

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра специальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Валеология»

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа
Социальная работа в системе социальных служб
Программа подготовки: прикладной бакалавриат
квалификация: Бакалавр

Красноярск 2016

**Рабочая программа дисциплины «Валеология» составлена профессором кафедры
специальной психологии Игнатовой И.А..**

**Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры специальной психологии
протокол № 1 от 14 сентября 2016 г.**

Заведующий кафедрой

С.Н. Шилов



**Одобрено научно-методическим советом направления подготовки кафедры коррекционной
педагогике**

Протокол №1 от 14 сентября 2016 г.

Председатель



С.Н. Шилов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс дисциплины (УМКД) «Валеология» включает следующие разделы:

1. Пояснительной записки, которая ориентирует в составе и содержании УМКД «Валеология».

2. Организационно-методические документы – документы, содержащие информацию о структуре, содержании, ресурсном обеспечении, порядке изучения дисциплины.

2.1. Учебная программа дисциплины – это программа освоения учебного курса дисциплины, соответствующая требованиям ФГОС ВПО по направлениям подготовки, реализуемым в КГПУ им. В.П. Астафьева (Приложение 1а).

Структурными компонентами учебной программы дисциплины являются:

- рабочая программа дисциплины;
- методические рекомендации по освоению дисциплины;
- перечень тем курсовых работ по дисциплине, если это предусмотрено учебным планом.

2.1.1. Рабочая программа дисциплины содержит следующие компоненты

а. Введение, в котором:

- определяются основные цели обучения дисциплине;
- раскрываются особенности содержания курса и его место в учебном плане;
- раскрывается потенциал дисциплины в обеспечении образовательных интересов личности студента, обучающегося по ООП;
- раскрывается потенциал дисциплины в удовлетворении требований заказчиков к выпускникам профиля в современных условиях;
- характеризуются межпредметные связи дисциплины: указывается, какие учебные дисциплины должны предшествовать изучению этой дисциплины и при изучении каких дисциплин будут востребованы знания из предметной области данной дисциплины, составляется, так называемый, лист согласования (Приложение 2).
- определяются требования к результатам освоения курса в терминах знаний, умений и компетенций. Выделяется состав профессионально-профильных компетенций студентов (ППК) как предметных компетенций (компетенций студентов в предметной области дисциплины) и компетенций как проекций ОК, ОПК и ПК согласно ФГОС ВПО и учебного плана.

б. Содержание теоретического курса. Приводится полное описание всех тематических разделов курса дисциплины.

в. «Технологическая карта обучения дисциплине», представляющая собой перечень:

всех модулей, разделов и тем дисциплины с указанием бюджета времени (трудоемкости) аудиторной (всего и по каждой из ее форм отдельно) и внеаудиторной учебной работы студентов;

требуемых результатов обучения студентов в терминах знаний, умений и компетенций;

форм и методов контроля планируемых достижений студентов.

Если имеются различия в трудоемкости дисциплины для разных форм (очной, заочной) обучения, то технологическая карта обучения дисциплине разрабатывается для каждой формы, направления или профиля отдельно (Приложение 3).

2.1.2. Методические рекомендации по освоению дисциплины.

Включают рекомендации по написанию курсовых работ, выполнению различных заданий при подготовке к аудиторным занятиям, осуществлению внеаудиторной работы по дисциплине и т.п.

2.1.3. Темы курсовых работ, если они предусмотрены учебным планом.

2.2. Учебные ресурсы.

2.2.1. Карта литературного обеспечения дисциплины (карта литературы) – документ, включающий перечень учебников и учебных пособий, как обязательной учебной литературы, так и перечень дополнительной литературы для каждого модуля, а также информацию о месте нахождения этой литературы, количестве имеющихся экземпляров и реальной потребности в ней (Приложение 4).

2.3. Компоненты мониторинга учебных достижений студентов – документы, определяющие основные компоненты мониторинга учебных достижений студентов.

2.3.1. Технологическая карта рейтинга учебных достижений студентов – документ, включающий описание целей, индикаторов и технологии модульно-рейтингового контроля по дисциплине в соответствии со *Стандартом рейтингового контроля достижений студентов в КГПУ им. В.П. Астафьев* (Приложение 5);

2.3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы), документы, представляющие комплекс контрольных заданий (упражнения, тесты, практические задания, проблемные учебные ситуации, задания исследовательского типа и др.) и перечень, проверяемых с их помощью знаний, умений и компетенций.

2.3.4. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине (заполняется по мере необходимости, но не реже, чем 1 раз в 3 – 4 года).

После окончания изучения студентами учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

анализ результатов обучения студентов дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;

рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы УМКД, в том числе с учетом пожеланий заказчиков;

формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трехстороннего взаимодействия между студентами, преподавателями и потребителями выпускников профиля; рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса; заполняется специальная форма «Лист внесения изменений» (Приложение 6).

3. Учебные материалы – материалы теоретического, практического или иного характера, используемые в образовательном процессе в рамках дисциплины, представленные на электронных или печатных носителях *имеются на кафедре.*

3.1. Учебные материалы на электронных носителях.

Примерный перечень:

электронные учебники, пособия, задачки, практикумы, рабочие тетради;

электронные копии печатных изданий учебного научно-исследовательского назначения;

иллюстративные и демонстрационные материалы;

тестовые и обучающие программы;

другие учебные материалы (конспекты и презентации лекций, банк контрольных заданий по учебной дисциплине, и др.).

3.2. Учебные материалы на бумажных носителях.

Примерный перечень: конспекты лекций, тексты статей, программы выполнения практических работ, учебно-тренировочные материалы и т.п

Введение

Валеология- Валеология (от лат. valeo-здоровствовать, от греч. logos-учение) - это наука и область знаний о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека.

Учебная программа дисциплины «Валеология» соответствует требованиям ФГОС ВПО по направлению подготовки 040400.62 Социальная работа в системе социальных служб, квалификация – бакалавр.

Б.2 Математический и естественнонаучный цикл, вариативная часть, 1-ый курс, 2-ой семестр

Целью изучения дисциплины является расширение базовых знаний, умений, навыков и компетенций при подготовке бакалавров по направлению 040400.62 социальная работа в системе социальных служб, способных успешно решать вопросы, связанные с профессиональной деятельностью в валеологии.

Обучаясь по образовательной программе (ООП), дисциплина обеспечивает образовательный интерес бакалавров по профессиональной деятельности: социально-технологической, организационно-управленческой, исследовательской, социально-проектной, углубляет научное мировоззрение, формирует общекультурные и гуманистические ценности, нормативно-правовую ответственность гражданского общества, выработанные в процессе мировой практики по валеологии.

Разработанная программа дисциплины предусматривает валеологический системный подход формирования здоровья человека и его компонентов: духовного, нравственного, социального, психического и физического. Дисциплина включает изучение факторов, влияющих на здоровье и формирующих здоровый образ жизни.

Требования к результатам освоения курса в терминах знаний, умений и компетенций.

Бакалавр по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа
Социальная работа в системе социальных служб должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

социально-технологическая:

разработка и эффективное применение социальных технологий, учитывающих особенности современного сочетания глобального, национального и регионального, специфику социокультурного развития человека и общества, обеспечения его социального здоровья;

обеспечение высокой культуры технологий социальной защиты, социального обслуживания и социальной поддержки населения, благополучия граждан, их физического, психического и социального здоровья;

профессионально и граждански мотивированное участие в решении проблем клиентов путем привлечения соответствующих специалистов и мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов человека, обеспечения его здорового образа жизни;

исследовательская:

анализ, структурирование, оценка социальной информации с разных точек зрения, выделение в ней главного;

диагностика, прогнозирование, проектирование и моделирование социальных процессов и явлений в системе социальной защиты населения, обеспечения его социального здоровья;

представление (презентация) результатов исследований в формах отчетов, рефератов, публикаций в доступном для других виде;

систематическое использование результатов научных исследований в обеспечении эффективности деятельности социальных работников,

профессиональной поддержки благополучия различных слоев населения, их физического, психического и социального здоровья;

организационно-управленческая:

учет в процессе осуществления организационно-управленческой деятельности особенностей национально-культурного и половозрастного развития граждан, их социального положения, физического, психического и социального здоровья;

социально-проектная:

участие в разработке комплексных и индивидуальных социальных проектов для привлечения дополнительных финансовых средств;

Бакалавр должен обладать следующими компетенциями в валеологии *общекультурные компетенции (ОК):*

владеть культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

уметь использовать в своей деятельности нормативные правовые документы (ОК-5);

профессиональные компетенции (ПК):

социально-технологические:

быть способным обеспечивать высокий уровень социальной культуры технологий социальной защиты слабых слоев населения, медико-социальной поддержки, благополучия граждан (ПК-2);

быть готовым к посреднической, социально-профилактической, консультационной и социально-психологической деятельности по проблемам социализации, абилитации и реабилитации (ПК-3);

исследовательские:

быть способным выявлять, формулировать и разрешать проблемы в сфере психосоциальной, структурной и комплексно ориентированной социальной работы, медико-социальной помощи (ПК-15);

быть способным составлять практические рекомендации по использованию результатов научных исследований (ПК-18);

быть готовым представлять результаты исследования в формах отчетов, рефератов, публикаций и публичных обсуждений (ПК-19);

социально-проектные:

быть способным создавать социальные проекты для работы в трудных жизненных ситуациях, для обеспечения физического, психического и социального здоровья людей (ПК -35).

Содержание теоретического курса

Модуль 1. Медико-физиологический аспект здоровьесбережения.

Тема 1. Валеология понятие и содержание.

Понятийный аппарат. Понятие здоровья. Норма, здоровье, болезнь. Резерв здоровья. Индивидуальное здоровье: физическое, психическое, социальное, нравственное, духовное. Общественное здоровье. Персоналии.

Тема 2. История развития валеологии как науки.

Философия здоровья. Культурологические аспекты формирования здоровья личности человека. Формирование философии здоровья средствами искусства. Современные условия развития личности человека, условия утраты жизненных идеалов.

Междисциплинарный взгляд. Системный подход к проблеме здоровья. История вопроса. Междисциплинарный взгляд на проблему и здоровый образ жизни. Энциклопедическое определение философии здоровья, трактовка философии здоровья, трактовка философии здоровья с точки зрения психологии и медицины. Понятие «философии здоровья» Сократом, Платоном, Горацием, Аристотелем, Галеном, Ибн – Сина (Авиценной), с точки зрения российских энциклопедистов Н. Г. Чернышевским, Н. А. Бердяевым, Л. Н. Толстым, А. Л. Чижевским, В. И. Вернадским. Современная трактовка философии здоровья..

Тема 3. Организация здоровьесберегающей службы. Нормативно - правовая база здоровьесберегающей деятельности.

Вопросы здоровья в периодической литературе. Журналы: «Валеология», «Школа здоровья», «Охрана материнства и детства», «Педиатрия», «Физиология человека», «Успехи физиологических наук».

Модуль 2. Основы здоровьесбережения.

Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье.

Онтогенез валеологического образования. Общественное здоровье. Онтогенез и периоды формирования здоровьесбережения. От детства до пенсионного периода.

Тема 5. Современный подход к сбережению здоровья и охране ЗОЖ. Экологические, педагогические подходы здоровьесбережения. Эндоекология человека. Экологовалеологический аспект сохранения здоровья. Экологические факторы окружающей среды. Общая характеристика и классификация экстренных условий деятельности. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека. Биопатогенное воздействие на человека. Здоровьесберегающие режимы человека.

Модуль 3. Здоровьесберегающие технологии.

Тема 6. Валеологическая служба образовательного учреждения.

Теория программной деятельности по здоровьесберегающему образованию. Проектная деятельность. Содержание международной программы HBSC «Здоровье детей». Актуальность программы. План реализации. Материально - экономическая база. Ожидаемые результаты. Формы внедрения.

Тема 7. Окружающая среда и создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Здоровьесберегающие технологии образовательного учреждения. Средообразующие технологии. Технологии создания чистой воздушной среды. Чистая питьевая вода. Ароматехнологии. Фитотехнологии. Дыхательная гимнастика.

Тема 8. Мониторинг здоровья.

Мониторинг здоровья, методы проведения и методы оценки. Индивидуальные методы оценки здоровья, индивидуальный мониторинг. Основа знаний по самодиагностике и самокоррекции. Показатели здоровья человека. Основные показатели: измерение массы тела и должные величины, измерение длины тела, ОГК на вдохе и выдохе, показатели функции сердечно-сосудистой системы и функции внешнего дыхания, функциональные пробы Штанге, Генчи.

Технологическая карта обучения дисциплине

ВАЛЕОЛОГИЯ

(наименование дисциплины)

студентов ООПНаправление подготовки: **39.03.02 Социальная работа****Социальная работа в системе социальных служб**

квалификация - бакалавр

по заочной форме обучения(общая трудоемкость 3 з.е.)

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов (зач.ед)	Аудиторных часов(зач.ед)			Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Реализуемые компетенции в модуле/ Формы контроля по темам
		всего	лекций	семинаров			
<u>Модуль 1. Медико-физиологический аспект здоровьесбережения.</u>	24(0.67)	12(0.33)	6(0.17)	6(0.17)	12(0.33)		ОК – 1,ОК-5 ПК-2,ПК-3,ПК-15,ПК-18,ПК-19 ПК-35
Тема 1. Валеология понятие и содержание	8 (0.22)	4(0.11)	2(0.05)	2(0.05)	4(0.11)	Анализ литературы. Составление дополнительной библиографии. Подготовка к тестированию	Проверка письменной работы с таблицами. Сообщение. Тестирование
Тема 2. История развития валеологии как науки.	8(0.22)	4(0.11)	2(0.05)	2(0.05)	4(0.11)	Индивидуальное домашнее задание: составление интеллект-карты по теме Подготовка к тестированию	Проверка интеллект-карт, публичное представление Тестирование
Тема 3. Организация здоровьесберегающей	8(0.22)	4(0.11)	2(0.05)	2(0.05)	4(0.11)	Работа с сайтами по нормативным документам. Анализ журнальных	Публичная защита доклада

службы. Нормативно - правовая база здоровьесберегающей деятельности.						статей. Выполнение реферативного доклада по теме. Подготовка к тестированию	Тестирование
<u>Модуль 2. Основы здоровьесбережения.</u>	24(0.67)	12(0.33)	6(0.17)	6(0.17)	12(0.33)		ОК – 1,ОК-5 ПК-2,ПК-3,ПК-15,ПК-18,ПК-19 ПК-35
Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье.	12(0.33)	6(0.17)	3(0.08)	3(0.08)	6(0.17)	Анализ литературы по теме Оценка собственного образа жизни студента по анкете Роспотребнадзора Подготовка презентации в ppt Подготовка к тестированию	Проверка анализа анкетных данных Представление презентации Тестирование
Тема 5. Современный подход к сбережению здоровья и охране ЗОЖ.	12(0.33)	6(0.17)	3(0.08)	3(0.08)	6(0.17)	Работа с интернет сайтами: ВОЗ, HBSC Реферативные доклады по теме. Подготовка к тестированию	Проверка письменной работы Публичная защита Тестирование
<u>Модуль 3. Здоровьесберегающие технологии.</u>	24(0.67)	12(0.33)	6(0.17)	6(0.17)	12(0.33)		ОК – 1,ОК-5 ПК-2,ПК-3,ПК-15,ПК-18,ПК-19 ПК-35
Тема 6. Валеологическая служба образовательного учреждения.	8(0.22)	4(0.11)	2(0.05)	2(0.05)	4(0.11)	Проектная деятельность по международной программе HBSC «Здоровье детей» Подготовка к тестированию	Проверка анализа анкетных данных, Тестирование
Тема 7. Окружающая среда и создание здоровьесберегающей среды в	8(0.22)	4(0.11)	2(0.05)	2(0.05)	4(0.11)	Анализ наиболее перспективных инновативных технологий. Составление схем, графиков сравнительных характеристик технологий.	Проверка письменной работы Тестирование

<u>Модуль 1. Медико-физиологический аспект здоровьесбережения.</u>	24(0.67)	4(0.11)	4(0.11)		20(0.55)		ОК – 1,ОК-5 ПК-2,ПК-3,ПК-15,ПК-18,ПК-19 ПК-35
Тема 1. Валеология понятие и содержание	8 (0.22)	2(0.05)	2(0.05)		6(0.17)	Анализ литературы. Составление дополнительной библиографии. Подготовка к тестированию	Проверка письменной работы с таблицами. Сообщение. Тестирование
Тема 2. История развития валеологии как науки.	8(0.22)	2(0.05)	2(0.05)		6(0.17)	Индивидуальное домашнее задание: составление интеллект-карты по теме Подготовка к тестированию	Проверка интеллект-карт, публичное представление Тестирование
Тема 3. Организация здоровьесберегающей службы. Нормативно - правовая база здоровьесберегающей деятельности.	8 (0.22)				8 (0.22)	Работа с сайтами по нормативным документам. Анализ журнальных статей. Выполнение реферативного доклада. Подготовка к тестированию	Публичная защита доклада Тестирование
<u>Модуль 2. Основы здоровьесбережения.</u>	24(0.67)	4(0.11)	2(0.05)	2(0.05)	20(0.55)		ОК – 1,ОК-5 ПК-2,ПК-3,ПК-15,ПК-18,ПК-19 ПК-35
Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье.	14(0.39)	4(0.11)	2(0.05)	2(0.05)	10(0.28)	Анализ литературы по теме. Оценка собственного образа жизни студента по анкете Роспотребнадзора Подготовка презентации в ppt Подготовка к тестированию	Проверка анализа анкетных данных Представление презентации Тестирование

Тема 5. Современный подход к сбережению здоровья и охране ЗОЖ.	10(0.28)				10(0.28)	Работа с интернет сайтами: ВОЗ, HBSC Реферативные доклады по теме. Подготовка к тестированию	Проверка письменной работы Публичная защита Тестирование
<u>Модуль 3.</u> <u>Здоровьесберегающие технологии.</u>	24(0.67)	4(0.11)	2(0.05)	2(0.05)	20(0.55)		ОК – 1,ОК-5 ПК-2,ПК-3,ПК-15,ПК-18,ПК-19 ПК-35
Тема 6. Валеологическая служба образовательного учреждения.	10(0.28)	2(0.05)		2(0.05)	8 (0.22)	Проектная деятельность по международной программе HBSC «Здоровье детей» Подготовка к тестированию	Проверка анализа анкетных данных, Тестирование
Тема 7. Окружающая среда и создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.	6(0.17)				6(0.17)	Анализ наиболее перспективных инновативных технологий. Составление схем, графиков сравнительных характеристик технологий. Подготовка к тестированию	Проверка письменной работы Тестирование
Тема 8. Мониторинг здоровья.	8(0.22)	2(0.05)	2(0.05)		6(0.17)	Оценка собственного здоровья по основным показателям физразвития в связи с питанием. Анализ. Написание эссе. Подготовка к тестированию	Проверка данных анализа физразвития студента Проверка эссе Тестирование
	72(2)	12(0.33)	8(0.22)	4(0.11)	60(1.7)		
Контролем по данной дисциплине является экзамен 36час (1эач.ед.)							
Итого 108 (3)	72(2)	12(0.33)	8(0.22)	4(0.11)	60(1.7)		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ВАЛЕОЛОГИЯ»

1. Подготовка к аудиторным занятиям

Теоретические вопросы по темам занятий

1. Понятие и содержание: валеология, валеологическое образование, валеологическая культура.
2. История развития валеологии как науки.
3. История здоровьесберегающего образования.
4. Причины возникновения здоровьесберегающего образования.
Основоположники валеологии: И. И. Брехман, В. П. Казначеев, Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов.
5. Философия здоровья. Трактровка понятия здоровья Сократом, Платоном, Аристотелем, Галеном, Ибн-Сина, Л. Толстым, Чернышевским.
6. Способы формирования здоровья. Культурологические аспекты формирования философии здоровья человека.
7. Определение «Нормы», «Здоровья», «Болезни», 3-го состояния. Пирамида здоровья.

Организация здоровьесберегающей службы

8. Теоретические основы здоровьесберегающего образования.
9. Концепция педагогической валеологии Л. Г. Татарниковой.
10. Какие принципы лежат в основе здоровьесберегающего образования?
11. Здоровьесберегающая валеологическая служба образовательного учреждения. Структура. Функция.
12. Функциональные обязанности участников валеологической службы образовательного учреждения.
13. Цель и задачи валеологической службы образовательного учреждения.
14. Научная организация валеологической службы образовательного учреждения.

15. Роль социального работника в создании и развитии валеологической службы.
16. Здоровый образ жизни. Принципы построения его в школе и дома.
17. Здоровьесберегающие режимы человека.
18. Режим смены деятельности и охраны высшей нервной деятельности.
19. Режим охраны сенсорных систем.
20. Режим движения. Гипокинезия.
21. Режим питьевой воды. Экология воды.
22. Режим питания. Пирамида питания.
23. Витамины и значение их для человека. Основные витамины, обеспечивающие основы жизнедеятельности человека.
24. Минеральный состав пищевых продуктов и их значение.
25. Экологическое образование в валеологическом аспекте.
26. Биоритмология, и ее значение в валеологическом образовании.
27. Что является синхронизацией биологических ритмов человека.
28. Какие биоритмы относятся к продолжительной периодики?
29. Какие биоритмы относятся к краткосрочной периодики?
30. Что такое десинхроноз и его значение для человека?
31. Что такое резервные возможности?
32. Методы определения резервных возможностей человека.
33. Способы повышения резервных возможностей.
34. Нормативно – правовая база валеологического образования.

2.Задания по внеаудиторной работе

*Подготовка к тестированию. Тесты - смотри раздел **Фонд оценочных средств**.*

Анализ литературы. Составление дополнительной библиографии. Для этого нужно овладеть методикой работы с научными публикациями; В процессе самостоятельной подготовки студент должен ознакомиться с научными источниками по целому ряду направлений: медицина, психология, социология. В задачи студента входит анализ основных концепций по данным наукам и формирование собственного научного представления о предмете

Реферативный доклад. При подготовке доклада, сообщения, реферата необходимо руководствоваться следующими принципами: сначала должна быть представлена проблема по теме в целом, потом более детально рассмотрены отдельные вопросы темы; должны быть определены основные понятия, используемые в докладе, сообщении, реферате; в заключении материал резюмируется. Указывается используемая литература.

Работа с интернет сайтами и знакомство с нормативными документами:

Рекомендации. Использовать для работы следующие сайты:

http://korunb.nlr.ru/queries_catalog.php?rid=504 ВИРТУАЛЬНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА - КОРПОРАЦИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ НАУЧНЫХ БИБЛИОТЕК Социальная работа (задать любой вопрос и получить ответ)

<http://www.rosmintrud.ru/docs/help> НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ.

<http://www.WHO>

<http://www.HBSC>

Написанию эссе <http://rdfo.ru/?menu=Essey>

Что такое эссе

Правильная структура

Классификация

Главные признаки

Правила написания

Основные ошибки при написании

Как проверить

Рекомендации по алгоритму проектной деятельности международной программы HBSC «Здоровье детей»: получить у преподавателя международную анкету для детей начальной школы. С учетом деонтологического подхода провести интервьюирование 2-х двух детей 10 лет. Результаты обобщить в учебной группе. Анализ результатов представить в ppt.

Рекомендации по оценке собственного образа жизни студента, алгоритм действий: получить у преподавателя анкету Роспотребнадзора, ответить на вопросы. Результаты обобщить в учебной группе. Анализ результатов представить в ppt

Рекомендации по оценке собственного здоровья по основным показателям физразвития в связи с питанием, алгоритм действий:

Получить у преподавателя анкету, заполнить данные, проанализировать.

Написание эссе.

Учебные ресурсы.

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
ВАЛЕОЛОГИЯ

(наименование дисциплины)

студентов ООП

Направление подготовки: **39.03.02 Социальная работа**

Социальная работа в системе социальных служб

квалификация - бакалавр

по заочной_форм обучения

(общая трудоемкость __3__ з.е.)

№ п/п	Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Потребность	Примечания
	Обязательная литература			
	Модуль №1			
1	Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие/ А. М. Митяева. - 2-е изд., стер.. - М.: Академия, 2010. - 192 с	10	25	
2	Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие/ ред. З. М. Казина. - 2-е изд., доп. и перераб.. - Кемерово: Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2011. - 355 с.	10	25	
	Модуль №2			
3	Валеологические дошкольные практики: сборник методических материалов/ ред. Т. В. Фуряева. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 184 с	25	25	
4	Назарова, Е. Н. Основы социальной медицины: учебное пособие/ Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 3-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 368 с.	10	10	
	Модуль №3			
5	Назарова, Е. Н. Основы социальной медицины: учебное пособие/ Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 3-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 368 с.	10	10	

Дополнительная литература				
Модуль №1				
6	Актуальные проблемы специального образования детей с нарушением слуха: материалы I Межрегиональной научно-практической межведомственной конференции по вопросам сурдопедагогики. Красноярск, ноябрь 2009/ отв. ред. В. Н. Шурдукалов. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 220 с. Филатова Т. А. Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках СБО/ Т. А. Филатова (стр.189-191	1	20	
7	Молодёжный научный поиск : личность в изменяющихся социальных условиях. Красноярск, 28-29 апреля 2008 года: сб.. Ч. 1/ отв. ред. Е. В. Гордиенко ; ред. кол.. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 232 с Дуда И.В. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы-интерната/ И. В. Дуда (стр.156-161)	1	25	
Модуль №2				
8	Современное образование - обществу XXI века: материалы II Всероссийской распределенной научно-практической конференции с международным участием. Красноярск, 25 февраля 2010 года : в 2-х т.. Т. 2. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2010. - 252 с. Шешина Т. А. Здоровьесберегающие технологии - основа построения образовательного процесса гимназии/ Т. А. Шешина, Т. М. Лунькова (стр.162)			
9	Климацкая Л.Г. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни младших школьников из России, Беларуси и Евросоюза / Л.Г. Климацкая, А.И.Шпаков, С.Ласкене, А.М.Василовский. - Новосибирск: Наука, 2011. - 188 с.	10	10	
Модуль №3				
10	Literacy Portal. http://portal.unesco.org/education/en/ Accessed on 4 May 2010			
11	Prevention research centers. http://www.cdc.gov/prc/ Accessed May 14, 2010.			

КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования (бакалавриат, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, В, С)	Количество зачетных единиц/кредитов
Валеология	бакалавриат		3 (ЗЕТ)
Смежные дисциплины по учебному плану			
Философия, психология			
Смежные дисциплины по учебному плану			
Последующие: МСЭ, Социальная медицина			

ВХОДНОЙ МОДУЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	3	5
Итого		3	5

МОДУЛЬ № 1			
	Форма работы	Количество баллов 25 %	
		min	max
Текущая работа	Рефлексия по итогам лекции	1,8	2
	Доклад	1,8	2
	Проверочная работа	1,8	2
	Рецензирование	1,8	2
	Активная работа на семинарском занятии	1,8	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		15	20

МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы	Количество баллов 20 %	
		min	max
Текущая работа	Рефлексия по итогам лекции		3
	Доклад	1,2	3
	Проверочная работа	1,2	3
	Рецензирование	1,2	3
	Активная работа	1,2	3

	на семинарском занятии		
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		12	25

МОДУЛЬ № 3			
	Форма работы	Количество баллов 20 %	
		min	max
Текущая работа	Рефлексия по итогам лекции	1,2	2
	Доклад	1,2	2
	Проверочная работа	1,2	2
	Рецензирование	1,2	2
	Активная работа на семинарском занятии	1,2	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		12	20

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 30 %	
		min	Max
	Итоговое тестирование	18	30
Итого		18	30

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Модуль № 1	Собеседование	2	3.3
Модуль № 2	Собеседование	2	3.3
Модуль № 3	Собеседование	2	3.3
Итого		6	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

ФИО преподавателя: Игнатова Ирина Акимовна

Утверждено на заседании кафедры «_1.09.16

зав. кафедрой _____

Перевод баллов 100-балльной шкалы в их числовые коэффициенты

Оценка по 100-балльной шкале	Оценка в традиционной шкале	Буквенные эквиваленты оценок в шкале ECTS (% успешно аттестованных)
84–100	5 (отлично)	A - отлично – 10 %
67–83	4 (хорошо)	B - очень хорошо – 25 % C - хорошо – 30 %
50–66	3 (удовлетворительно)	D - удовлетворительно – 25 % E - посредственно – 10 %
0–49	2 (неудовлетворительно)	FX – неудовлетворительно, с возможной передачей F – неудовлетворительно, с повторным изучением дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
БАНК КОНТРОЛЬНЫХ
ЗАДАНИЙ И ВОПРОСОВ

ТЕСТЫ

1. Что является предметом изучения валеологии?

A) самосохранение человека;

B) здоровье человека;

B) человек;

Г) жизнь клетки;

2. Что является объектом изучения валеологии?

A) все живое;

B) человек;

B) здоровый образ жизни;

Г) вредные привычки

3. Не относятся к признакам здоровья:

A) устойчивость к действиям повреждающих факторов;

B) функционирование в пределах нормы;

B) наличие резервных возможностей организма;

Г) регулярная заболеваемость

4. Укажите неверный уровень здоровья

A) личное;

B) индивидуальное;

B) общественное;

Г) групповое

5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

А) блаженство;

Б) нирвана;

В) здоровье;

Г) релаксация

6. Здоровье человека на 50% зависит от

А) наследственности;

Б) образа жизни;

В) медицины;

Г) внешней среды

7. «Валео» - в переводе с латинского означает

А) здоровье;

Б) привет;

В) наука;

Г) человек

8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

А) 50%;

Б) 30%

В) 20%

Г) 10%

9. Выберите признак нездорового образа жизни

А) активная жизненная позиция;

Б) несбалансированное питание;

В) полноценный отдых;

Г) регулярная двигательная активность

1. Уровни здоровья:

А) общественное, групповое, индивидуальное;

Б) общественное, групповое, общемировое;

В) групповое, индивидуальное, собственное;

Г) групповое, индивидуальное, собственное

11. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

А) на 50%;

Б) на 30%;

В) на 40%

Г) на 10%

12. Что не является одним из видов здоровья?

А) соматическое;

Б) психическое;

В) эмоциональное;

Г) нравственное

13. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

А) 10%;

Б) 20%;

В) 30%;

Г) 50%

14. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?

А) наследственностью;

Б) условиями внешней среды;

В) образом жизни;

Г) системой здравоохранения

4. Что не является условием здорового образа жизни?

А) активная жизненная позиция;

Б) полноценный отдых;

В) пассивность;

Г) рациональное питание

15. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

А) рациональная жизнь;

Б) здоровый образ жизни;

В) эффективный образ жизни;

Г) здоровье

16. – это индивидуальные особенности поведения человека

А) условия жизни;

Б) качество жизни;

В) стиль жизни;

Г) уровень жизни

17. Общественное здоровье - это

А) здоровье группы людей;

Б) личное здоровье;

В) здоровье населения страны;

Г) здоровье людей определенной этнической группы

18. Здоровье - это

А) отсутствие болезни;

Б) состояние радости;

В) состояние полного душевного, физического и социального благополучия;

Г) устойчивость к дестабилизирующим факторам

19. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это

А) условия жизни;

Б) качество жизни;

В) стиль жизни;

Г) уровень жизни

20. Валеология - это

А) наука о недрах земли;

Б) наука о здоровье человека;

В) наука о питании;

Г) наука о режиме дня человека

21. От чего здоровье зависит на 10%?

А) от наследственности;

Б) от органов здравоохранения;

В) от образа жизни;

Г) от окружающей среды

22. Здоровый образ жизни - это

А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;

Б) систематические занятия спортом;

В) способность человека управлять своими эмоциями;

Г) способность человека управлять своими двигательными действиями

23. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

А) физическое здоровье;

Б) духовное здоровье;

В) нравственное здоровье;

Г) социальное здоровье;

24. Цель науки валеологии?

А) изучение животного мира;

Б) развитие интеллектуальных способностей человека;

В) формирование, укрепление и сохранение здоровья человека;

Г) развитие профессиональных способностей человека

25. Отметьте составляющую нездорового образа жизни

А) полноценный отдых;

Б) гиподинамия;

В) отсутствие вредных привычек;

Г) сбалансированное питание

26. Выберите фактор нездорового образа жизни

А) полноценный отдых;

Б) сбалансированное питание;

В) социальная пассивность;

Г) регулярная двигательная активность

27. Уберите понятие, не являющееся признаком здоровья

А) устойчивость к действию повреждающих факторов;

Б) принадлежность к группе людей по половому признаку;

В) функционирование организма в пределах нормы;

Г) наличие резервных возможностей организма.

28. Количественные показатели условий жизни - это

А) уровень жизни;

Б) качество жизни;

В) стиль жизни;

Г) условия жизни;

29. В каких годах возникла наука «валеология»?

А) в 80-х 20 века;

Б) в 80-х 19 века;

В) в 50-х 20 века;

Г) в 50-х 19 века;

30. Какого уровня здоровья не существует?

А) групповое;

Б) среднестатистическое;

В) общественное;

Г) личное

Соматический компонент здоровья.

1. Астеник - это

А) гармонично развитый человек;

Б) человек худощавый с длинными конечностями;

В) А – образная фигура;

Г) увеличенное количество жирового компонента

2. Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется

А) моральное здоровье человека;

Б) физическое здоровье человека;

В) психическое здоровье человека;

Г) социальное здоровье человека

4. Сколько % в идеальной фигуре должна составлять талия от окружности грудной клетки?

А) 75%

Б) 85%

В) 55%

Г) 45%

5. У астеников - женщин обхват запястья составляет

А) больше 18 см;

Б) меньше 16 см;

В) больше 20 см;

Г) меньше 10 см

6. Индекс Кетле находится по формуле

А) $\text{рост} / \text{вес}$;

Б) $\text{вес} / \text{рост}$;

В) $\text{объем груди} / \text{рост}$;

Г) $\text{объем таза} / \text{объем талии}$

7. Тучные, полные люди относятся к типу телосложения

А) астеник;

Б) нормостеник;

В) гиперстеник;

Г) суперстеник

8. Сколько % от окружности грудной клетки в идеале составляет шея?

А) 38%;

Б) 45%;

В) 25%;

Г) 30%

9. Что такое ОГК в валеологии?

А) обхват грудной клетки;

Б) образец главного критерия;

В) обхват головной клетки;

Г) обхват голого колена

10. Чему равен идеальный вес мужчины (по индексу Кетле)?

А) 370 – 400 г/ см;

Б) 500-600 г/ см;

В) 250-300 г/ см;

Г) 430-480 г/ см;

11. Каким типом телосложения обладает женщина, если обхват запястья составляет 18 см?

А) астеник;

Б) нормостеник;

В) гиперстеник;

Г) антистеник

12. Какой тип фигуры является идеальным?

А) А;

Б) Х;

В) Н;

Г) О

13. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:

А) 2,3

Б) 1,2

В) 1,4

Г) 3,4

14. Укажите правильный тип телосложения

А) мегастеник;

Б) астеник;

В) аутстеник;

Г) физикстеник

15. Соматическое здоровье - это

А) тип нравственного и психического здоровья;

Б) тип телосложения, генотип, уровень обмена веществ; функциональное состояние организма;

В) регулярная двигательная активность;

Г) соответствие уровня жизни индивидуальным особенностям человека

16. Какая «буквенная» формула типа фигур верна?

А) А, О, Х, П, Т;

Б) Б, О, Х, А, И;

В) А, О, I, Х, Т;

Г) И, Т, О, Х, П.

17. Какова протяженность кровеносных капилляров в организме человека?

А) 5 км;

Б) 200 тыс. км;

В) 100 тыс. км;

Г) 20 км

18. Функциональная проба - это

А) выполнение контрольных испытаний и последующий анализ результатов;

Б) достижение определенной формы фигуры за счет специальных комплексов физических упражнений;

В) способность человека преодолеть внешнее сопротивление;

Г) увеличение мышечной массы

19. Тест Руфье-Диксона позволяет оценить:

А) скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и используется для характеристики общей физической работоспособности;

Б) быстроту простой реакции;

В) жизненную емкость легких;

Г) максимальное потребление кислорода

20. Тест Купера – это

А) пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью;

Б) прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью;

В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут;

Г) количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты.

21. 12 - минутный тест Купера позволяет в индивидуальном порядке определить:

А) жизненную емкость легких;

Б) степень физической подготовленности и максимальное потребление кислорода непрямым способом;

В) частоту сердечных сокращений после стандартной нагрузки;

Г) артериальное давление после стандартной нагрузки.

22. Поза Ромберга позволяет определить:

А) состояние ЦНС;

Б) состояние мышечной силы;

В) состояние вестибулярного аппарата;

Г) степень развития общей выносливости;

23. Как проводится функциональная проба «Поза Ромберга»?

А) испытуемый пробегает 100 м с учетом времени;

Б) испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами с учетом времени;

В) испытуемый реагирует на звуковой сигнал с учетом времени;

Г) испытуемый выполняет прыжок в длину с места с учетом расстояния.

24. Тейпинг – тест используется для определения состояния

А) сердечно-сосудистой системы;

Б) дыхательной системы;

В) нервно-мышечного аппарата;

Г) кардиореспираторной системы.

25. Как проводится тейпинг – тест?

А) испытуемый должен попасть в цель из 3 попыток;

Б) испытуемый в течение 40 секунд ставит точки на листе бумаги;

В) испытуемый выполняет прыжок с места;

Г) испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами.

26. Гипоксические пробы используют для оценки:

А) адаптации человека к гипоксии, в частности скорость протекания обменных процессов, устойчивость дыхательного центра к гипоксии и выносливость сердца;

Б) способности перестраивать двигательные действия в зависимости от обстановки;

В) выполнять действия длительное время, не снижая ее эффективности;

Г) выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

27. Проба Генчи предполагает выполнение испытуемым

А) задержки дыхания после максимального выдоха с регистрацией времени;

Б) 10 приседаний с максимальной скоростью;

В) максимального выдоха с регистрацией объема;

Г) ЧСС за 1 минуту в состоянии покоя.

28. Динамометрия – это

А) способ оценки силовых способностей мышечных групп спины человека;

Б) способ оценки силовых способностей мышц кисти;

В) способ оценки силовых способностей мышц ног;

Г) способ оценки силовых способностей мышц туловища.

29. Спирометрия – это

А) способ оценки дыхательной системы человека;

Б) способ оценки сердечно-сосудистой системы человека;

В) способ оценки силовых способностей человека;

Г) способ оценки координационных способностей человека;

30. Как проводится функциональная проба Руфье – Диксона?

А) испытуемый пробегает максимальное расстояние за 12 минут с фиксацией дистанции;

Б) испытуемый задерживает дыхание на вдохе с фиксацией времени задержки;

В) испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд;

Г) испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая колени

Двигательная активность и здоровье. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

1. Назовите 1 элемент, входящий в скоростные способности человека

А) ритм;

Б) темп;

В) равновесие;

Г) сила

2. Как называются упражнения, при которых воздействию подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?

А) силовые;

Б) аэробные;

В) анаэробные;

Г) растягивающие

3. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

А) силовые;

Б) координационные;

В) растягивающие;

Г) дыхательные

4. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?

А) специальная;

Б) силовая;

В) скоростная;

Г) общая

5. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает

А) прямое, краткое, прерывистое

Б) линейное, ступенчатое, волнообразное;

В) отрезковое, непрерывное, длительное

Г) смешанное

6. Скоростные способности развиваются при помощи

А) упражнений, выполняемых с максимальной скоростью;

Б) упражнений, выполняемых с минимальной скоростью;

В) упражнений с отягощением;

Г) аэробных упражнений

7. В каком режиме работы мышца способна проявить максимальное усилие?

А) преодолевающим;

Б) смешанном;

В) уступающем;

Г) статическим

8. При многократном выполнении аэробных упражнений миокард

А) увеличивается;

Б) сокращается в объеме;

В) остается без изменений;

Г) распадается на волокна

9. Что означает «уступающий режим работы мышц»?

А) длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);

Б) длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);

В) длина мышечного волокна не изменяется;

Г) длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

10. Какая способность развивается при помощи упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

А) скоростная;

Б) сила;

В) гибкость;

Г) общая выносливость

11. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

А) сознательность;

Б) активность;

В) трудолюбие;

Г) доступность

12. Аэробный режим работы лимитируется частотой сердечных сокращений

А) 120-130 ударов в мин;

Б) 150-170;

В) 160-180;

Г) 170-190

13. Какой вид упражнений не относится к аэробным?

А) ходьба;

Б) лыжный спорт;

В) конькобежный спорт;

Г) сальто назад

14. Выносливость не зависит от

А) возраст;

Б) пол;

В) жизненная емкость легких;

Г) резус - фактор

15. К физическим способностям не относится

А) сила;

Б) выносливость;

В) сила воли;

Г) гибкость

16. Укажите принципы применения физических упражнений

А) рациональное распределение во времени;

Б) доступность и прогрессирование;

В) сознательность и активность;

Г) все вышеперечисленные

17. Сила – способность преодолевать препятствие за счет собственных мышечных усилий

А) внутреннее;

Б) внешнее;

В) инерционное;

Г) психологическое

18. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическим упражнениями

А) силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость

Б) на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые

В) скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;

Г) на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые

19. Относительная сила - это

А) отношение абсолютной массы к силе собственного тела;

Б) отношение абсолютной силы к массе собственного тела;

В) сила человека по отношению к абсолютному показателю в данной весовой категории;

Г) отношение мышечной массы к проявленной силе

20. Способность человека управлять своими движениями называется

А) сила;

Б) выносливость;

В) координация;

Г) гибкость

21. Какие способности развивают упражнения с отягощениями?

А) силовые;

Б) скоростные;

В) гибкость;

Г) выносливость

23. Что не является эффектом аэробных упражнений?

А) увеличение эластичности кровеносных сосудов;

Б) ускорение синтеза белка;

В) увеличение жизненной емкости легких;

Г) увеличение запаса гликогена в печени

24. Назовите неправильный режим работы мышц в силовых упражнениях

А) последовательный;

Б) уступающий;

В) преодолевающий;

Г) статический

24. Выберите неправильный вид скоростных способностей

А) быстрота одиночного действия;

Б) быстрота простой реакции;

В) быстрота сложной реакции;

Г) быстрота смешанного типа

25. Общая выносливость – это способность противостоять

А) специфическому утомлению;

Б) воздействию специфических факторов;

В) воздействию неспецифических факторов;

Г) неспецифическому утомлению;

26. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

А) активизируются обменные процессы;

Б) развивается выносливость;

В) увеличивается жизненная емкость легких;

Г) снижается частота сердечных сокращений

27. Укажите физические способности человека

А) силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость;

Б) растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные;

В) утомляющие, расслабляющие;

Г) стимулирующие, коммуникативные, планирующие.

28. Сила - это

А) мощность;

Б) дар божий;

В) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий;

Г) способность ощущать себя комфортно

29. Скорость - это

А) расстояние, пройденное в единицу времени;

Б) быстрота работы мышц;

В) умение рационально распределять нагрузку;

Г) ускорение

30. Какому из 4-х групп упражнений характерно ускорение синтеза белка и уменьшение водородных связей?

А) растягивающие;

Б) аэробные;

В) силовые;

Г) анаэробные

31. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

А) силовые;

Б) координационные;

В) скоростные;

Г) выносливость

32. Координационные способности - это

А) телепатические способности;

Б) аддиктивные способности;

В) способность человека управлять собственными движениями;

Г) способность ориентироваться в сторонах света

33. Каким должен быть вес отягощения (в % от максимума) в упражнениях при желании уменьшить жировой компонент?

А) 80-85%;

Б) 50-70%;

В) 10-20%;

Г) 100%

34. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

А) шпагат;

Б) метания;

В) ходьба;

Г) стрельба из лука

35. При помощи каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

А) при помощи аэробных упражнений;

Б) при помощи координационных упражнений;

В) упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;

Г) упражнения смешанного типа

36. Упражнения, направленные на преодоления внешнего сопротивления за счет собственных мышечных усилий – это:

А) аэробные;

Б) смешанные;

В) силовые;

Г) растягивающие

37. К положительным эффектам занятия бегом не относятся

А) улучшается кислородоснабжение головного мозга;

Б) появляется чувство эйфории;

В) появляется отдышка;

Г) улучшается микроциркуляция крови

38. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

А) 16-18 лет;

Б) 11-12 лет;

В) 13-15 лет;

Г) 5-7 лет

39. Что из перечисленного не является условием проявления силовых способностей?

А) генетические факторы;

Б) количество нервных импульсов;

В) величина мышечного поперечника;

Г) место прикрепления мышцы к суставу

40. Сила - это

А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий;

Б) способность человека контролировать физические нагрузки в течение суток;

В) способность человека длительное время выполнять физические упражнения;

Г) способность правильно рассчитать величину мышечного усилия.

41. Сила бывает абсолютной и

А) неабсолютной;

Б) относительной;

В) неполной;

Г) завершённой.

42. Что не влияет на проявление скоростных способностей?

А) наследственность;

Б) состав мышечных волокон;

В) подвижность ЦНС;

Г) мимическая функция мозга

43. Способность сохранять равновесие относится к

А) скоростным способностям;

Б) силовым способностям;

В) сверхъестественным способностям;

Г) координационным способностям

44. Способность длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы, - это выносливость

А) общая;

Б) к статическим усилиям;

В) силовая;

Г) специальная

45. Стретчинг – система упражнений, направленных на улучшение:

А) координации движений;

Б) выносливости к статическим усилиям;

В) гибкости, повышение подвижности суставов;

Г) силовой выносливости.

46. К скоростно-силовым видам упражнения, характеризующимся максимальной интенсивностью усилий, относят

А) бег на средние дистанции;

Б) греблю;

В) лыжные гонки;

Г) метание

47. Какие упражнения увеличивают эластичность мышц и мышца может удлиняться?

А) аэробные;

Б) анаэробные;

В) растягивающие;

Г) ритмические

48. Какой вес отягощения (% от повторного максимума) способствует наращиванию силы и мышечной массы?

А) 100%;

Б) 50-60%;

В) 80-85%;

Г) 30-40%

49. Для оценки гибкости применяют следующие тесты:

А) висы на полусогнутых руках;

Б) поднимание туловища из положения лежа;

В) наклон туловища из положения стоя на скамейке;

Г) вис углом

50. Основных физических качеств человека

А) 4;

Б) 5;

В) 6;

Г) 7

51. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это

А) выносливость;

Б) гибкость;

В) быстрота;

Г) ловкость

52. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется

А) жировой компонент;

Б) белковый компонент;

В) углеводный компонент;

Г) водородный компонент

53. Способность выполнять работу умеренной интенсивности в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения – это выносливость

А) силовая;

Б) общая;

В) специальная;

Г) координационная;

54. Способность быстро, точно, экономно, рационально решать двигательные задачи в меняющихся условиях - это

А) сила;

Б) выносливость;

В) ловкость;

Г) быстрота

55. К видам упражнений, требующим комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуации и форм действий относят:

А) лыжные гонки;

Б) спортивную гимнастику;

В) спортивные игры;

Г) плавание

56. Выносливость бывает:

А) общая и специальная;

Б) внешняя и внутренняя;

В) обязательная и необязательная;

Г) произвольная и непроизвольная

57. От чего не зависят скоростные способности?

А) от наследственности;

Б) от композиции мышечных волокон;

В) от подвижности ЦНС;

Г) от времени года

58. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности - это

А) гибкость;

Б) сила;

В) выносливость;

Г) быстрота

59. Способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени - это

А) общая выносливость;

Б) силовые способности;

В) скоростные способности;

Г) аэробные способности

60. Максимальная величина внешнего сопротивления, которое человек может преодолеть, называется

А) относительная сила;

Б) абсолютная сила;

В) максимальная сила;

Г) суперсила

61. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется

А) абсолютный режим;

Б) аэробный режим;

В) анаэробный режим;

Г) относительный режим

62. Что не относится к режиму работы мышц?

А) уступающий;

Б) преодолевающий;

В) статический;

Г) оздоровительный

63. Один из видов выносливости

А) индивидуальная;

Б) общая;

В) групповая;

Г) общественная

64. Какие упражнения развивают общую выносливость?

А) растягивающие;

Б) аэробные;

В) силовые;

Г) анаэробные

65. Какого режима работы мышц не существует?

А) уступающий;

Б) преодолевающий;

В) статический;

Г) стандартный

66. Назовите «верную» физическую способность человека

А) красота;

Б) выносливость;

В) принципиальность;

Г) гармоничность

68. К координационным способностям относится:

А) способность различать двигательные действия в пространстве, во времени и по усилиям;

Б) способность наращивать мышечную массу;

В) способность наращивать силу без увеличения мышечной массы;

Г) способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

69. Укажите тест, определяющий гибкость позвоночника

А) прыжок в длину с места;

Б) наклон вперед в положении стоя или сидя;

В) подтягивание;

Г) жим штанги из положения лежа

70. Укажите тест, определяющий «взрывную» силу человека

А) прыжок в длину с места;

Б) отжимания от гимнастической скамейки;

- В) подтягивание в висе;
- Г) становая сила.

Основы рационального питания.

1. Какой из элементов не относится к макроэлементам?

- А) кальций;
- Б) хлор;
- В) магний;
- Г) цинк**

2. Сложные соединения, построенные из нескольких групп моносахаридов - это

- А) моносахариды;
- Б) олигосахариды;**
- В) полисахариды;
- Г) сахароза

3.. Назовите третий основной компонент сбалансированного питания «белки, жиры,»

- А) витамины;
- Б) минеральные вещества;
- В) углеводы;**
- Г) вода

4. Основной источник тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма

- А) углеводы;
- Б) белки;
- В) витамины;
- Г) жиры**

5. Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются

- А) углеводы;
- Б) минеральные вещества;**
- В) витамины;
- Г) жиры

6. Углеводы не содержат:

- А) полисахариды;
- Б) моносахариды;
- В) олигосахариды;
- Г) аминокислоты**

7. Органические соединения, состав которых отражается формулой C..H..O..

А) углеводы;

Б) макроэлементы;

В) микроэлементы;

Г) витамины

8. Укажите коэффициент физической активности сна

А) 1;

Б) 2;

В) 3;

Г) 4

9. Чему равен коэффициент физической активности в ходьбе?

А) 3,4;

Б) 1,8;

В) 2,5

Г) 1

10. Каковы затраты энергии на специфически – динамическое действие пищи в сутки?

А) 5%;

Б) 15%;

В) 10%

Г) 20%

11. Органические кислоты, молекулы которых содержат одну или несколько аминогрупп, называются

А) белки;

Б) жиры;

В) аминокислоты;

Г) витамины

12. Какие вещества классифицируются на макро – микро - ультрамикроэлементы?

А) белки;

Б) жиры;

В) минеральные вещества;

Г) углеводы

13. Сбалансированность питания 1 порядка – это соотношение

А) белков животного и растительного происхождения;

Б) жиров животного и растительного происхождения;

В) белков, жиров, углеводов;

Г) моносахаридов, полисахаридов

14. Что такое липиды?

- А) белки;
- Б) углеводы;
- В) витамины;

Г) жиры

15. Органические соединения, нерастворимые в воде, маслянистое вещество, один из основных компонентов клеток и тканей живых организмов, называются

- А) углеводы;
- Б) витамины;

В) жиры;

Г) белки

16. Согласно правилу сбалансированности 1 порядка, на долю жиров приходится:

- А) 1;
- Б) 4;
- В) 2;

Г) 0,95

17. Какой из ниже перечисленных элементов относится к макроэлементам?

- А) Кальций;**
- Б) Марганец;
- В) Железо;
- Г) Магний

18. Продукты питания: масло, орехи, шоколад, желтки яиц богаты

А) жирами;

- Б) углеводами;
- В) белками;
- Г) витаминами

19. К жирорастворимым витаминами не относится

- А) витамин С;**
- Б) витамин А;
- В) витамин Д;
- Г) витамин Е

20. Укажите правильное соотношение жиров растительного и животного происхождения в режиме питания человека

- А) 20%-80%;**
- Б) 60%-40%

В) 80%-20%

Г) 30%-70%

21. Основной строительный материал организма человека - это

А) белки;

Б) жиры;

В) витамины;

Г) углеводы

22. Белки - это

А) органические вещества, которые делятся на моно-поли - дисахариды;

Б) минеральные вещества;

В) органические вещества, состоящие из 22 аминокислот;

Г) низкомолекулярные вещества, необходимые для нормального метаболизма

23. Высокомолекулярные азотосодержащие вещества, молекулы которых построены из аминокислот, называются

А) жиры;

Б) витамины;

В) белки;

Г) углеводы

24. Макроэлементы - это

А) вещества, необходимые человеку в очень малых количествах;

Б) органические соединения, имеющие сходное строение и свойства;

В) это вещества, выполняющие одинаковые функции в организме;

Г) основной источник тепловой энергии в организме

25. В рациональном питании обычного человека должна соблюдаться следующая сбалансированность белков: жиров: углеводов

А) 1:0,95:4

Б) 2:1:3

В) 1:2:3

Г) 2:3:4

26. Метаболизм - это

А) жизнь клетки;

Б) способность к размножению;

В) деятельность мозга;

Г) обмен веществ

27. Что не входит в систему сбалансированности 1 порядка?

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) углеводы;

Г) калории

28. Специфически-динамическое действие пищи занимает... процентов основного суточного обмена?

- А) 10%**
- Б) 20%
- В) 30%
- Г) 40%

29. Выберите правильную формулировку закона равновесия

- А) прихода энергии;
- Б) расхода энергии;
- В) баланса энергии;

Г) прихода и расхода энергии

30. Витамины группы «В» относятся к

- А) водорастворимым;**
- Б) кислотнорастворимым;
- В) жирорастворимым;
- Г) нерастворимым

31. Белки лучше всего усваиваются в сочетании с:

- А) овощами;**
- Б) минеральными веществами;
- В) витаминными напитками;
- Г) крупами, хлебом

32. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая

- А) минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор);
- Б) мясо, рыбу, яйца;
- В) сахар, крупы, картофель;
- Г) овощи, фрукты, молоко.**

33. Суточная норма потребления углеводов для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет

- А) 1 г;

Б) 1,5 г - 2 г;

В) 3 г – 3,5;

Г) 4 г

34. Суточная норма потребления белков для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет

А) 1 г;

Б) 1,5 г - 2 г;

В) 3 г – 3,5 г;

Г) 4 г

35. Суточная норма потребления жиров для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет

А) 1 г;

Б) 1,5 г - 2 г;

В) 3 г – 3,5 г;

Г) 4 г

36. Суточная норма потребления углеводов для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет

А) 1 г;

Б) 2 г – 2,5;

В) 3 г – 3,5 г;

Г) 4 г

37. Энергия, равная 4 ккал, выделяется при сгорании в организме 1 г

А) жиров;

Б) воды и пищевых волокон;

В) витаминов и минеральных элементов;

Г) белков и углеводов

38. Пищу следует принимать до занятий физическими упражнениями за

А) 45-55 минут;

Б) 3-3,5 часа;

В) 30 минут;

Г) 1,5-2 часа.

39. В режиме дня занимающихся физкультурой и спортом последний прием пищи (в вечерние часы) должен составлять 5-10% суточной энергоценности рациона и включать такие продукты как:

А) кофе, шоколад, отварную говядину, хлеб;

Б) кисель, шпик, грибы, картофель жареный;

В) чай, жареное мясо, белковое печенье;

Г) молоко, кисломолочные продукты, фрукты, соки.

40. Суточная норма потребления белков для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет

А) 1 г;

Б) 2 г – 2,5;

В) 3 г – 3,5 г;

Г) 4 г

41. Суточная норма потребления жиров для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет

А) 1 г;

Б) 1,5 г - 2 г ;

В) 3 г – 3,5 г;

Г) 4 г – 4,5 г

42. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять:

А) углеводы;

Б) Витамины;

В) продукты повышенной биологической ценности;

Г) жиры

43. Основным источником энергии в организме является:

А) витамины;

Б) углеводы;

В) белки)

Г) жиры

44. Энергия, равная 9 ккал, выделяется при сгорании в организме 1 г

А) жиров;

Б) воды и пищевых волокон;

В) витаминов и минеральных элементов;

Г) белков и углеводов

45. На сколько групп делятся профессии в зависимости от энергозатрат?

А) 10;

Б) 8;

В) 5;

Г) 6

46. Классификация углеводов по составу?

А) укрепляющие и восстанавливающие;

Б) простые и сложные;

В) вязкие и жидкие;

Г) водорастворимые и жирорастворимые

47. Жиры выполняют следующие функции в организме человека

А) защитные;

Б) теплорегулирующие;

В) энергообеспечивающие;

Г) все вышеперечисленные

48. Булимия – это

А) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;

Б) доведенное до крайности неумеренное потребление пищи, невротическое состояние;

В) недостаток в рационе питания минеральных веществ;

Г) недостаток в рационе питания йода.

49. Анорексия – это

А) невротическое состояние, при котором человек доводит соблюдение диеты до крайности;

Б) переизбыток в рационе питания минеральных веществ;

В) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;

Г) переизбыток в рационе питания йода.

50. Клубника, морковь, ананас, авокадо, перец, банан, капуста, лимон, черника, орехи, тмин, лук, рыбий жир – эти продукты питания обеспечивают человеку

А) необходимое количество энергии;

Б) стрессоустойчивость, улучшение мыслительной деятельности;

В) оптимальное количество углеводов;

Г) оптимальное количество жиров.

Оздоровительные системы.

1. Слово «спорт» происходит от древнефранцузского «de sporte», что означает

А) тренировка;

Б) упражнение;

В) развлечение, забава;

Г) физическая работа

2. Определите необходимую недельную двигательную активность взрослого человека

А) 5-10 часов;

Б) 6-8 часов;

В) 12-17 часов;

Г) 15-20 часов

3. Какой фазы работоспособности не существует?

А) вработывания;

Б) устойчивая работоспособность;

В) утомление;

Г) абсолютная работоспособность

4. Сколько существует фаз работоспособности?

А) 4;

Б) 3;

В) 5;

Г) 2

5. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется

А) гипертония;

Б) гиподинамия;

В) гиперактивность;

Г) стресс

6. Релаксация - это

А) напряжение;

Б) расслабление;

В) болезнь;

Г) выносливость

7. Комплексная система упражнений с отягощениями, совершенствующая телосложение, называется

А) йога;

Б) бодибилдинг;

В) фен – шуй;

Г) оригами

8. Тест Купера длится в течение

А) 12 мин;

Б) 20 мин;

В) 30 мин;

Г) 10 мин

9. Протамины - это

А) умершие клетки организма человека;

Б) живые клетки головного мозга;

В) живые клетки крови;

Г) живые иммунные клетки

10. Укажите название оздоровительной системы П. Иванова

А) закалка

Б) детка

В) малышка

Г) конфетка

11. Религиозно-философская система, одна из древнейших, (с санскрита означает «соединение») - это

А) аэробика;

Б) йога;

В) шейпинг;

Г) бодибилдинг

12. Кто автор оздоровительной системы «Детка»?

А) П. Павлов;

Б) П. Иванов;

В) И. Стрельников;

Г) В. Вернадский

13. Масса мозга составляет % от массы тела человека

А) 10-12% ;

Б) 5-7% ;

В) 2-3%

Г) 15-20%.

14. Мозг потребляет в сутки% энергии, получаемой с пищей

А) 10%;

Б) 20%;

В) 30%;

Г) 25%.

15. Система К.Купера ставит целью увеличение

А) мышечной массы человека;

Б) увеличение максимального потребления кислорода;

В) увеличение гибкости;

Г) увеличение объема внимания.

16. Какие упражнения рекомендует использовать в своей системе К.Купер?

- А) циклические;**
- Б) ациклические;
- В) гимнастические;
- Г) с отягощениями

17. В первом правиле П.Иванов рекомендовал:

- А) чистить зубы 2 раза в день;
- Б) питаться 2 раза в день;
- В) пить холодную воду 2 раза в день;
- Г) 2 раза в день купаться в холодной воде.**

18. Шейпинг – оздоровительная система, включающая в себя:

- А) только растягивающие упражнения;
- Б) только силовые упражнения;
- В) аэробные, силовые упражнения;**
- Г) координационные упражнения.

19. Фитнесс – в переводе с английского языка означает

- А) строительство;
- Б) соответствие;**
- В) оптимизация;
- Г) норма.

20. Аутогенная тренировка предполагает:

- А) обучение человека мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать произвольную умственную активность;**
- Б) мысленное выполнение человеком двигательных действий;
- В) самостоятельное выполнение двигательных действий во внеурочное время;
- Г) воздействие гипнозом на выполняющего двигательные действия человека.

Основы психического здоровья.

1. Психомоторные функции организма можно определить с помощью

- А) тейпинг – теста;**
- Б) теста Купера;
- В) индекса Пинье;
- Г) индекса Руфье-Диксона

2. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?

- А) физическое;
- Б) социальное;
- В) психическое;**
- Г) нравственное

3. Укажите правильный ответ «Эта зависимость характеризуется стремлением человека испытать повторно ощущение эйфории. Это зависимость....»

- А) физическая;
- Б) психическая;**
- В) духовная;
- Г) эмоциональная

4. Что не входит в определение «психическое здоровье»?

- А) адекватность реакций на внешние воздействия;
- Б) гармония между человеком и людьми;
- В) объективное отражение реальности;
- Г) отсутствие вредных привычек**

5. Психическое здоровье - это

- А) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
- Б) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;**
- В) только нормальное функционирование ЦНС;
- Г) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми

6. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам?

- А) память;
- Б) внимание;
- В) мышление;
- Г) самооценка**

7. Эмоция – в переводе с латинского означает

- А) счастье;
- Б) волновать, возбуждать;**
- В) несчастье;
- Г) настроение.

8. Эмоции выполняют следующие функции в организме

- А) отражательно-оценочная, регулирующая;**
- Б) аналитическая, синтетическая

В) диалектическая, развивающая.

Г) регулирующая, коммуникативная.

9. Переключающая, подкрепляющая, компенсаторная - это

А) ответная реакция организма на раздражение;

Б) функции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку;

В) регулирующие индивидуальное поведение функции эмоций;

Г) ответная реакция на стресс.

10. Передние отделы фронтальной коры головного мозга, гиппокамп, минда-

лина, гипоталамус – это органы, отвечающие за

А) за верхнее дыхание;

Б) сохранение равновесия;

В) способность к репродукции;

Г) происхождение эмоциональных состояний, в организации целенаправленного поведения.

11. А. Маслоу предложил следующую иерархию человеческих потребностей: потребность в самореализации и самоуважении, потребность в безопасности, физиологические потребности, потребность любить и принадлежать кому-то. Расставьте в порядке убывания их значимости.

А) физиологические потребности;

Б) потребность в безопасности;

В) потребность любить и принадлежать кому-то;

Г) потребность в самореализации и самоуважении.

12. Положительная самооценка, психосоциальное развитие, соответствующее возрасту, эффективные способы удовлетворения потребностей, умение приспособиться, умение переживать неудачи, разумная степень независимости - это

А) признаки взрослого человека;

Б) признаки эмоционального благополучия;

В) признаки адекватно реагирующего на мир человека;

Г) признаки счастливого человека.

13. Укажите признаки эмоционального благополучия

А) умение справляться со стрессом;

Б) способность работать;

В) забота о других, способность любить;

Г) все вышеназванные.

14. Развитие индивидуальности - это

А) условие достижения эмоционального благополучия;

Б) условие карьерного роста;

В) необходимая черта творческих работников;

Г) стремление к самосовершенствованию.

15. Эффективное общение, развитие близких отношений, развитие активности, культивация положительных эмоций - это

А) психологические черты современного человека;

Б) условия достижения эмоционального благополучия;

В) психологический профиль профессионала;

Г) функции психики человека.

16. Укажите 3 правильных типа поведения человека по Дж. Нейдхарду

А) флегматик, сангвиник, меланхолик;

Б) открытый, закрытый, безразличный;

В) правый, левый, центристский;

Г) пассивный, активный, агрессивный.

17. Аккомодация - это

А) властность, склонность человека к использованию недемократичных методов воздействия на людей;

Б) комплекс специальных упражнений, основанных на саморегуляции поведения;

В) изменение уже сложившихся знаний, умений и навыков в соответствии с возникшими новыми условиями

Г) враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая тенденцию наносить вред.

18. – соединение, связь психических явлений друг с другом, при которой возникновение в сознании человека одного из этих явлений влечет за собой появление другого.

А) корреляция;

Б) ассоциация;

В) взаимозависимость;

Г) созависимость.

19. – обращенность сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погруженность в свой внутренний мир.

А) интроверсия;

Б) экстраверсия;

В) инфантильность;

Г) инсайт.

20. Укажите неверный вариант уровня психического здоровья

- А) психофизиологическое;
- Б) личностное;
- В) индивидуально-психологическое;
- Г) социальное**

Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха.

1. Какова продолжительность биологического года?

- А) 24 месяца;
- Б) 12 месяцев;**
- В) 6 месяцев;
- Г) 36 месяцев

2. Какой из указанных биоритмов существует?

- А) творческий;
- Б) механический;
- В) эмоциональный;**
- Г) депрессивный

3. Стрессовые ситуации, смена часовых поясов, нарушение режима труда и отдыха – это причины

- А) нарушения биоритмов;**
- Б) нарушения принципов;
- В) нарушения качества жизни;
- Г) нарушения стиля жизни

4. Назовите одну из причин нарушения биоритмов

- А) стресс;**
- Б) генетическая предрасположенность;
- В) занятия аэробикой;
- Г) общая физическая подготовка

6. Признаком старения является

- А) нарушение биоритмов;**
- Б) сонливость;
- В) бессонница;
- Г) отсутствие аппетита

7. Укажите часы наибольшей работоспособности человека

А) 5-6 часов;

Б) 9-10 часов;

В) 2-3 часа;

Г) 21-22 часа

8. Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется

А) жаворонки;

Б) совы;

В) воробьи;

Г) голуби

9. Тип людей с повышенной работоспособностью в вечерние часы называется

А) жаворонки;

Б) совы;

В) воробьи;

Г) голуби

10. Хронобиотики бывают дневные и

А) утренние;

Б) вечерние;

В) ночные;

Г) суточные

11. Биологические ритмы человека бывают 3-х видов: физический и ...

А) эмоциональный и культурный;

Б) культурный и интеллектуальный;

В) мнемический и визуальный;

Г) эмоциональный и интеллектуальный

12. Наиболее благоприятным месяцем в годовом биоритме является

А) первый месяц после дня рождения;

Б) 6 месяц после дня рождения;

В) 3 месяц после дня рождения;

Г) 10 месяц после дня рождения

13. Какие биоритмы человека существуют?

А) суточные;

Б) минутные;

В) секундные;

Г) пожизненные

14. Биоритм - это

А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровье;

Б) чередование во времени двух фаз физиологической деятельности организма;

В) способность человека управлять своими двигательными действиями;

Г) способность чередовать в определенном ритме активные и пассивные двигательные действия;

15. Что не относится к фазам работоспособности?

А) фаза вработывания;

Б) фаза устойчивой работоспособности;

В) утомление;

Г) отдых

16. Какой вид не относится к биологическим ритмам человека?

А) физический;

Б) интеллектуальный;

В) индивидуальный;

Г) эмоциональный

17. Укажите типы биоритмов

А) активные, пассивные;

Б) действующие, бездействующие;

В) высокие, средние, низкие

Г) физические, эмоциональные, интеллектуальные

18. Наука о влиянии биоритмов на здоровье человека

А) хронология;

Б) хронобиология;

В) биология;

Г) логика

19. Сколько дней составляет физический цикл?

А) 23;

Б) 32;

В) 20;

Г) 30

20. Равномерное чередование во времени двух состояний организма (активное и пассивное) - это

А) энергозатраты;

Б) диета;

В) биоритмы;

Г) основной обмен

21. Каких биоритмов не существует?

А) недельные;

Б) суточные;

В) 5-летние;

Г) месячные

22. Что не относится к причинам нарушения биоритмов?

А) регулярная физическая нагрузка;

Б) стресс;

В) нарушение режима труда и отдыха;

Г) частые поездки с изменением часового пояса

23. Какова продолжительность эмоционального биоритма?

А) 20 дней;

Б) 30 дней;

В) 38 дней;

Г) 28 дней

24. Какова продолжительность интеллектуального биоритма?

А) 20 дней;

Б) 30 дней;

В) 23 дня;

Г) 33 дня

25. Что такое хронобиотики?

А) люди с нарушенным биоритмом;

Б) растительные препараты, регулирующие биоритмы;

В) минеральные вещества, приводящие к нарушению биоритмов;

Г) люди с нормальными биоритмами

Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам.

1. Один из этапов лечения наркомании, заключающийся в осознании человеком необходимости лечения, принятии решения, называется

А) детоксикацией;

Б) реабилитацией;

В) социальной реабилитацией;

Г) подготовительным этапом

2. Какой термин подходит к данному определению? «Снижение физической зависимости (лекарственная терапия)»

А) реабилитация;

Б) социальная реабилитация;

В) детоксикация;

Г) адаптация

3. Сколько стран мира соблюдают полный отказ от употребления алкоголя?

А) ни одной;

Б) 64;

В) 90;

Г) 24

4. Какова смертельная доза алкоголя (спирта) в расчете на 1 кг веса человека?

А) 5 г;

Б) 8 г;

В) 10 г;

Г) 12 г

5. Какова безопасная доля алкоголя для русского человека?

А) 0 г;

Б) 2 г;

В) 4 г;

Г) 5 г

6. Как называется вещество растительного или синтетического происхождения, способное вызывать изменения психического состояния человека и дальнейшую зависимость?

А) наркотик;

Б) кофе;

В) кока – кола;

Г) шоколад

7. Что такое опиаты?

А) разновидность растений;

Б) алкогольные вещества;

В) наркотический препарат, изготавливаемый из опийного мака;

Г) медицинский препарат.

8. При каком минимальном содержании алкоголя, напиток считается алкогольным?

А) 4,5 %;

Б) 1,5%;

В) 11%;

Г) 5%

9. Что не относится к этапам формирования аддиктивной зависимости?

А) начало;

Б) аддиктивный ритм;

В) конец;

Г) катастрофа

10. Это наркотический препарат изготавливают из опийного мака

А) галлюциногены;

Б) экстази;

В) героин;

Г) марихуана

11. Что не является синдромом измененной реактивности?

А) снижение защитных реакций организма;

Б) изменение толерантности;

В) ломка;

Г) изменение формы потребления наркотика.

12. Наркомания – это:

А) болезнь, обусловленная зависимостью о наркотиков;

Б) страна на юге Африки;

В) болезнь животных (собак);

Г) сбой в экологической системе определенного региона;

13. Экстази - это

А) время года у восточных славян;

Б) название классического танца;

В) наркотический препарат;

Г) сорт кофе

14. Что означает абстинентный синдром?

А) процесс развития вируса в организме человека;

Б) синдром беспричинного страха;

В) состояние нарушенного функционального и психического состояния наркомана;

Г) клаустрофобия.

15. Что относится к химическим аддикциям?

А) алкоголь;

Б) азартные игры;

В) компьютерные игры;

Г) коллекционирование.

16. Вещества синтетического или растительного происхождения, влияющие на психическое состояние человека - это

А) гидратанты;

Б) антибиотики;

В) витамины;

Г) наркотики.

17. Дайте определение «аддиктивному поведению»

А) адекватно воспринимаемая реальность;

Б) зависимость от наркотиков;

В) стремление человека уйти от реальной жизни путем изменения психического состояния;

Г) снижение работоспособности

18. Детоксикация – это:

А) снятие психической зависимости от наркотика;

Б) осознание наркоманом необходимости лечения;

В) вывод из организма наркотических средств;

Г) комплексное употребление 2 – х и более наркотических препаратов

19. Какие летучие вещества относятся к ингалянтам?

А) клей, ацетон;

Б) марихуана, гашиш ;

В) героин;

Г) маковая соломка

20. Наркомания - это

А) болезнь;

Б) увлечение;

В) хобби;

Г) веселая игра

Валеологические основы семейной жизни. Фармакология здорового человека.

1. Что означает термин «культура»?

А) произведение искусства;

Б) мера и способ развития человека;

В) поведение в обществе;

Г) стиль общения

2. Организм человека на 80% состоит из

А) воды;

Б) протеинов;

В) жиров;

Г) углеводов

3. Сколько литров жидкости в среднем содержится в организме человека?

А) 20 л;

Б) 34 л;

В) 25 л;

Г) 30 л

4. Назовите первую фазу работоспособности человека

А) снижение работоспособности;

Б) вработывания;

В) активная работоспособность;

Г) утомление

5. Сколько км нужно пройти взрослому человеку, чтобы выполнить суточный двигательный режим?

А) 5 км;

Б) 7 км;

В) 10 км;

Г) 3 км

6. Нервная клетка, способная вырабатывать нервные импульсы называется

А) рецептор;

Б) нейрон;

В) аксон;

Г) неврон

7. Отросток нервной клетки, передающий нервный импульс другой клетке, называется

А) рецептор;

Б) нейрон;

В) аксон;

Г) медиатор

8. Сексуальность – происходит от слова «секс», что в переводе означает

А) привлекательная внешность;

Б) вызывающее поведение;

В) симпатия;

Г) пол.

9. Половая конституция характеризует

А) первичные половые признаки;

Б) вторичные половые признаки;

В) диапазон индивидуальных потребностей в определенном уровне сексуальной активности;

Г) различия в анатомическом строении половых органов мужчин и женщин.

10. С точки зрения современной эмбриологической науки, жизнь человека начинается с

А) с момента рождения;

Б) момента зачатия;

В) с момента первого вдоха;

Г) с момента перерезания пуповины.

11. В клятве Гиппократов врачам делать аборт

А) разрешалось;

Б) поощрялось;

В) запрещалось;

Г) решение оставалось на усмотрение врача.

12. Контрацепция – это

А) способ предохранения от беременности и заболеваний, передающихся половым путем;

Б) способ борьбы с инфекционными заболеваниями;

В) лекарственный препарат;

Г) биологически активная добавка.

13. Закончите предложение «Барьерная, гормональная, экстренная»

А) помощь;

Б) контрацепция;

В) терапия;

Г) поддержка.

14. Спермициды – это

А) химические препараты для уничтожения сорняков;

Б) химические препараты для уничтожения насекомых;

В) противогриппозные лекарственные препараты;

Г) химические препараты для профилактики венерических заболеваний.

15. Болезни, передающиеся половым путем еще называют венерическими. Почему?

А) в древнеримской мифологии богиня любви носила имя Венера;

Б) Венера – первая утренняя звезда;

В) Венера – богиня Победы;

Г) Венера – имя мифологической жрицы любви.

16. Перинатальная культура – это

А) культура первобытного общества;

Б) совокупность мировоззренческих идей общества на процессы планирования семьи, беременности, рождения ребенка;

В) культура определенного общества ограниченного периода времени;

Г) культура общества в постмодернистский период.

17. На один см² кожи приходитсяметров сосудов

А) 0,1 – 0,3 м;

Б) 0,3 – 0,5 м;

В) 1 м;

Г) 0,5 – 0,7 м

18. Если в течение часа горят хотя бы две конфорки, то концентрация оксида углерода и оксидов азота доходит до 10 - 12 миллиграммов на кубический метр нашей кухни, а это в раз больше, чем допускается гигиеническими нормами.

А) в 10;

Б) в 2;

В) в 5;

Г) не превышает норму.

19. Инсоляция - это

А) воздействие прямых солнечных лучей на жилище;

Б) соляные ванны;

В) морские ванны;

Г) вдыхание морского воздуха.

20. По классификации К. Гедике децибел шумового фона вызывают у человека нездоровые психические реакции

А) 40-50 децибел;

Б) 10-20 децибел;

В) 80-100 децибел;

Г) 100-120 децибел.

Социальные и нравственные аспекты здоровья

1. Где впервые были изготовлены первые презервативы?

А) во Франции;

Б) в Германии;

В) в Японии;

Г) в Египте

2. Индивидуальные особенности ведения жизни - это

А) условия жизни;

Б) качество жизни;

В) уровень жизни;

Г) стиль жизни

3. Система ценностей и поведение человека в окружающем его мире - это

А) нравственное здоровье;

Б) здоровый образ жизни;

В) стиль жизни;

Г) качество жизни

4. Какой вид здоровья характеризует активная жизненная позиция, мера трудоспособности человека?

А) физическое здоровье;

Б) духовное здоровье;

В) психическое здоровье;

Г) социальное здоровье

5. Какой фазы работоспособности человека не существует?

А) фаза вработывания;

Б) фаза гиперадаптации;

В) фаза устойчивой работоспособности;

Г) фаза утомления

6. Что относится к химическим аддикциям?

А) Интернет;

Б) любовь;

В) алкоголь;

Г) секс

7. Что относится к нехимическим аддикциям?

А) наркотики;

Б) фанатизм;

В) табак;

Г) гнев

8. Стремление человека к уходу от реальной жизни путем изменения психического состояния искусственным образом, называется:

А) пассивное поведение;

Б) аддиктивное поведение;

В) недееспособное поведение;

Г) дивантное поведение

9. Какой вид здоровья определяет система ценностей и мотивов поведения человека во взаимодействии с окружающим миром?

А) психическое;

Б) нравственное;

В) физическое;

Г) социальное

10. Один из симптомов созависимого человека

А) радость, активная жизненная позиция;

Б) зависимость от наркотиков, алкоголя, других психотропных препаратов;

В) отказ от увлечений, подчинение всей своей жизни зависимому члену семьи;

Г) попытка помочь зависимому члену семьи, не отказываясь от привычных занятий

11. Что не относится к химическим аддикциям?

А) транквилизаторы;

Б) алкоголь;

В) наркотические препараты;

Г) азартные игры

12. Конформизм, инновация, ритуализм, ретритизм, мятеж - это

А) 5 направлений социологии;

Б) 5 методов дидактики;

В) 5 способов межличностного общения;

Г) пять типов поведенческих реакций человека

13. Все теории, объясняющие девиантное поведение , можно свести в три основные группы:

А) внешние, внутренние, генетические;

Б) биологические, психологические и социологические;

В) ситуативные, врожденные, приобретенные;

Г) условные, безусловные, причинно-следственные.

14. Аномия - это

А) состояние человека, при котором возникает стремление уйти от реальной жизни путем принятия препаратов;

Б) недостаточное содержание железа в организме человека;

В) нравственно-психологическое состояние индивидуального и общественного сознания, характеризующееся разложением системы ценностей и вызванное противоречием между провозглашенными целями (богатство, власть) и невозможностью их достижения законными средствами.

Г) одно из психических расстройств человека.

15. Социальный контроль - это

А) контроль общественных организаций за порядком в обществе;

Б) контроль за соблюдением прав и свобод человека;

В) способ саморегуляции системы, обеспечивающий упорядоченное взаимодействие составляющих ее элементов посредством нормативного (в том числе правового) регулирования.

Г) действия правоохранительных органов по соблюдению законности.

16. Социальный контроль включает два главных элемента:

А) нормы и санкции;

Б) нормы и ненормы;

В) слежение и санкции;

Г) наблюдение и контроль.

17. Средством социализации личности является

А) информационно – языковая система (общение);

Б) индивидуальная деятельность;

В) коллективная деятельность;

Г) присвоение коллективного опыта.

18. Процесс взаимодействия личности с социальным окружением посредством общения в сфере общественных и межличностных отношений называется

А) вхождение в коллектив;

Б) социально-психологическая адаптация;

В) коллективизация;

Г) социализация личности

19. Характерными чертами проблемной ситуации являются:

А) ощущение личностью наличия блокады, когда возникает препятствие перед ее целенаправленной деятельностью, переживание трудности, которую предстоит преодолеть;

Б) временное незнание способов, путей решения задач, выхода из ситуации, способов ее преобразования;

В) необходимость принятия какого-либо решения.

Г) все ответы верны

20. Незащитная, защитная, смешанная (защитно-незащитная), девиантная (неконформистская) - это

А) 4 типа социально-психологической адаптации;

Б) 4 типа реакции на внешнее раздражение;

В) 4 типа аддиктивного поведения;

Г) 4 типа девиантного поведения

Самоконтроль за состоянием здоровья.

1. Какие критерии самооценки физического состояния применяются?

А) объективные и субъективные;

Б) педагогические и анатомические;

В) физиологические и антропометрические;

Г) индивидуальные и усредненные

2. Наиболее объективный показатель физического состояния – это

А) частота дыхания;

Б) продолжительность сна;

В) частота сердечных сокращений;

Г) аппетит

3. Мужской половой гормон

А) прогестерон;

Б) тестостерон;

В) лидаза;

Г) пипсин

4. Эндорфин - это

А) мужской половой гормон;

Б) женский половой гормон;

В) гормон «счастья»;

Г) гормон роста

5. При выполнении физических упражнений в зависимости от могут быть следующие реакции организма: отсутствие эффекта; незначительное утомление; значительное утомление; острое перенапряжение (вставьте слово).

А) времени года;

Б) нагрузки;

В) силы;

Г) выносливости

6. Самоконтроль - это

А) управление собственными эмоциями;

Б) управление поведением;

В) самонаблюдение занимающегося в процессе тренировки, работы, отдыха и сна;

Г) управление двигательными действиями

7. Аппетит, сон, работоспособность, степень утомления – это методы

А) жизнедеятельности;

Б) самоконтроля;

В) самоуправления;

Г) саморегулирования

8. При физической нагрузке здоровому человеку не рекомендуется превышать рассчитываемую по формуле ЧСС

А) $ЧСС = 150 + \text{возраст}$;

Б) $ЧСС = 220 - \text{возраст}$;

В) $ЧСС = 200 + \text{возраст}$;

Г) $ЧСС = 200 - \text{возраст}$

9. Наилучший тренировочный эффект приносит нагрузка аэробного характера, выполняемая в течение 20-30 мин. через день при ЧСС, равной _____ от максимальной (оптимальный пульс)

А) 50%;

Б) 100%;

В) 60%;

Г) 80%

10. По мнению спортивной физиологии идеальная ЧСС составляет _____ ударов в минуту

А) 60-70;

Б) 70-80;

В) 80-90;

Г) 48-50

11. По мнению спортивной физиологии идеальная частота дыхания в минуту составляет

А) 5-10;

Б) 9-12;

В 10-15;

Г) 6-8

12. Тест Руфье-Диксона позволяет оценить

А) жизненную емкость легких;

Б) скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и общую физическую работоспособность;

В) быстроту простой реакции;

Г) подвижность ЦНС

13. Какие группы упражнений оказывают наибольшее влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы?

А) гантельная гимнастика;

Б) прыжки в воду;

В) плавание;

Г) прыжки на батуте

14. Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является

А) самочувствие;

Б) ЧСС;

В АД;

Г) аппетит

15. Функциональная проба «поза Ромберга» предполагает выполнение

А) 3 кувырка вперед;

Б) броски в неподвижную цель;

В) удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами;

Г) 30 приседаний за 1 минуту

16. Дневник самоконтроля должны вести:

А) все занимающиеся физической культурой и спортом;

Б) спортсмены – мастера спорта;

В) спортсмены – профессионалы;

Г) по желанию

17. Тейпинг – тест, изучающий психомоторные способности человека, предполагает выполнение

А) 30 приседаний с максимальной скоростью;

Б) точек в течение 40 секунд в 4 квадратах;

В) сохранение равновесия с закрытыми глазами;

Г) метание в неподвижную цель

18. Гипоксические пробы предполагают

А) выполнение упражнений в условиях кислородного долга;

Б) задержку дыхания с контролем времени;

В) выполнение упражнений на выдохе;

Г) выполнение упражнений на вдохе

19. МПК непрямым методом определяется при помощи

А) теста Купера;

Б) индекса Пинье;

В) пробы Генчи;

Г) индекса Кетле

20. Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм (за недельный и месячный цикл занятий) и степень восстановления можно получить ежедневно подсчитывая

А) рост и вес;

Б) частоту дыхания;

В) ЧСС;

Г) ЖЕЛ

Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание.

Прививки.

1. Какого из уровней профилактики заболеваний не существует?

А) первичная;

Б) вторичная;

В) третичная;

Г) полуфазная

2. Первичная профилактика заболеваний - это

А) диспансеризация больных;

Б) комплекс мероприятий по реабилитации больных;

В) система мер предупреждения заболеваний;

Г) госпитализация больных

3. Что не входит в систему первичной профилактики заболеваний?

А) прививки;

Б) закаливание;

В) оптимальный двигательный режим;

Г) употребление алкоголя при простудных заболеваниях

4. Какое утверждение об иммунитете неверно?

- А) Иммунитет вырабатывается после болезни;
- Б) иммунитет вырабатывается после вакцинации;

В) иммунитет - это инфекция, подвергающая человека заболеваниям;

Г) иммунитет – иммунитет сохраняется в течение длительного времени в организме человека;

5. Найдите неправильный ответ «Как происходит заражение СПИДОМ?»

А) через бытовые приборы общего пользования;

- Б) через кровь;
- В) через шприц;
- Г) половым путем

6. В какое время года необходимо начинать вакцинацию против клещевого энцефалита?

- А) весна;
- Б) зима;
- В) лето;
- Г) осень**

7. Принципы _____: постепенность, систематичность, комплексность, учёт индивидуальных особенностей.

- А) вакцинации;
- Б) закаливания;**
- В) профилактики заболеваний;
- Г) здорового образа жизни

8. Воздух, солнце, вода – средства _____

- А) природы;
- Б) закаливания;**
- В) физической культуры;
- Г) профилактики заболеваний

9. Солнечная радиация представляет собой мощный поток лучистой энергии в виде электромагнитных колебаний с различной длиной волны, поэтому различают инфракрасные, видимые и _____ лучи.

- А) ультрафиолетовые;**
- Б) бета - лучи;
- В) тепловые;
- Г) гамма - лучи

10. Босохождение по снегу, закал - прогулка или закал бег в сочетании с обливанием холодной водой - это

А) способы закаливания;

Б) виды спорта;

В) нетрадиционные способы лечения;

Г) нетрадиционные виды спорта

11. Закаливающая процедура должна заканчиваться _____ организма . А после длительного пребывания в холодной среде также и горячий чай;

А) согреванием;

Б) охлаждением;

В) резким обливанием холодной водой;

Г) резким охлаждением стоп ног

12. Горячим сторонником использования в оздоровительных целях обтираний, обмываний и холодных ванн был реформатор греческой античной медицины

А) Авиценна;

Б) Пифагор;

В) Аристотель;

Г) Гиппократ;

13. Постоянство температуры тела возможно лишь в том случае, если количество образующегося тепла равно количеству тепла, отдаваемого телом в окружающую среду.

Иными словами, постоянство температуры тела обеспечивается сочетанием двух взаимосвязанных процессов - _____ и _____.

А) основного обмена и затрат;

Б) сбалансированности 1 и 2 порядка;

В) теплопродукции и теплоотдачи;

Г) метаболизма и физической активности

14. В различных органах тела образуется неодинаковое количество тепла. Главный источник теплопродукции - _____. При интенсивной физической нагрузке они поставляют до 90% тепла. В нормальных условиях на долю _____ приходится 65-70% теплопродукции.

А) легкие;

Б) почки;

В) сердечно-сосудистая система;

Г) мышцы.

15. Второй по значимости источник теплопродукции - _____ и _____. Они дают 20-30% тепла.

А) печень и пищеварительный тракт.

Б) лимфатическая система и лимфоузлы;

В) сердце и дыхательная система;

Г) выделительная и половая системы.

16. Эффективность закаливания намного повышается, если его проводить в активном режиме, т. е. выполнять во время процедур _____.

А) пение;

Б) физические упражнения либо какую-нибудь мышечную работу.

В) самовнушение;

Г) аутогенную тренировку

17. С _____ ванн медики рекомендуют начинать систематическое закаливание организма.

А) водных;

Б) соляных

В) воздушных;

Г) солнечных;

18. Воздушные ванны по воздействию на организм подразделяются на тепловатые (свыше ___), прохладные (от ___), холодные (от ___).

А) 25 °С, от 20 до 15 °С, от 10 °С и ниже;

Б) 20 °С, от 15 до 12 °С, от 10 °С и ниже;

В) 30 °С, от 20 до 17 °С, от 15 °С и ниже;

Г) 32 °С, от 30 до 27 °С, от 26 °С и ниже;

19. Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Так, воздух при температуре 13° С воспринимается как прохладный, в то же время вода той же температуры кажется холодной.

При одной и той же температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в ___ раз больше тепла.

А) 10

Б) 30;

В) 20;

Г) 40

20. Расставьте в правильной последовательности водные средства закаливания: зимние купания, обливание, купание, обтирание, душ, морские купания.

А) зимние купания, обливание, купание, обтирание, душ, морские купания;

Б) морские купания, зимние купания, обтирание, обливание, купание, душ,

В) душ, купание, зимние купания, обливание, морские купания, обтирание.

Г) обтирание, обливание, душ, купание, морские купания, зимние купания

Экология и здоровье человека. Резервные возможности организма. Вспомогательные факторы здоровья.

1. Потенциальная возможность человека выполнять целесообразно мотивированную деятельность на заданном уровне активности в течение определенного времени называется

А) целеустремленность;

Б) выносливость;

В) пик активности;

Г) работоспособность

2. Что называют фазой релаксации?

А) фаза отдыха;

Б) фаза сна;

В) фаза душевного равновесия;

Г) фаза медитации

3. Собственно соревновательная деятельность, подготовка к ней и специфические межличностные отношения называется

А) спорт;

Б) конкурс;

В) фестиваль;

Г) учеба

4. Кожа человека сложный и самый большой орган. У человека среднего роста площадь кожи около $1,7 \text{ м}^2$, вес до _____ кг.

А) 6 кг;

Б) 4 кг;

В) 5 кг;

Г) 3 кг.

5. _____ представляют собой мысленное выполнение специальных упражнений. Их эффект основан на функциональных изменениях в организме, автоматически возникающих в момент представления о движениях.

А) аутогенные упражнения;

Б) общеразвивающие упражнения;

В) идеомоторные упражнения;

Г) медитивные упражнения.

6. _____ направлены на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировок и после них. Они выполняются под выработанные специалистом словесные формулировки, произносимые спортсменом мысленно или вслух. В основе формулировок – слова уговаривающие успокоиться, расслабиться, отвлечься, почувствовать себя отдохнувшим.

А) аутогенные упражнения;

Б) общеразвивающие упражнения;

В) идеомоторные упражнения;

Г) медитивные упражнения.

7. Музыка может влиять на физиологические и психологические процессы в организме.

Прослушивание определенных видов музыки (хард-рок, метал) дают эффект повышения уровня _____ в организме.

А) прогестерона;

Б) тестостерона;

В) простамола;

Г) интерферона

8. Ярко-красный и оранжевый цвет вызывают

А) сонливость;

Б) внутреннее торможение;

В) повышенную возбудимость;

Г) внешнее торможение

9. Ароматерапия предлагает экологически чистый метод восстановления утраченного здоровья и оздоровления, направленный на восстановление энергетического равновесия в организме, действуя через _____.

А) зрительные анализаторы;

Б) слуховые анализаторы;

В) тактильные анализаторы;

Г) обонятельные рецепторы

10. Введение ароматических масел в организм человека происходит двумя способами:.

А) через дыхательную и пищеварительную системы;

Б) через выделительную и дыхательную системы;

В) через кожу и через дыхательную систему;

Г) через воду и пищу

11. «Поглаживание», «растирание», «вибрация», «пиление» - это

А) приемы самомассажа;

Б) приемы аутогенной тренировки;

- В) приемы самовнушения;
- Г) приемы идеомоторной тренировки

12. Биологически активные точки – точки для

- А) введения лекарственных препаратов;
- Б) инъекций;
- В) воздействия ультрафиолетовых излучений;
- Г) воздействия точечным массажем;**

13. Таким образом, _____ представляет собой сложный и непрерывный биологический процесс, в результате которого организм из внешней среды потребляет свободные электроны и кислород, а выделяет углекислый газ и воду, насыщенную водородными ионами.

- А) медитация;
- Б) метаболизм;
- В) дыхание;**
- Г) адаптация

14. Различают внешнее и _____ дыхание

- А) внутреннее;
- Б) клеточное;**
- В) кислородное;
- Г) выделительное

15. Объем вдоха и выдоха при спокойном дыхании составляет 500 миллилитров и называется дыхательным воздухом. Разница между дыхательным воздухом и остаточным — который выдыхается только при максимальном выдохе, — называется резервным воздухом. И, наконец, то количество воздуха, которое человек может вдохнуть сверх среднего вдоха при максимальном, называется дополнительным. Сумма дыхательного, резервного и дополнительного воздуха называется

- А) объемом дыхания;
- Б) минутной емкостью легких;
- В) жизненной емкостью легких.**
- Г) дыхательным объемом

16. Дыхание человека в течение жизни меняется. Тип дыхания у новорожденного и грудного ребенка — _____, с 2 лет — _____, а с 8—10 лет у мальчиков вырабатывается по преимуществу _____ дыхание, у девочек — _____.

- А) ключичное (верхнее), диафрагмальное (нижнее), реберно-диафрагмальное, диафрагмальное тип,

- Б) диафрагмальный тип, ключичное (верхнее), диафрагмальный (нижний), реберно-диафрагмальный;
- В) диафрагмальный (нижний), диафрагмальный тип, реберно-диафрагмальный, ключичное (верхнее);

Г) диафрагмальный (нижний), реберно-диафрагмальный, диафрагмальный тип, ключичное (верхнее).

17. Диоксины - это

- А) вещества, содержащие 2 группы витаминов;
- Б) группа веществ чрезвычайно высокой токсичности и биологической активности, включает сотни хлор-, бром- и хлорброморганических циклических эфиров;**
- В) вещества двоякого воздействия на иммунитет человека;
- Г) двуокись кислорода, положительно воздействующая на иммунитет

18. Как известно, вредное излучение, исходящее от монитора, - _____ это с частотой от десятков герц до сотен мегагерц.

- А) альфа – излучение;
- Б) инфракрасные волны;
- В) электромагнитные волны;**
- Г) ультрафиолетовые волны

19. Санитарные правила определяют, что продолжительность непрерывной работы взрослого пользователя ПК не должна превышать ____ часов, минимальный перерыв - ____ минут.

- А) 2 часа; 15 минут;**
- Б) 3 часа; 15 мин;
- В) 4 часа; 30 мин;
- Г) 5 часов; 45 мин

20. У людей, профессионально связанных с компьютерами, больше всего проблем со здоровьем связано с заболеваниями _____ и _____?

- А) головного и спинного мозга;
- Б) вегетативной и центральной нервной системы;
- В) эндокринной и гуморальной системы;
- Г) мышц и суставов.**

Темы рефератов

1. Основные факторы, определяющие здоровье.

2. Физиологическая норма: норма покоя и норма реакции. Понятие «здоровье» и «болезнь».
3. Возрастная периодизация. Критические периоды.
4. Понятие паспортного и биологического возраста.
5. Понятие роста и развития. Особенности развития: гетерохронность, биологическая надежность, акселерация.
6. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения.
7. Общий принцип строения нервной системы. Рефлекс как основная форма нервной деятельности.
8. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Биологическая роль условных рефлексов.
9. Неврозы, их виды, профилактика.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Эмоции человека и здоровье.
12. Основы здорового питания. Связь питания и здоровья.
13. Культура движения и здоровья. Физическая работоспособность, методы ее повышения.
14. Психофизиологические механизмы вредных привычек.
15. Способы повышения функциональных, резервных возможностей организма.
16. Методы и способы самооздоровления.
17. Утомление и переутомление, их признаки и профилактика.
18. Зрительный анализатор. Развитие глаза. Профилактика близорукости у детей.
19. Сон, его физиологическая основа. Организация сна.
20. Вредные привычки. Их влияние на здоровье.
21. Причины возникновения нервных и психических заболеваний у детей.
22. Теория П.К. Анохина о функциональных системах.
23. Личность. Ее структура (темперамент, характер, потребности,

способности).

24. Психическое здоровье. Секрет нервной силы. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть.

25. Эмоции человека и здоровье.

26. Организация здоровьесберегающей службы.

27. Нравственное здоровье человека. Его взаимосвязь с другими компонентами здоровья.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Валеология - наука о здоровье. История возникновения.
2. Основоположники валеологии: И. И. Брехман, В. П. Казначеев, Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов.
3. Философия здоровья. Трактровка понятия здоровья Сократом, Платоном, Аристотелем, Галеном, Ибн-Сина, Л. Толстым, Чернышевским.
4. Здоровье как системное понятие.
5. Философия здоровья. Методы формирования
6. Факторы, влияющие на здоровье
7. Критерии физического здоровья человека.
8. Контроль состояния "физического здоровья" и "физического развития".
Функциональные, резервные возможности организма человека и методы изучения.
9. Критерии психического и социального здоровья человека.
10. Состояние здоровья россиян и детей Красноярского края по данным литературы.
11. Резервные возможности здоровья. Методы определения резервных возможностей человека.
12. Способы повышения резервных возможностей здоровья.
13. Образ жизни. Здоровый образ жизни.
14. Основные составляющие образа жизни
15. Значение двигательной активности для здорового образа жизни
16. Значение питания для здорового образа жизни
17. Вредные привычки и зависимости (табакокурение, алкогольная привязанность, наркомания). Профилактика.
18. Биоритмологические, хронобиологические закономерности функциональных систем человека.
19. Основные здоровьесберегающие режимы человека.
20. Онтогенез формирования валеологической культуры человека.
21. Методологические принципы построения валеологического образования.

22. Валеология - экологический аспект
23. Современные здоровьесберегающие технологии.
24. Валеологическая служба - служба здоровья.
25. Принципы создания здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.
26. Валеологическое сопровождение образовательной среды.
27. Валеологическое сопровождение развития ребенка. Организация и принципы работы с родителями.
28. Валеологическое сопровождение здоровья взрослого.
29. Экспертная оценка валеологической деятельности образовательного учреждения, урока.
30. Санитарно - гигиенические требования к валеологической службе образовательного учреждения.
31. Нормативно - правовая база здоровьесберегающей деятельности.

Глоссарий.

Валеологический словарь.

Адаптационный синдром - совокупность не специфических изменений, возникающих в организме при действии любого патогенного раздражителя.

Адаптация (от лат. ad- к, adaptio-приспособление) - совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям существования.

Адаптация социальная - частный аспект адаптации, приспособление индивида или группы людей к условиям социальной среды.

Адаптация физиологическая - приспособление к условиям внешней среды путем формирования функционального состояния, адекватного условиям обитания; необходимой деятельностью.

Адекватные условия - условия, которые соответствуют в данный момент фенотипическими свойствами организма.

Адинамия (от греч. а - отрицание, dynamis - сила) - бессилие, слабость (мышечная) вследствие голода, переутомления, интоксикации, тяжелой болезни, старости.

Аномалия (от греч. anomalía - отклонение) - отклонение от типичных для популяции структуры и функции, вследствие нарушения развития организма.

Антропометрия (от греч. antropas-человек, metreu-измеряю) - совокупность методов и приемов измерений морфологических особенностей человеческого тела и его частей. Раздел и метод морфологии человека используется в антропологии.

Астения (от греч. astheneia-физическая и физическая слабость, бессилие) - состояние, характеризующееся быстрой истощаемостью нервных процессов, повышенной утомляемостью.

Баланс здоровья - условный термин, выражающий моментальные состояния равновесия между запросом и потенциалом здоровья.

Биологическая система - совокупность функционально связанных элементов или процессов, объединенных в целое для достижения биологически значимого результата.

Близорукость (син: миопия, от греч. μυωπία) - особенность зрения, выражающаяся в ухудшении ясного видения далеко расположенных предметов.

Болезнь - проявление нарушенного течения жизни, обусловленного воздействием на организм чрезвычайных раздражителей (физических, химических, биологических, социальных факторов внешней среды и внутренней среды).

Валеогенез (от лат. valeo-здоровствовать; от греч. genesis-процесс) - экзогенно, поведенчески и фенотипически детерминированное формирование динамического комплекса адаптационных механизмов и морфофункциональных резервов организма, направленное на совершенствование саморегуляции и гомеостаза.

Валеогенное мышление - мышление, имеющее креативную направленность в отношении собственного здоровья и здоровья всех окружающих людей.

Валеогенный - порождающий, созидающий здоровье.

Валеограмотность - состояние личности, обусловленное пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, четко выраженной мотивацией здоровотворчества, вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять свое здоровье, бережного отношения здоровья других людей.

Валеодиагностика (от лат. valeo-здоровствовать, от греч. diagnostikos-способный распознать) - комплекс диагностических мероприятий, направленных на изучение качественных и количественных показателей оценки функционального состояния, работоспособности, резервных возможностей с последующей экспресс - оценкой количества здоровья.

Валеологическая служба - это служба формирования и обеспечения здоровья человека.

Валеологическая служба консолидирует усилия специалистов разного профиля деятельности в педагогическом, психологическом, медицинском, социальном, правовом аспекте создать и обеспечить высокий уровень здоровья.

Валеологический анализ образовательного процесса - детальное рассмотрение методов, условий, компонентов и этапов образовательного процесса с позиций фундамента для формирования здоровья человека.

Валеологический анализ урока - это анализ цели, задач, условий, педагогических технологий, результативности урока, динамики состояния работоспособности субъектов образовательного процесса.

Валеологический мониторинг - мониторинг здоровья и факторов, имеющих значение для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Валеологическое образование - система образовательных мер направленных на формирование валеологического мышления и здорового образа жизни человека.

Валеологическое сопровождение образовательного процесса - это комплекс мероприятий валеологической службы образовательного учреждения,

включающий анализ и дифференциацию образовательных маршрутов учащихся в сопоставлении с показателями успешности обучения, результатом диагностики, прогнозирования и коррекции функционального состояния каждого учащегося, его работоспособности степени адаптации и уровня здоровья.

Валеология (от лат. valeo-здоровствовать, от греч. logos-учение) - новая интегративная область знаний о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека.

Валеопедагогика (син: педагогика здоровья) - новый уровень педагогической науки, на котором должна базироваться система здравотворящего человека.

Валеопрактика (практическая валеология) - раздел валеологии, изучающий и использующий методы и системы диагностики, прогнозирования, формирования и коррекции здоровья человека с использованием всех доступных методов и средств воздействия на психику и организм человека.

Валеопсихология - научно - практическая дисциплина, изучающая закономерности психических процессов и центральных механизмов саморегуляции психики, обеспечивающие ее нормальное существование и развитие, помогающие человеку удовлетворять свои ведущие потребности, успешную адаптацию к умственным и физическим нагрузкам.

Гимнастика для глаз - комплекс упражнений для глазодвигательных мышц и для аккомодационного аппарата.

Гиподинамия (от греч. huro-под, ниже; dynamic-сила) - нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.

Гипокинезия (от греч. huro-под, ниже; kinesis-движение) - состояние, характеризующееся ограничениями двигательной активности.

Гипоксия (от греч. huro-под, ниже; от лат. oxugenim-кислород) - состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей кислородом.

Гомеостаз (от греч. homoios-подобный, stasis-застой, состояние) - относительное динамическое постоянство внутренней среды (крови, лимфы,

тканевой жидкости) и устойчивость основных физиологических функций организма.

Дневник здоровья - индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий динамику, самочувствие, антропометрических показателей, показателей функциональных систем, необходимых для экспресс - оценки здоровья.

Духовное здоровье - термин, не имеющий точного светского толкования, использующий в основном в отечественной духовной литературе, в последнее время - в средствах массовой информации. Духовное здоровье - это гражданское, общественное, патриотическое здоровье человека, а также его вероисповедание.

Здоровье человека - это континуум естественных состояний жизнедеятельности, характеризующийся способностью организма к совершенной саморегуляции, поддержание гомеостаза. На сегодня имеется более 300 определений здоровья.

Здоровый образ жизни человека - это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека.

Карта оценки состояния здоровья - индивидуальный документ, отражающий качество и количественную характеристику здоровья.

Критерии здорового образа жизни - активная общественно - трудовая, коммуникативная, семейно-бытовая деятельность людей, проявление физических, духовных способностей человека в единстве и относительной гармонии с окружающей природой и социальной средой, отношение человека к своему здоровью и здоровью других.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
к учебному курсу
«Валеология»

Выполните задания с использованием знаний, умений и профессиональных компетенций по валеологии ПК-2, ПК-3, ПК-15, ПК-18, ПК-19 ПК-35

Медико-физиологический аспект здоровьесбережения

(Данные Вы можете взять в своей школе или детском образовательном учреждении, или придумать виртуальные, главное – оцените результаты в соответствии с нормативными документами)

Валеологическая оценка внешних и внутренних факторов учебно-воспитательного процесса.

Цель: выявить факторы, влияющие на соматическое здоровье учащихся во время обучения,

Задание №1.

Валеологическая оценка классной комнаты и ее оборудования.

Цель: овладеть методами оценки размеров, освещенности, воздушно-теплого режима, цветовой гаммы и оборудования классной комнаты для здоровьесбережения учащихся.

Оборудование: сантиметровая лента или рулетка, термометр, компас.

Ход работы:

Оценка размеров классной комнаты.

Измерить ширину и длину кабинета, вычислить площадь (S_k). Выяснить количество учеников одновременно занимающихся в кабинете.

Оценить полученные данные, учитывая, что площадь классной комнаты должна быть не менее 50 кв.м., длина – 8-9 метров, ширина – 5,7- 6,2 м., минимальная площадь на одного ученика должна составлять 1,25 м. для учащихся 1-8 классов и 1,4 м. – для учащихся 9-10 классов. Наиболее целесообразная форма классной комнаты - прямоугольник с размещением окон по одной из его длинных сторон.

Вывод

Оценка естественного освещения.

Измерить площадь остекленной поверхности окон (S_o).

Рассчитать световой коэффициент (СК) по формуле:

$$СК = S_o / S_k = \underline{\hspace{10em}}$$

Оценить результаты, учитывая, что значение СК не должны быть менее 0,25.

Оцените ориентацию окон кабинета по сторонам света, учитывая, что оптимальной стороной является южная, восточная и юго-восточная стороны. Такая ориентация обеспечивает комфортные условия для светового и теплового климата учебных помещений. Для кабинетов черчения, рисования и информатики оптимальной ориентацией является северная, северо-восточная, северо-западная стороны.

Вывод

Оценка искусственного освещения

Искусственное освещение класса должно быть достаточным по силе, которая оценивается по удельной мощности. Для ее определения суммарная мощность всех ламп в ваттах соотносится к площади пола в квадратных метрах. Норма освещенности при лампах накаливания – 48 Вт/кв.м., при люминисцентных лампах составляет 21-22 Вт/кв.м.

Вычислите удельную мощность освещения ($M_{уд}$):

$$M_{уд} = (\text{мощность одной лампы} \times \text{количество ламп}) / S_k =$$

Установите, имеются ли над классной доской софиты, оборудованные двумя зеркальными светильниками. Оцените правильность их размещения над доской (нормативные значения – 0,3 м. над доской и 0,6 м. в сторону класса).

Оценить искусственную освещенность.

Вывод

Оценка воздушно-теплового режима.

Измерить температуру воздуха термометром (у доски, на высоте головы учащегося).

Температура (t) = -18°

Вывод

Измерить площадь фрамуг или форточек (Sф).

Вычислите коэффициент вентиляции (КВ) $КВ = Sф / S_k = \underline{\hspace{2cm}}$

Оцените результаты, учитывая, что КВ должен быть не менее 0,02.

Выясните частоту и длительность проветривания учебной комнаты.

Данные занесите в таблицу, например,

Таблица 1. Длительность проветривания учебных помещений

Наружная температура	Длительность проветривания (мин.)	
	Малая перемена	Большая перемена
От +10 до +6	8	25
От +5 до 0	7	20
От 0 до -5	5	15
От -5 до -10	3	10
Ниже -10	1,5	7

Сделайте выводы, ориентируясь на нормативные данные, помещенные в Таблице 2.

Таблица 2. Длительность сквозного проветривания учебных помещений

Наружная температура	Длительность проветривания (мин.)	
	Малая перемена	Большая перемена
От +10 до +6	4-10	25-35
От +5 до 0	3-7	20-30
От 0 до -5	2-5	15-25
От -5 до -10	1-3	10-15
Ниже -10	1- 1,5	5-10

Вывод:

Оценка выполнения требований к расстановке мебели в классе

Измерить расстояние от доски до первой парты среднего ряда (в норме оно должно составлять 2,0-2,5 метра);

Измерить расстояние от последней парты до задней стены классной комнаты (нормативные показатели 0,4-0,5 метра);

Измерить расстояние от парт первого ряда до наружной стены (нормативные показатели 0,4-0,6 метра);

Измерить расстояние между рядами (нормативные показатели 0,6-0,8 метра).

Вывод:

Оценка цветовой гаммы кабинета

Определите окраску стен, пола, мебели, цвет штор и классной доски. Оцените, насколько она гармонична.

Сделайте вывод о влиянии цветовой гаммы кабинета на работоспособность, зрение и настроение учеников. При оценке цветовой гаммы используйте следующую информацию:

- для стен учебных помещений лучше использовать светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого цветов; - для мебели лучше использовать цвета натурального дерева или светло-зеленый; - для классных досок – темно-зеленый или темно-коричневый; - для дверей, оконных рам – белый цвет (по рекомендациям СанПина);
- в классной комнате передняя зеленая стена при желтых боковых стенах создает благоприятные условия для работы, поскольку глаза не утомляются, а окраска боковых стен обеспечивает теплую и уютную атмосферу (по данным исследователей);
- исследованиями Института цветопсихологии в Цюрихе установлена связь между цветом и психологическими характеристиками человека:

Возраст	Предпочитаемые цвета	Цвет, вызывающий отрицательное отношение
4-10	Красный, пурпурный, розовый, бирюзовый	Черный, темно-коричневый, серый
11-12	Зеленый, желтый, красный	Оливковый, пастельно-зеленый, лиловый
13-16	Ультрамарин, синий, оранжевый	Фиолетовый, лиловый
17-19	Красно-оранжевый	Пурпурный, розовый

Выводы:

Задание №2

Валеологическая оценка расписания учебных занятий для здоровьесбережения учащихся

Цель: Освоить методику оценки основных элементов учебных занятий в школе, научиться составлять расписание с учетом валеологических требований и возрастных особенностей учащихся.

Оборудование: Расписание уроков в классе (с 4 по 11 класс).

Ход работы:

Общие сведения:

Название и номер школы МБОУ № ... общеобразовательная школа».

Сведения о классе 7 класс

Время начала занятий 8-30

Подсчитайте недельную нагрузку в часах, оценить ее, учитывая, что суммарный научно-обоснованный недельный объем учебных нагрузок составляет в 1-х классах 20, во 2-х – 22, в 3-х – 24, в 5-х – 8-х – 30 часов и в 9-х – 11-х – 31 час. Кроме того, дополнительное проведение факультативных занятий из расчета в 7-х – 9-х классах – 2 часа, 10-х – 11-х классах – 4 часа в неделю сверх типового плана также является физиологически обоснованным. Однако эти занятия не должны включаться в расписание.

Выписать недельное расписание уроков, оценить каждый урок по шкале трудности, подсчитать суммарную сложность за каждый день.

Учебный предмет Ба лл Матем атика, русский 11 Иностра нный язык

10 Физ
ика,
химия 9
Балл Мат
ематика,
русский 11
Иностра
нный язык
10 Физ
ика,
химия 9
Математик
а,
русский 11
Иностра
нный язык
10 Физ
ика,
химия 9
Математика,
русский 11
Иностра
нный язык
10 Физ
ика,
химия 9
11 Иност
ранный язык
10 Физ
ика,
химия 9
Иностранн
ый язык
10 Физ
ика,
химия 9
Иностранны
й язык
10 Физ
ика,
химия 9
10 Физик
а,
химия 9
Физика,
химия 9
Физика,
химия 9
9 Истори
я
8 Родно
й язык,

литература
История
8 Родно
й язык,
литература
История
8 Родно
й язык,
литература
8 Родной
язык,
литература
Родной
язык,
литература
Родной
язык,
литература
7 Естеств
ознание,
география
Естествозн
ание,
география
Естествозна
ние,
география
6 Физкул
ьтура 5
Физкульту
ра 5 Тру
д 4 Черч
ение 3 Р
исование 2
Пение 1

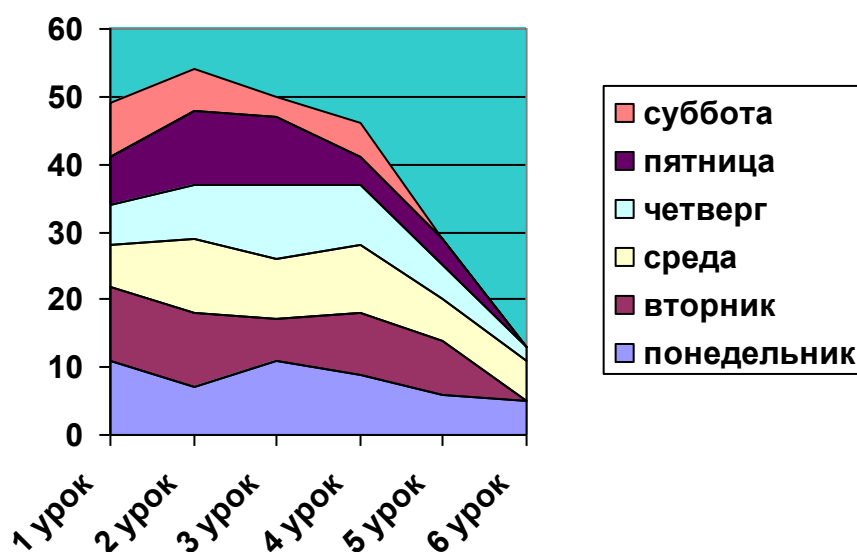
Физкультура
5 Труд
4 Черче
ние 3 Ри
сование 2
5 Труд 4
Черчени
е 3 Рисо
вание 2
Труд 4
Труд 4
4 Черчен
ие 3 Рис
ование 2
Черчение
3 Рисов

ание 2 П
ение 1
Черчение 3
Рисован
ие 2 Пен
ие 1
3 Рисован
ие 2 Пен
ие 1
Рисование
2 Пение
1
Рисование
2 Пение
Пение 1
Пение 1
1

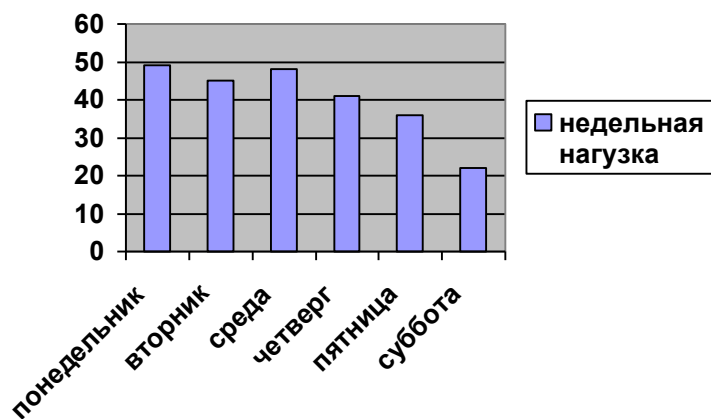
Например, расписание 7 класса

№ урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1 урок	Математика	Математика	Обществознание	География	Литература	История
2 урок	Литература	Русский яз.	Математика	История	Русский яз.	География
3 урок	Математика	Биология	Химия	Математика	Английский	Черчение
4 урок	Химия	Физика	Английский яз.	Физика	Труд	Физ-ра
5 урок	Биология	История	Экология	Физ-ра	Труд	
6 урок	Физ-ра		Биология	рисование		

1.Графики сложности расписания на каждый учебный день в течение одной недели:



2. Построить график недельной нагрузки



Проанализировать расписание каждого дня и за неделю в целом с учетом знаний о биологических ритмах и изменении умственной работоспособности учащихся разного возраста.

Вывод

Задание № 3

Валеологическая оценка организации урока для здоровьесбережения учащихся

Цель: выявить внутренние факторы учебного процесса, оказывающие влияние на сохранение и формирование здоровья учащихся.

Оборудование: бумага, ручка, методика корректурной пробы для учеников определенного возраста.

Ход урока:

При оценке урока необходимо учесть:

ПРИМЕР

Возраст учеников – *11-12 лет*

Дату проведения обследования – *18 января*

День недели – *понедельник*

Место урока в расписании, время проведения – *2 урок, 9ч25м-10ч10м*

Предыдущий урок – *география*

Определить умственную работоспособность учащихся в начале урока.

В течение урока наблюдать за изменениями состояния отдельного ученика, учитывая устойчивость произвольного внимания, включенность в учебную деятельность, рабочую позу и двигательную активность.

Определите умственную работоспособность ученика по окончании урока.

Оцените изменение работоспособности ученика по результатам теста.

Предпринимает ли преподаватель действия, направленные на улучшение состояния учащихся

№	Ф.И. ученика	Показатели в начале урока	Показатели в конце урока	Изменение работоспособности
1	Токмачева Виктория	Эмоционально и физически возбуждена. Но быстро включилась в урок.	С нетерпением ждет конца урока	В начале урока принялась за работу, в середине урока стала отвлекаться на посторонние действия, в конце

				урока активно принялась за работу.
--	--	--	--	------------------------------------

Вывод: указать продуктивные и непродуктивные действия

ПРИМЕР действий, направленные на улучшение состояния учащихся

Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях имеет несомненное значение для здоровья учащихся. Это касается многих факторов - от освещения и характеристик воздуха в помещении до особенностей конструкции и расположения рабочей мебели.

При оценке состояния воздушно-теплового режима следует исходить из основных показателей воздуха - состава, температуры и влажности.

Нормальный состав воздуха в классном помещении, обеспечивая адекватное насыщение крови кислородом и своевременное ее освобождение от продуктов обмена веществ, исключительно важен для нормальной деятельности ЦНС. Температура и относительная влажность воздуха в помещении, согласно гигиеническим нормативам, должны составлять 18-20°C и 30-70% соответственно.

Что касается влажности воздуха, то при высоких ее значениях затрудняется терморегуляция из-за того, что образующийся при угрозе перегревания пот не испаряется, а, впитываясь в ткани одежды, создает неблагоприятный для кожи и организма микроклимат: с одной стороны, содержащиеся в поте вредные вещества вызывают раздражение кожи и являются удобной для жизнедеятельности патогенных микроорганизмов средой, а с другой, - затруднение теплоотдачи провоцирует повышение температуры тела с соответствующим снижением работоспособности. Однако и излишняя сухость в помещении, которая достаточно часто встречается при искусственном отоплении, неблагоприятно сказывается на состоянии работника, особенно на его дыхательной системе. В частности, она вызывает высушивание слизистой дыхательных путей, что лишает ее способности обезвреживать действие попадающих сюда возбудителей инфекции.

1. Во время перемен школьники должны покинуть класс, тк нужно создавать сквозняки открытыми окнами и дверьми, что обеспечивает быструю смену воздуха;

2. Организация на переменах двигательной активности.

3. На большой перемене- организация питания

4. На уроке: наличие эмоциональных разрядок, физкультминутки, психологический климат

Здоровьесберегающие технологии.

Цель: овладеть здоровьесберегающими технологиями при проектной деятельности.

Проектная деятельность. Оценка образа жизни студента

Алгоритм действия:

Заполните анкету. 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.

На семинарском занятии объедините студенческие анкеты. Проанализируйте и оцените данные анкетирования всех респондентов.

Выявите факторы, достоверно определяющие группу «здоровых», например, соблюдение здорового образа жизни, высокая физическая активность, правильное (полноценное и рациональное) питание, отсутствие хронических заболеваний, редко болеют в течение года

Приготовьте презентацию в ppt

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

А Н К Е Т А

социологического исследования среди студентов и преподавателей по проблеме здорового образа жизни

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

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

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

Заранее благодарны Вам за помощь.

1. Вы

01 – студент ___ курса

02 – преподаватель

2. Ваш возраст ___ лет

3. Ваш пол

01 – мужской

02 – женский

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

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

6. Вы проживаете

01 – дома

02 – на съемной квартире

03 – в общежитии

7. Ваше семейное положение

01 – женат (замужем)

02 – холост (не замужем)

03 – вдовец (вдова)

04 – мать одиночка

8. Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

9. Оценивая свое здоровье считаю себя

01 – абсолютно здоровым

02 – здоровым

03 – не совсем здоровым

04 – с плохим здоровьем

05 – больным

10. Имеете ли Вы хронические заболевания

01 – да

02 – нет

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

11. Как часто вы болели в течение прошлого года

01 – не болел ни разу

02 – 1 раз

03 – 2 раза

04 – 3 раза

05 – 4-5 раз

06 – более 5 раз

12. Если вы заболели

01 – сразу обращаетесь к врачу

02 – обращаетесь 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 _____

13. Как Вы выполняете рекомендации врача, когда заболели

01 – соблюдаю полностью

02 – только до того момента, когда станет легче

03 – только то, что считаю разумным

04 – по другому, а именно _____

04 – разъяснений о вреде курения в средствах массовой информации

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

14. 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 _____

15. 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 _____

16. 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 _____

17. Соблюдаете ли Вы элементы здорового образа жизни в своей повседневной жизни

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

18. 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 _____

19. Как Вы обычно проводите свой выходной день

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

20. Как Вы оцениваете свою физическую активность

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

21. 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

22. Какими видами физической культуры или спорта Вы занимаетесь

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

23. Как регулярно занимаетесь Вы физической культурой или спортом

- 01 – регулярно

02 –нерегулярно

03 – от случая к случаю

24. 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 _____

25. Считаете ли Вы, что питаетесь полноценно и рационально

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

26. В основном Вы питаетесь

01 – домашней пищей

02 – полуфабрикатами, которые покупаете в магазине

03 – в пунктах быстрого питания (бутерброд и чай)

27. Вы курите

01 – да

02 – иногда

03 – нет (переходите к вопросу 34)

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

29. 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 _____

30. Как Вы считаете, курение вредно для здоровья

01 – да

02 – нет

03 – не знаю

31. С какого возраста начали курить

01 – с _____ лет

32. 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 _____

33. Пробовали ли Вы бросить курить

01 – да

02 – нет (переходите к вопросу 34)

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 _____

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

01 – пробовал наркотическое вещество

02 – пробовал психотропное средство

03 – пробовал и то и другое

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

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

01 – за компанию

02 – из любопытства

03 – для получения удовольствия

04 – другая причина, а именно _____

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

01 – нет

02 – да

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

01 – да

02 – нет

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

01 – да, независимо от напитка

02 – зависит от качества напитка и не зависит от количества

03 – зависит от качества и количества

04 – нет

05 – затрудняюсь ответить

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

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

41. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки или пиво в настоящее время

01 – только на праздники и семейные торжества

02 – 2-3 раза в месяц

03 – в среднем 1 раз в неделю

04 – почти каждый день

05 - не употребляю

06 – по другому _____

42. Кто по Вашему мнению должен заботиться о вашем здоровье

01 – только я сам (а)

02 – персонал лечебных учреждений

03 – администрация учебного учреждения

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

05 – мое мнение _____

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

01 – да

02 – нет

03 – затрудняюсь ответить

Проектная деятельность по международной программе HBSC «Здоровье детей»

Алгоритм действий. Получить у преподавателя заполненную анкету. Пользуясь методологией, описанной в карте литературного обеспечения дисциплины пункт 9, с учетом

гендерных особенностей провести оценку: материальной обеспеченности семьи, физического развития, питания, двигательной активности, пассивного досуга, самооценки.
Проанализировать факторы комплексно влияющие на здоровье и образ жизни детей.
Написать заключение

Инструкция, как правильно отвечать на вопросы:
Ты должен оценить насколько тебе подходит предложение: совсем не соответствует, частично соответствует, почти соответствует, точно подходит.
Ты должен выбрать только один вариант ответа.

Пример для Петра и Анны:

Для Петра подходит: Пётр любит Кока-колу и ставит крестик «X» в ответе «точно подходит». Но он не очень любит зеленый салат и ставит крестик «X» на ответе «частично соответствует».

Петя			не соответствует	частично соответствует	почти соответствует	точно подходит
1.	Я люблю Кока-колу	<input checked="" type="checkbox"/>	○	○	○	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Я люблю зеленый салат	<input checked="" type="checkbox"/>	○	<input checked="" type="checkbox"/>	○	○

Для Ани подходит: Аня не любит Кока-колу и отмечает крестиком «X» ответ «совсем не соответствует». Зеленый салат не считает своей самой любимой едой, но ест его с удовольствием и ставит крестик «X» на ответе «почти подходит»

Аня			не соответствует	частично соответствует	почти соответствует	точно подходит
3.	Я люблю Кока-колу	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	○	○	○
4.	Я люблю зеленый салат	<input checked="" type="checkbox"/>	○	○	<input checked="" type="checkbox"/>	○

Сейчас мы зададим несколько простых вопросов:

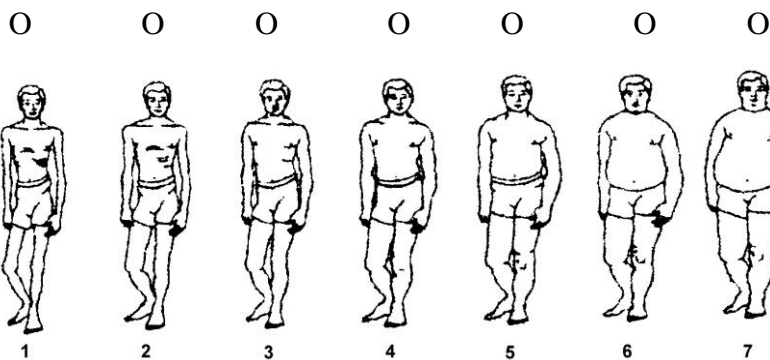
1. Я... ○ мальчик ○ девочка

2. Я родился (родилась)(месяц) _____ в году _____

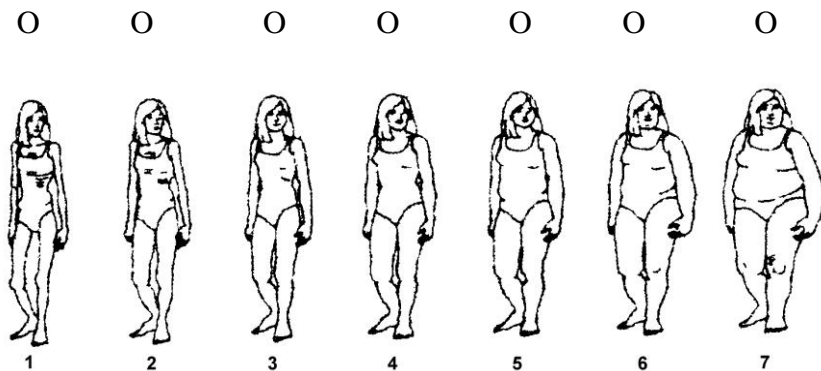
3. Мой рост (в метрах) _____	Мой вес (в килограммах) _____
------------------------------	-------------------------------

Сейчас мы хотели бы узнать, как выглядят твои родители:

4. Мой отец
выглядит так



5. Мая мама
выглядит так



А теперь несколько вопросов о занятиях физической культурой и спортом:

6.

Что значат для меня занятия физической культурой и спортом ...

...не важны

очень важные

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.

Ты занимаешься в спортивной секции?

да

раньше занимался, сейчас нет

нет

На следующий вопрос отвечают дети, которые занимаются в спортивной секции. Дети, не занимающиеся в спортивной секции отвечают на 15 вопрос и следующие.

В эти дни недели...

...занимаются следующим видом спорта (секция)...

...количество часов

Понедельник

примерно _____ часов

Вторник

примерно _____ часов

Среда

примерно _____ часов

Четверг

примерно _____ часов

Пятница

примерно _____ часов

Суббота

примерно _____ часов

Воскресенье

примерно _____ часов

В твоей семье родители занимаются физической культурой и спортом?

ежедневно

несколько раз в неделю

один раз в неделю

редко

Не занимаются вообще

15. Моя мама занимается спортом.

16. Мой папа занимается спортом.

Часто ли ты бегаешь и играешь на свежем воздухе?

	ежедневно	много раз в неделю	один раз в неделю	редко	никогда
Я бегаю и играю на свежем воздухе...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Вопросы о твоей семье и доме.

У тебя есть собственная комната?	нет	да	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Как часто ты ездил на каникулах куда-нибудь с семьёй за пределы города за последние 12 месяцев?	вообще нет	один раз	два раза	больше двух раз
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
У твоих родителей есть автомобиль или микроавтобус?	нет	один	два или больше	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21 Сколько компьютеров в твоей семье?	ни одного	один	два	больше двух
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

В какой стране родились твои родители?

	Россия	... другая страна
22 Мая мама родилась ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> а именно, <input type="text"/>
23 Мой отец родился ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> а именно, <input type="text"/>

Укажи оценки за прошлый учебный год по следующим предметам:

	1	2	3	4	5
24 ... Математика	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 ... Русский язык	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26 ... Физическая культура	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Продолжу обучение в общеобразовательной школе	Перейду в другую школу
27 В какую школу ты пойдешь после летних каникул?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Чем ты добираться в школу и сколько времени на это уходит?

28 Пешком	<input type="radio"/>	<input type="text"/> раз в неделю	<input type="text"/> мин.
29 На велосипеде	<input type="radio"/>	<input type="text"/> раз в неделю	<input type="text"/> мин.
30 На автобусе	<input type="radio"/>	<input type="text"/> раз в неделю	<input type="text"/> мин.
31 Расстояние до автобусной остановки	<input type="radio"/>	<input type="text"/> раз в неделю	<input type="text"/> мин.
32 На машине	<input type="radio"/>	<input type="text"/> раз в неделю	<input type="text"/> мин.

Оцени себя по следующим высказываниям, даже если это вызовет у тебя затруднения.

	Не согласен	Частично согласен	почти полностью согласен	Согласен, так оно и есть
33 Мне нравится моё тело таким, какое оно есть.	○	○	○	○
34 У меня прекрасные результаты в спорте.	○	○	○	○
25 Я часто забываю, что выучил в школе.	○	○	○	○
36 В сравнении с другими я выгляжу хорошо.	○	○	○	○
37 У меня есть причина собой гордиться.	○	○	○	○
38 Я часто без причины грущу.	○	○	○	○
39 Я бы свою внешность с удовольствием изменил.	○	○	○	○
40 Во время занятий по физической культуре я совсем не замечаю, как летит время.	○	○	○	○
41 Классные и домашние задания могу выполнять очень быстро.	○	○	○	○
42 В общем я собой очень доволен.	○	○	○	○
43 В спорте я достигаю результатов быстрее, чем мои сверстники.	○	○	○	○
44 Если речь заходит о спорте, я весь внутренне сжимаюсь.	○	○	○	○
45 Я очень доволен своим телом.	○	○	○	○
46 У меня хорошие успехи в школе.	○	○	○	○
47 Я о себе не очень высокого мнения.	○	○	○	○
48 Я редко смеюсь.	○	○	○	○
49 Другие дети выглядят лучше, чем я.	○	○	○	○
50 Во время занятий по физической культуре я забываю обо всём.	○	○	○	○
51 Новые упражнения по физической культуре я осваиваю очень быстро.	○	○	○	○
52 Я считаю, что я такой же умный, как и мои сверстники.	○	○	○	○
53 Я считаю, что у меня всё в порядке.	○	○	○	○
54 В свободное время я бы занимался охотнее всего физической культурой и спортом.	○	○	○	○
55 Я выгляжу действительно хорошо.	○	○	○	○
56 Я часто сижу без дела, т.к. ничего не хочется делать.	○	○	○	○
57 Успехи в физической культуре и спорте у меня также хороши, как и у моих сверстников.	○	○	○	○
58 В школе я учусь плохо.	○	○	○	○
59 Я считаю своё тело некрасивым.	○	○	○	○
60 Если другие веселятся, я не могу смеяться и веселиться вместе с ними.	○	○	○	○
61 Я чувствую себя плохо в своём теле.	○	○	○	○
62 У меня плохие успехи во время занятий физической культурой и спортом спорте.	○	○	○	○
63 Я выгляжу лучше, чем большинство моих друзей.	○	○	○	○
64 На уроках я затрудняюсь ответить на вопрос.	○	○	○	○
65 Я больше ничему не радуюсь и ничто не доставляет мне удовольствие.	○	○	○	○

Вопросы о твоём питании.

Как ты принимаешь пищу в будние дни (почти каждый день) и регулярно ли? С кем ты обычно кушаешь в эти дни?

С понедельника по пятницу	регулярно?		если да, то с кем? Ответ помечаем крестиком «X»			
	нет	да	Родители/ сёстры, братья/бабушка /дедушка	Только братья, сёстры	Один	Друзья
66 Первый завтрак дома	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
67 Второй завтрак в школе	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
68 Обед	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
69 Полдник (пирожки, печенье, сладости)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
70 Полдник (фрукты)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
71 Ужин	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
72 «Перекусываю» поздно вечером	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Как часто за последние 6 месяцев ты употреблял следующие продукты?

	ежедневно	много раз в неделю	1 раз в неделю	Меньше или никогда
73 Зерновой хлеб, чёрный хлеб	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
74 Белый хлеб, смешанный хлеб	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
75 Мармелад (варенье), мёд, Нутелла (шоколадная паста)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
76 Хлопья, сухой завтрак, шоколадные кукурузные хлопья	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
77 Мюсли	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
78 Сыр, творог, йогурт	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
79 Мясо	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
80 Колбаса или ветчина	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
81 Свежие фрукты	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
82 Овощи, салат	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
83 Лапша, спагетти (любой формы и цвета)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
84 Картофель, рис	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
85 Сладости, пирожки, печенье	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
86 Солёное печенье, чипсы, орешки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
87 Лимонад, кола, фанта	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
88 Жареный картофель	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
89 Рыба, рыбные палочки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
90 Пицца	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
91 Колбаса (жаренная варенная и т.д.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
92 Гамбургеры, Биг-Мак	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
93 Вода, минеральная вода	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Сколько часов в день в своё свободное время ты пользуешься компьютером (чтобы играть, писать письма, выполнять домашние задания, пользуешься интернет)?	Не пользуюсь	приблизительно 30 минут в день	приблизительно 1 час в день	приблизительно 2 часа в день	приблизительно 3 часа в день	приблизительно 4 часа в день	Приблизительно 5 часов в день	Приблизительно 6 часов и больше
	106 В выходной день ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Сколько часов в день ты играешь в свободное время на игровой приставке?	совсем не играю	приблизительно 30 минут в день	приблизительно 1 час в день	приблизительно 2 часа в день	приблизительно 3 часа в день	приблизительно 4 часа в день	Приблизительно 5 часов в день	Приблизительно 6 часов и больше
	107 В будний день ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

108 По выходным ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Телевизора Компьютера Физической культуры и спорта

109 Мне труднее всего отказаться от ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Вес в кг	
Рост в см	
Индекс массы тела	

Проектная деятельность по международной программе

Оценка здоровья по основным показателям физразвития в связи с питанием

Алгоритм действий. Заполнить анкету. Проанализировать и оценить данные Вашего анкетирования с учетом пищевых привычек и потребления основных групп продуктов питания (согласно пирамиды питания), режима питания; определить ИМТ. Выявить влияние факторов питания на основные показатели уровня здоровья человека. Написать эссе.

Основные показатели уровня здоровья человека

Фамилия	Пол	Возраст	рост	масса	Индекс массы тела ИМТ=Вес в кг:Рост в м ²	Артериальное давление	Пульс	Температура тела	Частота дыхания
					19-25 для женщин, 20-25-для мужчин	120/80	60-80 ударов /мин	36.3-39.9 градусов	16-20 за мин

АНКЕТА

Обращаемся к Вам с просьбой по возможности подробно заполнить анкету, результаты которой будут использованы только в научных целях.

1. Ваш пол мужской, женский (подчеркнуть)
2. Образование матери среднее, среднее специальное, высшее (подчеркнуть)
3. Кто готовит пищу дома мама, отец, бабушка домработница, ты сам (сама) (подчеркнуть)
4. Каков средний расход на одного члена семьи (**на ВАС** конкретно за последний месяц) 25-40 \$, 40-70 \$, 75-125 \$, более 125 \$ (подчеркнуть)

В ниже приведенной таблице выберите по 3 продукта (обозначьте X), максимально содержащие составные части под буквами *a, b, c, d*, а в графе *e* отметь 7 по-Вашему самых полезных продуктов питания

	a) сахар (3 продукта)	b) жир (3 продукта)	c) холестерин (3 продукта)	d) клетчатка (3 продукта)	e) самые полезные продукты (7 продуктов)
1. Молоко 2,5-3,2% жирности					
2. Маргарин (Рама и др.)					
3. Яйцо куриное					
4. Светлое печенье					
5. Рыба					
6. Мороженое					
7. Куриные изделия					
8. Жирный творог (более 9%)					
9. Овощи					
10. Шоколад					
11. Темные хлебобулочные изделия					
12. Масло коровье (сливочное)					
13. Фрукты					
14. Желтый сыр					
15. Сладости (конфеты)					
16. Сало соленое					

5. Как ты считаешь, употребление клетчатки полезно для твоего здоровья **ДА** **НЕТ** (подчеркнуть).
6. Как ты считаешь, употребление продуктов с большим содержанием клетчатки снижает риск возникновения (подчеркнуть):
 - Заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы **ДА** **НЕТ**
 - Новообразований (раковых опухолей) **ДА** **НЕТ**
7. Как ты считаешь, употребление продуктов с малым содержанием животных жиров снижает риск возникновения заболеваний сердца (подчеркнуть): **ДА** **НЕТ**
8. Как ты считаешь, употребление сахара повышает риск возникновения (подчеркнуть):
 - Ожирения **ДА** **НЕТ**
 - Ишемической болезни сердца **ДА** **НЕТ**
 - Сахарного диабета **ДА** **НЕТ**
 - Кариеса зубов **ДА** **НЕТ**
9. Просим подчеркнуть 5 наилучших источников витамина С из ниже перечисленных продуктов

Петрушка	морковь	капуста	хрен	свекла	Редис
лимон	паприка	Черная смородина	помидоры	молоко	Печень

10. Утром перед выходом из дома ты завтракаешь (подчеркнуть) ДА НЕТ

11. Напиши сколько раз в день ты принимаешь пищу

12. Как часто ты употребляешь молоко и молочные продукты (подчеркнуть)

Вообще не употребляю 1 раз в день 2 раза в день 3 раза в день

13. Как часто ты употребляешь овощи и фрукты (подчеркнуть)

Вообще не употребляю 1 раз в день 2 раза в день 3 раза в день

14. Как часто ты употребляешь темные сорта хлебобулочных изделий (подчеркнуть)

Вообще не употребляю 1 раз в неделю 2 раза в неделю 3 раза в неделю и более

15. Как часто ты употребляешь стручковые (горох, фасоль, соя) (подчеркнуть)

Вообще не употребляю 1 раз в неделю 2 раза в неделю 3 раза в неделю

- интервалы между приемами пищи (в часах)

- разнообразие питания (подчеркнуть) (разнообразное, не очень разнообразное, неразнообразное)

- последний прием пищи перед сном (указать время приема пищи и время отхода ко сну)

- дополнительный прием витаминов ДА (указать какие) НЕТ

Отметьте, с какой периодичностью (сколько раз в день или в неделю, в месяц) в последнее время Вы употребляете ниже перечисленные продукты (Пример)

Группа продуктов	Наименование продукта	Ежедневно	В неделю	В месяц
Молоко и молочные продукты, в т.ч. белый сыр	а) молоко, молочный суп, йогурт	2А	А	А
	б) молочные и кисломолочные напитки (кефир и др.)	В	3В	В
	в) творог и творожные сыры	С	С	2С

Группа продуктов	Наименование продукта	Ежедневно	В неделю	В месяц
Молоко и молочные продукты, в т.ч. белый сыр	а) молоко, молочный суп, йогурт	А	А	А
	б) молочные и кисломолочные напитки (кефир и др.)	В	В	В
	в) творог и творожные сыры	С	С	С
Яйцо куриное	Яйцо куриное	А	А	А
Мясо и рыба В т.ч. мясные блюда	а) мясо и мясные продукты (колбаса)	А	А	А
	б) ветчина	В	В	В
	в) копчености	С	С	С
	г) рыба	Д	Д	Д
д) голубцы, пицца, тушеная капуста с мясом (бигос)	Е	Е	Е	
Жиры животного происхождения	а) сало	А	А	А
	б) масло сливочное (коровье)	В	В	В
	в) сметана	С	С	С
Растительные масла В т.ч. твердые жиры	а) оливковое масло	А	А	А
	б) подсолнечное масло	В	В	В
	в) маргарин	С	С	С
Сырые овощи и фрукты	а) овощи	А	А	А
	б) фрукты	В	В	В
Приготовленные овощи и фрукты	а) овощи	А	А	А
	б) фрукты	В	В	В
Овощные и фруктовые соки	а) овощные	А	А	А
	б) фруктовые	В	В	В
Картофель	а) картофель	А	А	А
Стручковые	а) горох, фасоль	А	А	А
	б) соя и продукты из сои	В	В	В
Зерновые продукты и их производные	а) хлебобулочные изделия из темных сортов	А	А	А
	б) каши, рис	В	В	В
	в) макароны, вермишель	С	С	С
	г) хлебобулочные изделия из светлых сортов, булки	Д	Д	Д

	д) сдобные продукты	Е	Е	Е
Сахар и сладости	а) сахар	А	А	А
	б) конфеты, мед	В	В	В
	в) варенье, джемы	С	С	С
	г) шоколадные изделия	Д	Д	Д
	д) пирожное, торты	Е	Е	Е
Сладкие напитки	Напои, лимонад (газированные и негазированные)	А	А	А
Алкогольные напитки	а) водка	А	А	А
	б) пиво	В	В	В
	в) вино	С	С	С
Другие напитки	а) кофе	А	А	А
	б) чай	В	В	В

.Если Вы выбираете ответ ВСЕГДА, отметьте его буквой А и цифрой 3.

Если Вы выбираете ответ ОЧЕНЬ ЧАСТО, отметьте его буквой В и цифрой 2.

Если Вы выбираете ответ ЧАСТО, отметьте его буквой С и цифрой 1. Если Вы выбираете ответ ИНОГДА, отметьте его буквой Д и цифрой 0. Если Вы выбираете ответ РЕДКО, отметьте его буквой Е и цифрой 0.

Если Вы выбираете ответ НИКОГДА, отметьте его буквой F и цифрой 0.

Прочитайте внимательно каждое из следующих положений, подумайте и вспомните Ваши действия в последнее время.

Далее на карточке большой буквой и цифрой обозначьте ответ на каждый предложенный вопрос

- | | |
|---|----------------------|
| 1. Меня пугает мысль о моей большой массе тела | <input type="text"/> |
| 2. Я стараюсь не есть, даже когда голодна | <input type="text"/> |
| 3. Я постоянно думаю о еде. | <input type="text"/> |
| 4. Случается, я начинаю есть без перерыва и не могу остановиться | <input type="text"/> |
| 5. Я стараюсь делить съедаемую пищу на малые порции | <input type="text"/> |
| 6. Я интересуюсь количеством калорий в съедаемой пище | <input type="text"/> |
| 7. Я стараюсь не употреблять пищу с большим содержанием углеводов | <input type="text"/> |
| 8. Я чувствую, что окружающие стараются уговорить меня есть | <input type="text"/> |
| 9. Нередко после приема пищи у меня открывается рвота | <input type="text"/> |
| 10. Нередко я замечаю, что после приема пищи у меня возникает чувство вины | <input type="text"/> |
| 11. Когда я занимаюсь физическими упражнениями, задумываюсь над тем, что сжигаю калории | <input type="text"/> |
| 12. Знакомые считают, что я очень худая | <input type="text"/> |
| 13. Нередко ловлю себя на мысли, что у меня развивается ожирение | <input type="text"/> |
| 14. Постоянно думаю о том, чтобы быть стройной | <input type="text"/> |
| 15. Обычно я принимаю пищу дольше, чем другие | <input type="text"/> |
| 16. Стараюсь не употреблять продукты, содержащие сахар | <input type="text"/> |
| 17. Я употребляю только низкокалорийную пищу | <input type="text"/> |
| 18. Чувствую, что еда контролирует мою жизнь | <input type="text"/> |
| 19. Я очень дисциплинирована в отношении качества и количества еды | <input type="text"/> |
| 20. Чувствую, что родственники и знакомые стараются заставить меня есть | <input type="text"/> |
| 21. Очень много времени я думаю о еде | <input type="text"/> |
| 22. После употребления сладостей у меня возникает чувство вины | <input type="text"/> |
| 23. Я нахожусь на диете | <input type="text"/> |
| 24. Мне нравится жить на «голодный желудок» | <input type="text"/> |
| 25. Мне нравится пробовать новые высококалорийные (сладкие) продукты и блюда | <input type="text"/> |
| 26. У меня нередко возникает желание вызвать рвоту после приема пищи. | <input type="text"/> |

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 2016/2017 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. Дополнена литература
2. Внесены анкеты по проектной деятельности

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
" ___ " _____ 201__ г., протокол № _____

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой _____

Шилов С.Н.

Директор института _____

Викторук Е.А.

" ___ " _____ 201__ г.