 119–129 см. Ученик с ростом 120 см сидит за столом с дифференцией 240 мм, шириной сиденья 26 см, глубиной 25 см. Высота его голени со стопой составляет 30 см, длина бедра 28 см, дистанция bitrochanterica 24 см.

**Задание 7.** Дайте гигиеническую оценку рассаживания учащихся в учебном классе, в котором занимается 25 детей семилетнего возраста. Рост детей 114–143 см. Каждый учащийся обеспечен своим рабочим местом, которое сохраняется за ним на протяжении всего года. Класс оборудован 12 комплектами ученической мебели. Все они имеют маркировку в виде треугольника фиолетового цвета. Высота над полом заднего края крышек столов, расположенных у окон и внутренней стены, — 52 см, в среднем ряду — 58 см. За столами у окон и у внутренней стены сидят школьники ростом 115–130 см, а в среднем ряду — 130–145 см. Ученик с ростом 129 см сидит за столом с дифференцией 260 мм, шириной и глубиной сиденья по 26 см. Высота голени со стопой данного ученика составляет 29 см, длина бедра 33 см, дистанция bitrochanterica 25 см.

Дайте гигиеническую оценку режима дня и условий организации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования. Проведено обследование старшей группы учреждения дошкольного образования. Наполняемость группы 25 детей. В день обследования режим дня включал 3-разовое питание с интервалами по 4 часа, дневной сон продолжительностью 1 ч, послеобеденную

прогулку на свежем воздухе длительностью 3 ч и общеразвивающие занятия. В течение дня с детьми проведено два занятия: с 9.00 до 9.20 и с 16.00 до 16.20. На 1-м занятии по развитию речи дети в течение 10 минут разучивали потешки, затем воспитатель читал стихотворение (3 мин), задавал вопросы, и дети отвечали на них (7 мин). На 2-м занятии (рисование) воспитатель в течение первых 5 минут учил детей изображать образы путем контрастного сочетания цветовых пятен. Оставшееся время дети рисовали фонарики на елке. В начале данного занятия отвлеклось 5 детей, на 10-й минуте — 15, к концу занятия — 17. Занятия проводились в групповой комнате, имеющей глубину 7 м, длину 8 м, высоту 3,2 м, два окна восточной ориентации (ширина 1,5 м, высота подоконников от пола 0,8 м, расстояние от верхнего края окна до потолка 0,3 м, площадь фрамуги каждого окна 0,4 м<sup>2</sup>). На подоконниках в кашпо размещены широколистные комнатные растения высотой 40–50 см. На момент обследования освещенность на улице составляла 10 000 лк, в центре комнаты — 150 лк (угол падения 20°, отверстия — 4°). Искусственное освещение осуществляется лампами накаливания (освещенность в групповой комнате на уровне пола составляет 150 лк). На внутренней стене на высоте 1,5 м закреплен бытовой термометр. Температура воздуха на момент обследования составила +18 °С, относительная влажность 80 %, содержание СО<sub>2</sub> 0,3 %, скорость движения воздуха в помещении 0,2 м/с, кратность воздухообмена 1 раз/ч. Проветривается помещение 1 раз в день во время прогулки детей.

**Задание 8.** Дайте гигиеническую оценку режима дня и условий организации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования. Проведено обследование организации занятий в старшей группе учреждения дошкольного образования с наполняемостью 25 человек. В день обследования режим дня включал 2-разовое питание с интервалами по 5 часов, оздоровительные и профилактические мероприятия, послеобеденную прогулку на свежем воздухе длительностью 1,5 ч и общеразвивающие занятия. В течение дня с детьми проводилось 2 занятия: с 9.00 до 9.30 и с 9.50 до 10.20. Между занятиями предусматривался перерыв, во время которого с детьми были организованы интенсивные подвижные игры. На 1-м занятии (конструирование) воспитатель в течение 15 мин учил детей различать пространственные признаки предметов (короткий – длинный, узкий – широкий) и правильно обозначать их словом, в остальное время дети выполняли задание воспитателя. На 25-й минуте занятия проведена 1-минутная физкультпауза, во время которой дети прошли по кругу. 2-е занятие — рисование, в течение которого воспитатель 5 мин объяснял, как следует держать кисть, пользоваться краской, рисовать яблоко. Последующие 25 мин дети рисовали. Занятие проводилось в групповой комнате с глубиной 6,5 м, длиной 8 м, высотой 3,2 м. В комнате 2 окна (ориентация южная) шириной 1,2 м, высотой 1,9 м. Расстояние от пола до верхнего края окна 2,9 м, площадь фрамуги каждого окна 0,3 м<sup>2</sup>, шторы голубые в виде двух раздвигающихся полотен. На момент обследования освещенность на улице составляла 12 000 лк, в центре комнаты — 100 лк (угол падения 35°, отверстия — 15°). Искусственное освещение представлено люминесцентными лампами. Искусственная освещенность в групповой комнате на уровне пола составляет 210 лк. Бытовой термометр прикреплен на светонесущей стене на высоте 1,6 м. Температура воздуха в групповой на момент обследования +20 °С, относительная влажность 70 %, кратность воздухообмена 1,5 раза/ч, скорость движения воздуха в помещении 0,5 м/с, содержание в воздухе СО<sub>2</sub> 0,2 %. Проветривание помещения осуществляется 1 раз в день, утром перед приходом детей.

**Задание 9.** Дайте гигиеническую оценку режима дня и условий организации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования. Проведено обследование средней группы учреждения дошкольного образования с наполняемостью 22 воспитанника. В день обследования режим дня включал 4-разовое питание с интервалами по 2,5 ч, дневной сон продолжительностью 1 ч, две прогулки на свежем воздухе длительностью по 1 ч и общеразвивающие занятия. В течение дня с детьми было проведено два занятия: с 9.00 до 9.35 и с 9.40 до 10.05. На 1-м занятии (математика) воспитатель в течение 30 минут учил детей устанавливать равенство между двумя группами предметов неодинакового количества (путем добавления к меньшей группе недостающего предмета),

5 минут дети отвечали на вопросы по пройденному материалу. На 10-й минуте занятия проведена физкультминутка длительностью 2 мин. На 2-м занятии (музыка) дети в течение 10 минут разучивали слова песни, сидя на стульях, затем в течение 15 минут пели стоя. Занятия проводились в групповой комнате глубиной 6 м, длиной 8,5 м, высотой 3 м. В комнате предусмотрено 2 окна с западной ориентацией, шириной 1,4 м, высотой 2 м, расстоянием от верхнего края окна до потолка 0,3 м и площадью фрамуги каждого окна по 0,5 м<sup>2</sup>. На подоконниках в кашпо размещены комнатные растения высотой 15–25 см. На момент обследования освещенность на улице составляла 11 000 лк, в центре комнаты — 110 лк, угол падения — 37°, отверстия — 11°. Искусственное освещение обеспечено люминесцентными лампами, освещенность групповой на уровне пола составляет 210 лк. На внутренней стене групповой комнаты на высоте 1,5 м от пола закреплен бытовой термометр. 36 Температура воздуха в групповой на момент обследования составила +23 °С, относительная влажность 72 %, содержание в воздухе CO<sub>2</sub> 0,1 %, скорость движения воздуха 0,05 м/с, кратность воздухообмена 0,8 раза/ч. Проветривание помещений групповой ячейки организуется 2 раза в день (во время прогулок детей)

**Задание 10.** Дайте гигиеническую оценку занятия по физической культуре и условий его проведения в учреждении дошкольного образования. Физкультурное занятие с 20 воспитанниками в возрасте 5–6 лет проводилось в четверг с 15.30 до 16.10. Спортивную одежду и обувь имели все дети. Занятие проводилось в зале для музыкальных занятий, расположенном на первом этаже здания. Ориентация окон зала по сторонам горизонта — восточная. В момент обследования температура в зале +18 °С, относительная влажность 65 %, скорость движения воздуха 0,1 м/с, содержание CO<sub>2</sub> в воздухе 0,15 %, кратность воздухообмена в помещении 1 раз/ч. Показатели естественного освещения: световой коэффициент 1 : 6, коэффициент естественной освещенности 0,9 %, угол падения 22°, угол отверстия 6°, коэффициент глубины заложения 2,4. Искусственное освещение общее (лампы люминесцентные), при их использовании освещенность в зале на уровне пола 170 лк. Влажную уборку и проветривание зала проводят перед каждым занятием. Длительность структурных частей занятия (мин): вводная — 3, основная — 32 (общеразвивающие упражнения — 7, основные движения — 17, подвижная игра — 8), заключительная часть — 5. Частота сердечных сокращений (пульс, уд/мин) воспитанника А входе занятия: до занятия — 80, вводная часть и общеразвивающие упражнения — 90, основные движения — 120, подвижная игра — 140, заключительная — 80. Общая плотность занятия 85 %, моторная плотность 75 %.

**Задание 11.** Оцените устройство и содержание плавательного бассейна в учреждении дошкольного образования. Планировочная структура плавательного бассейна предусматривает наличие следующих помещений: зал с ванной (ванна шириной 6 м, длиной 10 м, глубиной 0,9 м в глубокой части и 0,7 м — в мелкой) для воспитанников от 3 до 7 лет; помещение медицинской сестры площадью 18 м<sup>2</sup> с лабораторной для анализа воды; узел управления и технические помещения; помещение руководителя физического воспитания с санитарным узлом и душем; две раздевалки с душевыми; зал для разминки; кладовая спортивного инвентаря; Зал с ванной плавательного бассейна имеет высоту 3,5 м, по периметру ванны находятся подогреваемые обходные дорожки шириной 0,75 м. Материалы покрытия обходных дорожек и дна ванны плавательного бассейна предусматривают возможность очистки и дезинфекции. Раздевалки размещаются на одной отметке с обходными дорожками ванны плавательного бассейна и сообщаются с ней через душевые. При выходе из душевой проходной ножной душ не оборудован. Температура воздуха в зале с ванной плавательного бассейна +28 °С, в раздевалках и душевых +21 °С, относительная влажность воздуха 70 %. Температура воды в плавательном бассейне +25 °С, содержание свободного хлора в воде 0,75 мг/дм<sup>3</sup>, запах воды — 3 балла. Продолжительность полной смены воды в бассейне — 8 часов, спуск воды и дезинфекция ванны проводится 1 раз в 14 дней. Генеральная уборка помещений и ванны плавательного бассейна проводится 1 раз в месяц. Контроль температуры, относительной влажности воздуха в зале с ванной плавательного бассейна, а также температуры воды в ванне

плавательного бассейна и содержания в ней свободного хлора проводится 1 раз в месяц. Продолжительность перерыва между занятиями — 15 мин. Количество детей в группе для занятий плаванием — 15 человек.

**Задание 12.** У девочки в возрасте 6 лет 7 месяцев рост 125 см, прибавка длины тела за последний год составила 5 см, постоянных зубов 6. При углубленном медицинском осмотре у нее выявлено уплощение стопы. За предыдущий год перенесла катаральную ангину и ОРВИ. При выполнении теста «Домик» получила 30 баллов. Дефекты звукопроизношения отсутствуют. Мотометрический тест «вырезание круга» выполнен с первой попытки. Оцените функциональную готовность к поступлению в школу ребенка и дайте необходимые рекомендации по коррекции развития.

**Задание 13.** У девочки в возрасте 7 лет рост 125 см, прибавка длины тела за последний год 4 см, постоянных зубов 6. При углубленном медицинском осмотре у нее выявлена миопия слабой степени. Месяц назад переболела гриппом. При выполнении теста «Домик» получила 14 баллов, дефекты звукопроизношения отсутствуют. Мотометрический тест «вырезание круга» выполнен с первой попытки. Оцените функциональную готовность к поступлению в школу ребенка и дайте необходимые рекомендации по коррекции его развития.

**Задание 14.** 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 теньевыми 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 различной визуальной информацией. Помещения оснащены световой и звуковой системами пожарной сигнализации. Площадь учебных кабинетов составляет 2,5 м<sup>2</sup> из расчета на одного ребенка. Предусмотрены комнаты для приготовления уроков площадью 2,2 м<sup>2</sup> 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 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 15.** 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 м<sup>2</sup> на одного ребенка. Предусмотрены трёхместные спальные помещения площадью 4,5 м<sup>2</sup> 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 16.** Дать гигиеническую оценку здания, помещений и их оборудования, медицинского обеспечения и организации занятий в специальной общеобразовательной школе-интернате для детей с нарушениями зрения. Здание специальной общеобразовательной школы-интерната 2-этажное. Предназначенные для детей до 10 лет спальные помещения (раздельные для мальчиков и девочек) рассчитаны на 4 человека каждое и расположены на 1-м этаже, для детей старше 10 лет — рассчитаны на 3 ребенка каждое и размещены на 2-м этаже. Помещения медицинского назначения (кабинет приема, процедурный кабинет, медицинский изолятор) также размещены на 2-м этаже. Медицинский изолятор рассчитан на один вид инфекции (воздушно-капельные), отделен от остальных медицинских помещений шлюзом с умывальником. Палаты медицинского изолятора непроходные, раздельные для мальчиков и девочек, оборудованы койками из расчета 4 % от общей численности детей. Учебная комната для детей 8-летнего возраста (рост детей 120–135 см) расположена на 2-м этаже здания. Коэффициент естественного освещения составляет 1,5 %. На подоконниках размещены кашпо с комнатными широколиственными растениями высотой 25–30 см. Рабочие поверхности парт имеют матовое светлозеленого цвета покрытие, классная доска темно-голубого цвета. Уровень искусственной освещенности от системы общего освещения составляет 500 лк. Дополнительным местным освещением оборудованы парты детей, имеющих высокую степень осложненной близорукости или дальнозоркость. На наружной стене комнаты на высоте 1,5 м от пола закреплен бытовой термометр. В отопительный период года температура воздуха в комнате +20 °С, относительная влажность 60 %, скорость движения воздуха 0,15 м/с. В классе обучаются 2 невидящих ребенка и 10 слабовидящих. Учебное помещение оборудовано 12 партами, расположенными в 3 ряда. Маркировка парт обозначена фиолетовым цветом. Расстояние от первого ряда до доски — 1,3 м. Дети с ангиной, часто болеющие ОРВИ, а также со светобоязнью сидят в среднем ряду. Между занятиями по учебным предметам, коррекционными и факультативными занятиями в учреждении предусмотрен перерыв 20 мин. Во время урока непрерывная зрительная нагрузка на близком расстоянии составила 10–12 мин у слабовидящих 8-летних детей и 5–7 мин — у незрячих 8-летних детей с остаточным зрением. В результате анализа режима дня детей в данном учреждении установлено, что длительность ночного сна для детей в возрасте 6–10 лет составила 74 часа, при этом для ослабленных детей, перенесших заболевание, организован дневной сон продолжительностью 1,5 ч. Продолжительность прогулок для учащихся составляет 3 ч в день. Занятия по интересам для учащихся предусмотрены 1 раз в неделю продолжительностью 45 мин. К

выполнению общественно-полезного труда дети допускаются только с разрешения педагога. Учащиеся к выполнению работы в рамках общественнополезного труда приступают через 45 мин после окончания занятий. Врач-педиатр учреждения ежедневно ведет амбулаторный прием, регистрируя в «Журнале регистрации амбулаторных больных» (форма 074/у) все случаи выявленных заболеваний. Выявленных заболевших детей помещают до излечения в медицинский изолятор. Медицинские работники учреждения 1 раз в месяц осуществляют осмотр учащихся на предмет выявления педикулеза и чесотки. Для предупреждения заноса инфекционных заболеваний медицинские работники проводят профилактические осмотры по возвращении детей в школу-интернат с регистрацией результатов в «Журнале учета инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, осложнений после прививки» (ф. 060/у). Врач-педиатр также ежемесячно анализирует заболеваемость по обращаемости, все случаи травм, контролирует соблюдение карантинных мероприятий и наблюдает за детьми, бывшими в контакте с инфекционными больными, информирует соответствующие органы и учреждения о каждом случае инфекционного заболевания, проводит работу по гигиеническому обучению и воспитанию детей, ежедневно контролирует выполнение детьми правил личной гигиены, проводит работу по адаптивному гигиеническому обучению и воспитанию учащихся.

**Задание 17.** Дайте гигиеническую оценку земельного участка, помещений, оборудования и рассаживания учащихся в школе-интернате для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Земельный участок расположен в парковой зоне, имеет ограждение высотой 2 м. Ширина полосы колючего кустарника на границе земельного участка 2 м. Площадь озеленения участка составляет 80 %. На территории учреждения выделены следующие функциональные зоны: тихого отдыха, активного отдыха, хозяйственная, учебно-опытная и производственная. Функциональные зоны территории связаны пешеходными дорожками и площадками для катания на велосипедах, роликовых коньках, скейтбордах, ходьбы на лыжах. Территория учреждения в зоне тихого отдыха оборудована скамейками, урнами. Территория 104 учреждения имеет наружное электрическое освещение, обеспечивающее освещенность на поверхности земли в вечернее время не менее 20 лк. Здание школы-интерната 3-этажное. В отдельном блоке размещается социально-педагогический центр. Проектная мощность школы-интерната рассчитана на 220 человек, по списку числится 180 детей. Жилые помещения расположены по коридорному типу; отдельные — для детей старше 6 лет. На 1-м этаже размещены жилые помещения на 4 места каждое (5 м 2 на 1 место). В социальнопедагогическом центре площадь жилых помещений уменьшена из расчета 2 м 2 на одного воспитанника в возрасте до 6 лет и 3 м 2 на одного воспитанника в возрасте от 6 лет. На 2-м этаже находятся помещения медицинского назначения (процедурный кабинет и медицинский изолятор). Приемное отделение социально-педагогического центра также размещено на 1-м этаже и предусматривает самостоятельный выход наружу. Учебная комната расположена на 2-м этаже здания. В ней занимается 18 детей в возрасте 9 лет (рост 120–140 см). В комнате 2 окна, ориентированных на восток, КЕО соответствует 1,5 %. На подоконниках размещены кашпо с кактусами и комнатными широколиственными растениями высотой 21 см. Искусственное освещение обеспечивается люминесцентными лампами с цветовой температурой 3500–4000 °К. Электросветильники в учебных помещениях установлены рядами параллельно световым оконным проемам с отдельным включением рядов светильников. Освещенность рабочей поверхности парт 200 лк. На внутренней стене комнаты, на высоте 1 м от пола висит бытовой термометр. В день обследования (переходный период года) температура воздуха в комнате +25 °С, его относительная влажность 70 %, скорость движения воздуха 0,01 м/с. Класс оборудован одностыльными 18 партами, расположенными в 3 ряда, маркировка парт фиолетового цвета. Расстояние от первого ряда парт до доски 1,5 м, от первого ряда парт до наружной стены — 1 м, между рядами — 1 м, от третьего ряда до внутренней стены — 0,9 м. Доска зеленого цвета, оборудована лотком для задержания меловой пыли и хранения мела. Дети с ангиной, часто и длительно болеющие сидят в третьем ряду.



**Задание 18.** Дайте заключение об организации медицинского обеспечения детей летнего оздоровительного лагеря с круглосуточным режимом пребывания. Лагерь рассчитан на 400 мест. Участок основной застройки разделен на зоны: жилую, физкультурно-оздоровительную, учебную и медицинского назначения. Помещения медицинского назначения расположены на 3-м этаже административного корпуса и состоят из помещения приема пациентов, процедурного кабинета и изолятора (2 проходные палаты на 2 койки каждая (раздельные для детей 6–9, 10–18 лет), санузел). При заезде детей в оздоровительный лагерь медработники изучают медицинские справки о состоянии здоровья и осматривают детей на наличие педикулеза. У одного из отдыхающих детей выявлен педикулез. Медицинская документация представлена следующими журналами: учета инфекционных и паразитарных заболеваний, учета работы по гигиеническому обучению и воспитанию населения, формированию здорового образа жизни. Все дети для занятий по физической культуре распределены на основную и специальную медицинскую группы. Из физкультурно-оздоровительных мероприятий в лагере проводятся: закаливание (водные процедуры), обучение плаванию, купание, занятия физической культурой в кружках и секциях, спортивные соревнования и праздники, походы. Продолжительность оздоровительной смены составила 21 день. Эффективность оздоровления детей в лагере оценивалась по изменению показателей мышечной силы, мышечной выносливости и дозированной нагрузки, выраженный оздоровительный эффект отмечен у 235 детей.

**Задание 19.** В оздоровительной организации «Заря» с круглосуточным режимом пребывания отдыхало 400 детей в течение 24 дней. Сопоставление результатов оценки физического развития (индекс массы тела, мышечная сила, мышечная выносливость, жизненная ёмкость лёгких) и функциональных проб (задержка дыхания, дозированная нагрузка, ортостатическая проба), которые были получены в ходе медицинских осмотров в начале и в конце смены, показало, что выраженный оздоровительный эффект отмечается у 80 детей, слабый оздоровительный эффект — у 220 детей, оздоровительный эффект отсутствует у 100 человек. Дайте оценку эффективности оздоровления детей в оздоровительной организации «Заря».

**Задание 20.** Дайте гигиеническую оценку помещениям, оборудованию и микроклиматическим условиям организации образовательного процесса в школе. Здание школы 4-этажное. Помещения медицинского назначения размещены на 4 этаже и представлены медицинским, процедурным и физиотерапевтическим кабинетами. В день обследования температура воздуха в кабинете врача была + 21 °С, относительная влажность 56 %. Искусственное освещение осуществляется люминесцентными лампами. Освещенность на рабочей поверхности учащегося составляет 230 лк. Помещения пищеблока находятся на первом этаже здания, сгруппированы в отдельный блок, имеют собственный выход на хозяйственный двор. В обеденном зале выделены отдельные места для учащихся пер- 184 вых классов. Учебные помещения для учащихся первых классов размещены на первом этаже, сгруппированы в отдельный блок на 6 классов, в которых занимается всего 150 детей. Блок включает учебные помещения площадью 1,5 м 2 на одного учащегося, комнаты отдыха площадью 1,5 м 2 на одного учащегося и раздевальную-гардеробную. Учебная комната для учащихся 2-го класса расположена на четвертом этаже. В классе занимается 35 детей 7–8 лет. Глубина класса 6,2 м, длина 8 м. Расстояние от пола до потолка 2,7 м. В комнате 3 окна (ориентация северная). На момент обследования КЕО составил 1 %. Окна моются снаружи и изнутри 2 раза в год. Искусственное освещение осуществляется люминесцентными лампами. При их использовании освещение рабочей поверхности учащегося составляет 300 лк. Электросветильники очищают 1 раз в год. На задней стене комнаты на высоте 1,6 м от пола висит бытовой термометр. Температура воздуха в комнате в день обследования была +18 °С, относительная влажность 73 %, скорость движения 0,2 м/с, воздухообмен 2 м 3 /ч на 1 человека, содержание CO<sub>2</sub> в воздухе 0,15 %. Класс оборудован партами, расположенными в три ряда перпендикулярно светонесущей стене

**Задание 21.** Дайте гигиеническую оценку помещения, оборудования и рассаживания школьников в учебном классе. Учебная комната для учащихся 2-го класса расположена на 2-м этаже школьного здания. Глубина комнаты 7 м, длина 8 м. В комнате 2 окна (ориентация южная). Расстояние от пола до потолка 2,8 м. В учебном классе занимается 34 ученика в возрасте 7–8 лет, рост 2 из них 112 см и 114 см, 26 детей — 115–130 см, 6 учеников — 132–140 см. Класс оборудован 18 партами, расположенными в 3 ряда вдоль светонесущей стены (освещение левостороннее). Маркировка парт фиолетового цвета. Рабочая поверхность парт имеет матовое желто-коричневое покрытие. Расстояние от первого ряда парт до наружной стены 0,5 м, между рядами — 1 м, от третьего ряда до внутренней стены — 0,9 м, от первых парт до доски — 1,5 м. Класс оборудован доской светло-зеленого цвета, имеющей лоток для задержания меловой пыли и хранения мела, высота ее подвеса 1 м.

**Задание 22.** Дайте гигиеническую оценку расписания 1 «Б» класса учреждения общего среднего образования.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Физическая культура	Литература	Литература	Литература	Рисование
2	Математика	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Математика
3	Музыка	Математика	Математика	Математика	Музыка
4	Изобразительное искусство	Изобразительное искусство	Труд	Физическая культура	Час здоровья и спорта

Расписание звонков: 8.00–8.45; 9.00–9.45 ;10.00–10.45 ; 11.00–11.45.

## 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. Стил 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. З1. 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 HBSC Образ жизни детей младшего школьного возраста <http://elib.kspu.ru/document/12761>

или

Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю

### **АНКЕТА**

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

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

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

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

Заранее благодарны Вам за помощь.

#### **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**

1 – женат (замужем)

02 – холост (не замужем)

3 – вдовец (вдова)

4 – 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
- 4 – 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**

- 01 – дом, общежитие
- 02 – на даче
- 03 – посещаю спортзалы (любые)
- 4 – 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
- 3 – аэробикой, шейпингом
- 4 – хожу в тренажерный зал
- 5 – делаю гимнастику
- 6 – занимаюсь оздоровительным бегом
- 7 – провожу активный досуг (играю в футбол, волейбол и т.п. на спортивной площадке)
- 8 – не занимаюсь
- 9 – другое, а именно \_\_\_\_\_

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

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

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

- 01 – нет условий
- 02 – нет времени
- 03 – без них устаю
- 04 – не считаю нужным
- 05 – другие, а именно \_\_\_\_\_

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

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

**26. В основном Вы питаетесь**

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

**Вы курите**

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

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

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

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

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

- 01 – да
- 02 – нет
- 03 – не знаю

**С какого возраста начали курить**

- 01 – с \_\_\_\_\_ лет

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

- 01 – за компанию
- 02 – потому что модно

03 – чтобы казаться старше

04 – потому что запрещалось

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

**Пробовали ли Вы бросить курить**

01 – да

02 – нет (переходите к вопросу 34)

**Причины побудившие Вас бросать курить**

01 – побоялся втянуться

02 – из-за здоровья

03 – по совету (примеру) друзей и знакомых

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

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

01 – пробовал наркотическое вещество

02 – пробовал психотропное средство

03 – пробовал и то и другое

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

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

01 – за компанию

02 – из любопытства

03 – для получения удовольствия

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

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

01 – нет

02 – да

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

01 – да

02 – нет

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

01 – да, независимо от напитка

02 – зависит от качества напитка и не зависит от количества

03 – зависит от качества и количества

04 – нет

05 – затрудняюсь ответить

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

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

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

01 – только на праздники и семейные торжества

02 – 2-3 раза в месяц

03 – в среднем 1 раз в неделю

04 – почти каждый день

05 – не употребляю



06 – по другому \_\_\_\_\_

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

01 – только я сам (а)

02 – персонал лечебных учреждений

03 – администрация учебного учреждения

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

05 – мое мнение \_\_\_\_\_

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

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

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

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

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

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

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

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

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

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

все остальные респонденты отнесены к группе с низкой физической активностью.

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

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

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

### Дисциплина Основы ЗОЖ и гигиены

#### ТЕСТЫ С ОДНИМ ОТВЕТОМ

Здоровый образ жизни это:

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

Правильный ответ: а

Образ жизни включает:

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

Правильный ответ: в

Гигиена это иначе:

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

Правильный ответ: а

Здоровье человека на 50% зависит от:

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

Правильный ответ: б

Факторы, формирующие здоровье человека все, кроме:

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

Правильный ответ: в

Профилактика - это:

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

Правильный ответ: б

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

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

Правильный ответ: в

Здоровье человека в большей степени зависит от:

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

Правильный ответ: в

Здоровье населения больше всего зависит от:

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

Правильный ответ: г

Условия жизни - это:

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

Правильный ответ: б

Доступность и качество медицинской помощи являются:

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

Правильный ответ: а

Основной закон, регламентирующий охрану здоровья населения РФ:

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

Правильный ответ: б

Гарантией государства охраны здоровья населения РФ является:

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

Правильный ответ: б

Право на охрану здоровья в Российской Федерации имеют

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

г) маргиналы

Правильный ответ: а

Фактор риска – это:

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

Правильный ответ: г

Гиподинамия — это:

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

Правильный ответ: а

Последствием недостатка движения является:

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

Правильный ответ: а

Все продукты питания могут быть поделены на группы:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: б

Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

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

Правильный ответ: а

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

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

Правильный ответ: а

Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это: а) режим; б) жизнедеятельность человека; в) динамика работоспособности.  
Правильный ответ: а

Основной причиной умственного утомления является:  
а) длительная и интенсивная умственная деятельность;  
б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата; в) нарушение деятельности системы кровообращения. Правильный ответ: а

Причиной переутомления может стать:  
а) неправильная организация труда;  
б) продолжительный сон;  
в) продолжительный активный отдых.  
Правильный ответ: а

Регулярное закаливание способствует:  
а) замедлению процесса старения;  
б) повышению аппетита;  
в) отвыканию от вредных привычек.  
Правильный ответ: а

Солнечные ванны летом лучше всего принимать:  
а) до полудня;  
б) в полдень;  
в) после полудня;  
г) вечером.  
Правильный ответ: а

Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):  
а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;  
б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;  
в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом. Правильный ответ: а

Здоровье человека примерно на 50% зависит от:  
а) образа жизни;  
б) экологических факторов;  
в) состояния муниципального обслуживания населения;  
г) наследственности.  
Правильный ответ: а

Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?  
а) 50%;  
б) 20%

в)20%

г)10%

Правильный ответ: б

Одной из составляющих здорового образа жизни является:

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

Правильный ответ: а

Алкоголизм – это болезнь или распущенность:

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

Правильный ответ: в

Алкоголь, попавший в организм человека:

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

Правильный ответ: а

Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

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

Правильный ответ: а

Алкоголизм — это:

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

Правильный ответ: а

Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, — это: а) наркомания и токсикомания;

- б) табакокурение и алкоголизм;
- в) пищевое отравление.

Правильный ответ: а

Гигиеническое воспитания и обучения населения –это

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

Правильный ответ: а

Мероприятия по профилактике вич-инфекции и координируются

- а) 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 | а) пол и возраст |
|-------------------------|------------------|

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| здоровье населения                   | 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. Стиль жизни       |   |
| 3. Уклад жизни       |   |



- в) структура дохода на человека
- 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

«Основы ЗОЖ и гигиены».

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): образовательной программы

Социальный менеджмент и проектирование

квалификация (степень): бакалавр

очная форма обучения

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
	<b>Обязательная литература</b>		
	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, <a href="http://elib.kspu.ru/document/12761">http://elib.kspu.ru/document/12761</a>	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. <a href="http://elib.kspu.ru/author-4051?page=3">http://elib.kspu.ru/author-4051?page=3</a>	КГПУ, ЭБС	Индивидуальный неограниченный доступ
	Дополнительная литература - нормативные документы		

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

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / Шулипина С.В.  
 (должность структурного подразделения) (подпись) (Фамилия И.О.)

### 3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

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