

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»**
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра коррекционной педагогики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНЫ

По направлению подготовки

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиль «ЛОГОПЕДИЯ»

бакалавр
очное отделение

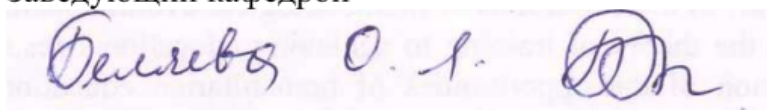
Красноярск 2017

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО 44.03.03. «Специальное (дефектологическое) образование «Дошкольная дефектология.

Программа адаптирована для данного направления подготовки к.п.н., доцентом кафедры коррекционной педагогики Жуковыми И.Ю. на основе рабочей программы модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» разработанной к.б.н., доцентом каф. ФЧ и МОБ Чмилёв И.Б., к.п.н., доцентом каф. ФЧ и МОБ Зорковым И.А., к.б.н., доцентом каф. естествознания, математики и частных наук Панковой Е.С., к.п.н., доцентом каф Т и М МБО и БЖ Казакевич Н.Н., к.м.н., доцентом каф Т и М МБО и БЖ Казаковой Г.Н.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры _____
протокол № 8 от "14" 04 2017 г.

Заведующий кафедрой



Одобрено учебно-методическим
советом ИСГТ КГПУ
протокол № 1 от 28.09.2017

Председатель
(ф.и.о., подпись)



Козырева О.А.

Оглавление

Пояснительная записка

1. Организационно методические документы
 - 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине
 - 1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины
 - 1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины
2. Компоненты мониторинга учебных достижений студентов
 - 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины
 - 2.2. Фонды оценочных средств
 - 2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

Лист внесения изменений
3. Учебные ресурсы
 - 3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины
 - 3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель модуля: содействовать формированию общекультурных и профессиональных компетенций в информационно-образовательной среде вуза

через осознание бакалаврами социальных и профессиональных ценностей, овладение знаниями, умениями и опытом деятельности, на основе овладения содержанием дисциплины.

1.2. Задачи освоения модуля:

1. Воспитать у студентов мировоззрение и культуры безопасного поведения и деятельности в различных условиях;

2. Создание комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека

1.3. Общая трудоемкость модуля – 2 зачетных единицы; всего 72 часа из них 36 контактных часов + 36 С/Р)

Модуль Б.1.Б.18.01 относится к базовой части учебного плана и изучается в 1 и 2 семестрах.

1.4. Вид(ы) профессиональной деятельности (согласно ФГОС ВО)
Педагогическая;

Проектная.

Таблица 1.

Планируемые результаты освоения модуля

Код компетенции	Задачи освоения дисциплины	Индикаторы достижения
<p>ОК-8</p> <p>Готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Заложить на первых этапах обучения представления о структурно-функциональном единстве организма;</p> <p>Воспитать у студентов мировоззрение и культуры безопасного поведения и деятельности в различных условиях;</p> <p>Создание комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека</p>	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - о строении и функциях организма человека как едином целом; - о процессах, протекающих в нем и механизмах его деятельности
		<p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся;
		<p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> – методами определения охраны жизни и здоровья обучающихся
<p>ОК-9</p> <p>Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Дать навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в условиях ЧС природного, техногенного и антропогенного характера</p>	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы оказания первой доврачебной помощи, - классификацию чрезвычайных ситуаций;
		<p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять особенности в оказании первой помощи пострадавшим;
		<p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками оказания первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций

**СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА**

№	Название дисциплин, практик	Экзамен	Зачет	Курсовая работа	Трудоемкость (з.е.)	Всего часов	Аудиторных часов				Самост. работа (час.)	Семестры в которых реализуется дисциплина
							Всего	Лекций	семинаров	Лабораторных работ		
1	Основы здорового образа жизни и гигиена	-		-	2	72	36	18	18	-	36	1;2

**Методы обучения и способы оценки результатов освоения модуля
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА**

Наименование дисциплины/практики, входящих в модуль	Код компетенции относящийся к данной дисциплине/ практике	Технология реализации содержания дисциплины (практики)	Оценочные средства
Основы здорового образа жизни и гигиена	ОК-8	Технология продуктивного обучения; Технология интенсификации обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала;	ФОС по модулю
	ОК-9		
Промежуточная аттестация по модулю ОМЗ и ЗОЖ	Экзамен		

Протокол согласования рабочей программы «Основы учебной деятельности» с другими дисциплинами специальности 44.03.03

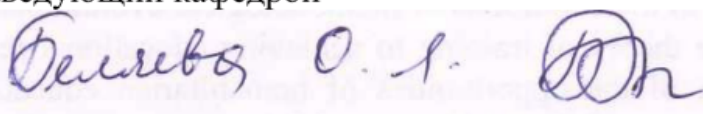
Специальное (дефектологическое) образование

«ЛОГОПЕДИЯ»

на 2017 / __2018_учебный год

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Б1.Б.05 Модуль «Медико-биологические основы дефектологии»	Коррекционной педологии		Без изменений
Б1.Б.01.05 Социология	Коррекционной педологии		Без изменений
Б1.Б.01.07 Политология	Коррекционной педологии		Без изменений
Б1.Б.01.08 Культурология	Коррекционной педологии		Без изменений
Б1.Б.01.09 Естественно-научная картина мира	Коррекционной педологии		Без изменений

Заведующий кафедрой



Одобрено учебно-методическим советом ИСГТ КГПУ
протокол № 1 от 28.09.2017

Председатель
(ф.и.о., подпись)



Козырева О.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА

Наименование тем и разделов дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	КСР		
ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНЫ	72	36	18	18	-	36	Составление словаря специальных терминов дисциплины. Проверка содержания конспекта
1.1. ЗОЖ как отрасль медицинской науки	8	4	2	2		4	
1.2. Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни	8	4	2	2		4	
1.3. «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества.	8	4	2	2		4	
1.4. Заболевания внутренних органов.	8	4	2	2		4	
1.5. Оказание первой помощи при травмах.	8	4	2	2		4	
1.6. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания	8	4	2	2		4	
1.7. Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.	8	4	2	2		4	
1.8. Основы гигиены учебного процесса. Определение уровня школьно-важных качеств и утомления.	16	8	4	4		8	

Содержание основных разделов и тем дисциплины Основы ЗОЖ и гигиена

Тема I.1. ЗОЖ как отрасль медицинской науки. Определение ЗОЖ как науки.

Цель и задачи ЗОЖ. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Связь ЗОЖ с другими науками. Определение ЗОЖ как науки. Социальные, медицинские и психологические аспекты науки.

Слово о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности. Оценка состояния здоровья.

Тема I.2. Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.

Аспекты, характеризующие ЗОЖ. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность».

Содержание факторов ЗОЖ. Стратегия жизни долгожителя. Гигиена сна.

Тема I.3. «Золотые» правила питания. Обмен веществ.

Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества.

Гигиенические основы и разновидности питания. Модные системы питания. Пирамида питания. Факторы, влияющие на обмен веществ. Белки, жиры, углеводы.

Тема I.4. Заболевания внутренних органов.

Первичный доврачебный контроль ЧСС и АД. Заболевания сердечно-сосудистой (гипертонический приступ, сердечная боль, стенокардия, инфаркт миокарда) дыхательной (пневмония, бронхит, бронхиальная астма) системы в детском возрасте. Возрастные особенности крови. Защитная функция крови.

Инфекционные заболевания, их причины и профилактика. Искусственная иммунизация. Предупреждения и первая помощь при пищевых отравлениях.

Заболевания выделительной системы (почечная колика, нефрит, термические ожог), первая помощь и профилактика

Тема I.5. Оказание первой помощи при травмах.

Травма, виды травм. Общие правила оказания первой доврачебной медицинской помощи.

Тема I.6. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания.

Половое развитие и воспитание детей и подростков. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Профилактика СПИДа.

Тема I.7. Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.

Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения. Профилактика ненормативных привычек. Действия учителя при обнаружении факта употребления наркотических препаратов учащимися. Методология определения распространения ненормативных привычек в школьном возрасте.

Тема I.8. Основы гигиены учебного процесса Определение уровня школьно-важных качеств и утомления.

Основы гигиены учебного процесса. Возрастные и региональные особенности обеспечения гигиенических условий обучения. Практические трудности реализации нормативных условий гигиены и возможные способы их преодоления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации (экзамену).

Экзамен – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций студента.

К промежуточной аттестации допускаются студенты, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине. Организация подготовки к итоговой аттестации сугубо индивидуальна.

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

При подготовке к экзамену/зачету конспекты лекций не должны являться единственным источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.

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

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

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

в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение

его по памяти;

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

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

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

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

Рекомендации по работе на лекции

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

Как правило, лекция содержит какой-либо объём научной информации, имеет определённую структуру (вводную часть, основное содержание, обобщения, выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

Многие лекции естественнонаучного цикла сопровождаются демонстрацией опытов, показом натуральных объектов или изобразительных средств наглядности, экранных проекций.

Посещение студентами лекционных занятий — необходимо, т. к. лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также самостоятельной работы студентов. Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе

объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (лабораторных, семинарских и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеаудиторное время. Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

1. Слушать лекции надо сосредоточенно, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании. В ходе лекции полезно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы.

2. Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. До лекции и сжато излагать его в конспекте.

3. В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

4. Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей можно выбрать свою систему условных обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, «галочка» и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

5. Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержание лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе.

6. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстративный материал, который можно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспектах.

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

8. Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно в $\frac{1}{4}$ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процессе слушания лекции, а та

к ж е д л я в ы н е с е н и я д о п о л н е н и й к о т д е л ь н ы м р а з д е л а м к о н с п е к т а в х о д е п р о р а б о т к и у ч е б н о й и д о п о л н и т е л ь н о й л и т е р а т у р ы .

9. Надо помнить, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированные лекции помогают лучше разобраться в материале и облегчают его проработку.

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

Подготовка доклада

Данные методические рекомендации направлены на помощь студентам в написании д о к л а д а , что способствует более углубленному изучению отдельных разделов дисциплины.

Д о к л а д выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297).

Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм; интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman Cyr; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Стандартный титульный лист студент получает на кафедре.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем доклада должен составлять 20-25 страниц (без приложений). Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации.

Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в заголовках не ставятся.

Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе,

без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте "в соответствии с рисунком 5 (таблицей 3)", причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в докладе, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания доклада.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно.

Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в докладе вопросы теории следует увязывать с практикой, анализировать процессы, происходящие как в мировой так и в российской экономике.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты диссертаций, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания.

При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

Подготовка и защита устного сообщения

Устное сообщение на семинаре строится по определенному плану:

1. Проблема, интересующая студента.
2. Изложение сути её решения.
3. Современное состояние данной проблемы.
4. Краткие выводы или заключение.

Выступление необходимо сопровождать демонстративным материалом, либо мультимедийной демонстрацией. В этом случае необходимо в день предшествующий учебному занятию сообщить об этом преподавателю для технической организации демонстрации. После выступления докладчик может сдать реферат по своему сообщению.

**КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ
СТУДЕНТОВ
Модуль ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА**

Наименование модуля	Уровень/ступень образования (бакалавриат)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане	Количество зачетных единиц/кредитов
ЗОЖ и Гигиена	44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование профиль «ЛОГОПЕДИЯ» бакалавр очное отделение	Базовый Б.1.Б.18.01	2 кредитов (ЗЕТ)
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: нет			
Последующие: - Б1.Б.05 Модуль «Медико-биологические основы дефектологии»; Б1.Б.01.05 Социология; Б1.Б.01.07 Политология; Б1.Б.01.08 Культурология; Б1.Б.01.09 Естественно-научная картина мира			
Текущая работа	Форма работы*	Количество баллов 85 %	
		min	max
	Семинар	0	5
	Обзор литературных источников	6	10
	Практическая работа	6	10

	Составление тестовых заданий	6	10
	Разработка презентации и доклада	6	10
	Решение ситуационных задач	3	6
	Рабочая тетрадь	6	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	12	19
Итого		51	85

Итоговый модуль			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	Max
	ЭКЗАМЕН по модулю ОМЗ и ЗОЖ	9	15
Итого		9	15

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль/	Форма работы*	Количество баллов	
		min	Max
	Составление инструкций	6	10
Итого		6	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	Max
		60	100

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
60 – 72	3 (удовлетворительно)
73 – 86	4 (хорошо)
87 – 100	5 (отлично)

Преподаватель: доцент кафедры коррекционной педагогики Жуковин И.Ю.

Утверждено на заседании кафедры 27 сентября 2016 года

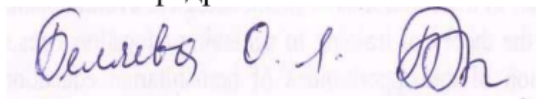
и.о. Зав. кафедрой О.Л. Беляева



2.3.2. Портфолио достижений студентов в процессе обучения дисциплине
Портфолио должно содержать следующие работы _____

**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)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра-разработчик: кафедра коррекционной педагогики

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 9
от «24 мая» 2017
и.о. зав.кафедрой



ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
направления подготовки
Протокол № 1
от «28 сентября» 2017
Председатель НМС



**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА»

Направление подготовки: 44.03.03 специальное (дефектологическое)
образование

Профиль: дошкольная дефектология

Квалификация (степень): Бакалавр

Составитель: __ Жуковин И.Ю., доцент

Назначение фонда оценочных средств

1.1 Целью создания ФОС Дисциплины «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы модуля.

1.2. ФОС по модулю решает задачи:

- контроль, оценка и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определенных в государственных образовательных стандартах ВО по соответствующему направлению подготовки (специальности);
- управление процессом достижения реализации образовательных программ, определенных в виде набора компетенций выпускников;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (с определением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий);
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов и методических приемов обучения в образовательный процесс университета;
- совершенствование самоподготовки и самоконтроля обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование программа бакалавриата: «ЛОГОПЕДИЯ»
- очная форма обучения

- Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование программа бакалавриата: «ЛОГОПЕДИЯ» - очная форма обучения
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

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

ОК-8 Готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-9 Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочные средства КИМы	
				номер	форма
ОК-8 Готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ориентировочный	ОЗОЖ и гигиены/ Анатомия и возрастная физиология/ БЖД/«Медико-биологические основы дефектологии»	Текущий контроль успеваемости	2	Обзор литературных источников
				3	Разработка презентации и доклада
	когнитивный	ОЗОЖ и гигиены/ Анатомия и возрастная физиология/ БЖД/«Медико-биологические основы дефектологии»	Текущий контроль успеваемости	5	Рабочая тетрадь Семинар Практическая работа
				6	
				7	
	параксиологический	ОЗОЖ и гигиены/ Анатомия и возрастная физиология/ БЖД/«Медико-биологические	Текущий контроль успеваемости	3	Составление тестовых заданий

		основы дефектологии»			
	Рефлексивно-оценочный	ОЗОЖ и гигиены/ Анатомия и возрастная физиология/ БЖД/«Медико-биологические основы дефектологии»	Текущий контроль успеваемости	8	Решение ситуативных задач
(ОК-9) Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	ориентировочный	ОЗОЖ и гигиены/ Анатомия и возрастная физиология/ БЖД/«Медико-биологические основы дефектологии»	Текущий контроль успеваемости	2 3	Обзор литературных Источников Разработка презентации и доклада
	когнитивный	ОЗОЖ и гигиены/ Анатомия и возрастная физиология/ БЖД/«Медико-биологические основы дефектологии»	Текущий контроль успеваемости	5	Рабочая тетрадь
				6	Семинар
				7	Практическая работа
	параксиологический	ОЗОЖ и гигиены/ Анатомия и возрастная физиология/ БЖД/«Медико-биологические основы дефектологии»	Текущий контроль успеваемости	4	Составление тестовых Заданий
9				Тестирование	
8				Решение ситуационных задач	
Рефлексивно-оценочный	ОЗОЖ и гигиены/ Анатомия и возрастная физиология/ БЖД/«Медико-биологические основы дефектологии»	Текущий контроль успеваемости Промежуточная аттестация	8 1	Решение ситуационных задач Экзамен (по модулю ОМЗ и ЗОЖ)	

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
(проводится по общему модулю ОМЗ и ЗОЖ)**

Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

Оценочные средство 1 - Контрольные вопросы к экзамену.

Критерии оценивания по оценочному средству:

- 1) Точность, полнота и правильность ответа;
- 2) Глубина понимания проблемы, предложенной в вопросе;
- 3) Самостоятельность ответа;
- 4) Уровень владения теоретическими и эмпирическими знаниями;
- 5) Обоснованность привлечения фактологического материала;
- 6) Логичность построения ответов и грамотность устной речи.

Формируемые компетенции	Высокий уровень	Продвинутый	Базовый
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(62-78 баллов) удовлетворительно/ зачтено
(ОК-8)	Обучающийся на высоком уровне владеет методологией и всем комплексом методов по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Обучающийся на среднем уровне владеет методологией и всем комплексом методов по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Обучающийся на удовлетворительном уровне владеет методологией и всем комплексом методов по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
(ОК-9)	Обучающийся на высоком уровне способен использовать приёмы оказания первой помощи в зависимости от возраста человека. Выживать в условиях ЧС на основе целостного системного научного мировоззрения с использованием знаний в области естественных наук	Обучающийся на среднем уровне способен использовать приёмы оказания первой помощи. Демонстрирует продвинутый уровень целостного с и с т е м н о г о научного мировоззрения с использованием знаний в области безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать приёмы оказания первой помощи. Фрагментарно и частично использует знания в области безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: обзор литературных источников;

разработка презентации и доклада; составление тестовых заданий; коллоквиум; семинар;

практическая работа; решение ситуационных задач; тестирование.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству – 2 обзор литературных источников.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	4
Адекватность предлагаемой выборки источников	2
Глубина анализа источников	4
Соответствие источников исследуемой проблеме	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству –3 разработка презентации и доклада

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	количество баллов (вклад в рейтинг)
Информационная емкость презентации	2
Эмоциональная привлекательность и наглядность презентации	2
Интерактивность	1
Мастерство изложения материала: образность, эмоциональность	3
Соответствие темы доклада содержанию и форме его представления	2
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству – 4 составление тестовых заданий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	количество баллов (вклад в рейтинг)
Обучающиеся должны показать полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы, свободно справляться с поставленными задачами	4

Обучающиеся должны продемонстрировать умения работы с различными видами литературных источников, в том числе монографии, пособиями	2
Использование научной лексики при изложении предметного материала	2
Расширение проблематики в рамках использования дополнительных источников литературы	2
Максимальный балл	10

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству – 6 семинар

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	количество баллов (вклад в рейтинг)
Наличие плана ответа выступающего	4
Самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбор наиболее существенных из них	1
Логичность выступления	3
Четкое вычленение излагаемой проблемы, её точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации вопроса обсуждения, доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации.	1
Правильное и содержательное использование понятий и терминов	2
Максимальный балл	10

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству –7 практическая работа

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение практического задания правильно и в полном объеме согласно предъявляемым требованиям с соблюдением необходимой последовательности действий	2
Творческий подход и демонстрация рациональных способов решения	2
Проведен правильный анализ полученных результатов, аргументация	2
В ответе правильно и аккуратно выполнены все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики,	2

вычисления и т.п. обсуждения, доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации.	
Правильно выполнен анализ ошибок	2
Максимальный балл	10

4.2.8. Критерии оценивания по оценочному средству –8 решение ситуационных задач

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильное определение ситуации	1
Составление алгоритма действий	2
Обоснование рациональных способов решения	1
Демонстрация действий	2
Максимальный балл	10

4.2.9. Критерии оценивания по оценочному средству –9 тестирование

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество правильно выбранных/сформулированных ответов	6
Время на выполнения задания	5
Самостоятельность выполнения заданий	8
Максимальный балл	19

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

1. Николаева Е.И. Тестирование без мифов. // ЭКО, 2002.
2. Гребенников С. Ф. Безопасность жизнедеятельности: Словарь справочник. – Спб.: изд-во «Лань», 2001. – 304 с.
3. Белов П. Г. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Зав. – М.: Академия, 2008 г. – 512 с.

6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) Контрольные вопросы к экзамену по модулю «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» - для промежуточной аттестации.

1. Понятие об анализаторах.
2. Коллапс, обморок, симптомы, неотложная помощь.

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

действия необходимы при внезапном наводнении? Какие вещи необходимо взять с собой при эвакуации в наводнение? Какие места можно использовать как безопасные для пребывания людей во время наводнения?

28. Что подразумевают под «образом жизни человека»?

29. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.

30. Что такое цунами? Какие районы в России являются цунами=опасными?

Что необходимо знать жителю цунами-опасных районов, чтобы избежать травм и гибели при таком стихийном бедствии?

31. Строение и функции органов дыхания.

32. Экстремальные ситуации неотложная помощь (укусы).

33. Каким образом осуществляется подбор шлема-маски противогаза? Объясните, как осуществить проверку противогаза на герметичность. Расскажите правила сборки и укладки противогаза.

34. Дать определение понятию «здоровье».

35. Каковы особенности наркологической зависимости?

36. Какие виды пожаров входят в понятие природные пожары? Что такое лесные пожары? Как подразделяются лесные пожары? Что является основной причиной лесных пожаров?

37. Система органов пищеварения человека.

38. Дизентерия путь передачи, источник, симптомы, профилактика.

39. Как следует выходить из зоны лесного пожара? Какие меры предпринимаются для предупреждения возгорания строений при приближении фронта пожара к населенному пункту?

40. Что в себя включает понятие «физическое здоровье» человека?

41. Первая помощь при изнасиловании. Профилактика изнасилований.

42. Что такое инфекционные болезни? Назовите наиболее опасные инфекционные заболевания людей? Какие меры необходимо принимать, чтобы инфекционные заболевания не переросли в эпидемии?

43. Строение и функции органов выделения.

44. Солнечный и тепловой удар, неотложная помощь.

45. Что является основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте? Какие самые лучшие места в поезде с точки зрения безопасности? Какие действия необходимо выполнить пассажиру, чтобы избежать получения травм и других повреждений при крушении и экстренном торможении поезда?

46. Железы внутренней секреции-строение, физиология.

47. Раны, виды ран, первая неотложная помощь.

48. За счет чего в основном происходит загрязнение почвенного покрова тяжелыми металлами?

49. Строение и функции органов пищеварения.

50. Передозировка наркотиков: признаки и первая помощь пострадавшему.
51. В каких положениях носят противогаз? Опишите их.
52. Строение и функции крови. Группа крови.
53. Укусы первая доврачебная помощь профилактика.
54. Что такое ватно-марлевая повязка, когда и для чего она используется? Объясните, как изготовить ватно-марлевую повязку.
55. Профилактика сердечно сосудистых заболеваний.
56. Кровотечение виды, способы остановки, неотложная помощь.
57. Разъясните порядок надевания защитного костюма Л-1. Каким образом снимается костюм Л-1?
58. Общая характеристика сердечно сосудистой системы, строение и функции.
59. Ботулизм путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
60. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств.
- Опишите устройство и правила пользования шприцом тубиком.
61. Сенсорные системы организма-строение и функции.
62. Дизентерия путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
63. Опишите устройство и правила пользования индивидуальным противохимическим пакетом (ИПП-9, -10).
- Колостная мышечная системы организма человека.
64. Холера путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
65. Назовите типы средств коллективной защиты населения. Приведите примеры и дайте их краткую характеристику. Перечислите правила поведения в убежищах.
66. Эндокринная система организма человека.
67. Дифтерия путь передачи источник, симптомы, профилактика.
68. Приведите классификацию средств индивидуальной защиты. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты органов дыхания.
69. Что входит в понятие «социальное здоровье» человека?
70. Ветряная оспа путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
71. Какие типы противогазов вы знаете и в чем их принципиальное отличие?
- Перечислите составные части фильтрующего противогаза (на примере ГП-7).
72. Структурная и функциональная единица нервной системы.
73. Травматический шок, переломы первая неотложная помощь.
74. Чем отличаются промышленные противогазы от гражданских и как определить защитные свойства промышленного противогаза?
75. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
76. Вирусные гепатиты симптомы, профилактика, осложнение.
77. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)?

Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.

78. Основные признаки здоровья человека.

79. Обморок, симптомы, первая неотложная помощь.

80. Что такое респиратор и каково его назначение? Перечислите известные вам типы респираторов. Опишите их устройство на примере респиратора Р-2.

81. Обмен веществ и энергии. Физическое значение правильного питания.

82. Что такое алкогольная кома? Каковы меры по оказанию первой помощи при ней?

83. Назовите и кратко охарактеризуйте известные вам средства защиты кожи. Что такое изолирующие и фильтрующие средства защиты кожи, когда они используются? Как подготовить самостоятельно простейшие средства защиты кожи?

84. Сердечно-сосудистая система организма человека.

85. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.

86. Какие огнетушители вы знаете (по типу огнетушащего вещества). Охарактеризуйте их.

87. Охарактеризуйте социальные факторы, от которых зависит здоровый образ жизни.

88. Вирусные гепатиты: симптомы, профилактика, осложнения.

89. Перечислите правила поведения в экстремальных природных условиях (если вы заблудились в лесу). Какие растения и грибы можно употреблять в пищу?

90. Опорно-двигательный аппарат человека.

91. Брюшной тиф, путь передачи, источник, клинические симптомы, осложнения, профилактика.

92. Опишите как изготавливается щель?

93. Типы высшей нервной деятельности по И.П.Павлову.

94. Опишите внешний вид наркомана.

95. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств.

Опишите устройство и правила пользования шприцом-тюбиком.

96. Дайте характеристику нервной системы человеческого организма.

97. Что такое алкогольная кома? Каковы меры по оказанию первой помощи при ней?

98. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)?

Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.

99. Факторы, влияющие на образ жизни человека.

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

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

102. Перечислите признаки патологического изменения личности алкоголика.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости 7.1. Обзор литературных источников на темы:

1. Региональное распространение ненормативных привычек.
2. Профилактика наркотизма в Красноярском крае.
3. Репродуктивное здоровье и половое воспитание.
4. Последствия Чрезвычайных ситуаций.
5. Особенности физического развития детей и подростков.

7.2. Разработка презентаций и докладов.

Презентация - это набор слайдов, объединенных возможностью перехода от одного слайда к другому и хранящихся в общем файле.

Слайд – это логически автономная информационная структура, содержащая различные объекты, которые представляются на общем экране монитора, листе бумаги или на листе цветной пленки в виде единой композиции. В составе слайда могут присутствовать следующие объекты: заголовок и подзаголовок, графические изображения (рисунки), таблицы, диаграммы, организационные диаграммы, тексты, звуки, маркированные списки, фон, колонтитул, номер слайда, дата, различные внешние объекты.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

Правило № 1. Прежде чем приступить к созданию презентации, следует четко представлять (понимать), что вы собираетесь донести до слушателей, что вы собираетесь рассказать. Поэтому необходимо просмотреть как можно больше литературы по данной теме, составить список материалов и иллюстраций, которые вам необходимы, определить, какие материалы и иллюстрации необходимо отсканировать, найти в Интернете или, наконец, нарисовать самим.

Правило № 2. Самое важное: презентация – это визуальное, а не текстовое произведение, это визуальная поддержка вашей речи или доклада, и, соответственно, в ней тоже должна быть показана структура (содержание).

Форма содержания: 1) Введение. 2) Основная часть. 3) Заключение.

Введение.

В этой части вы должны ввести аудиторию в ваш проект, ответить на следующие вопросы:

- О чем будет презентация?
- Какие вопросы будут решаться?
- Ответ, на какой вопрос вы ищете в проекте.

Основная часть.

В этой части вам необходимо рассказать о самых основных моментах вашей презентации, т.е. детали темы, проблемы, исследования, и т.д.

Заключение.

В заключении вы можете повторить, перефразировав, введение. Введение и заключение могут быть очень схожими. Разница в том, что во введении вы описываете основные положения, понятия и вопрос, на который ищете ответ. А в заключении вы должны описать результаты вашей работы, какие ответы и предположения вы получили в ходе своих исследований. Не забудьте указать на титульном листе название работы и имена автора (-ов).

Правило № 3. Будьте проще! В презентации не должно быть ничего лишнего.

Каждый слайд должен представлять собой звено, логически связанное с темой повествования, и работать на общую идею презентации. К сожалению, разработчики Microsoft Office предоставляют массу возможностей для воплощения дурного вкуса в оформлении презентаций. Не поощряйте такие наклонности: выбирайте для слайдов простые темы, или для их оформления используйте готовые шаблоны (<http://www.smiletemplates.com>).

К этому же относится использовать анимации:

применяйте её только тогда, когда это нужно, например, чтобы подчеркнуть последовательность ваших тезисов.

Правило № 4. Наглядности в презентации можно добиться с использованием фигур и линий. Заливку фигур, особенно если вы размещаете в них текст, не стоит делать яркой, а вот стрелки лучше прорисовывать жирнее: не все издалека смогут разглядеть тонкую линию.

Правило № 5. Шрифт и кегль должны служить максимально простому визуальному восприятию. Шрифт – из классических, кегль – не меньше 24. Текст должен быть контрастным на любом цветовом фоне.

Правило № 6. Расположение предложений на каждом слайде должно максимально облегчать задачу его восприятия. Совет: на слайдах «Заголовков и объект (список)» пропускайте после каждого пункта маркер, увеличивая отступ вдвое, если позволяет объём текста.

Правило № 7. Количество текста в слайде должно определяться мыслью, что презентация – это конспект ключевых тезисов вашей работы (тезисный план), поэтому размещать туда выдержки из работы не стоит.

Правило № 8. Графика чаще всего раскрывает концепции или идеи гораздо

эффективнее текста: одна картинка может сказать больше тысячи слов. Бывает и наоборот, одно слово может сказать больше тысячи

картин. Если есть возможность, вставляйте картинки в каждый слайд. Визуализация помогает аудитории. Помещайте картинки левее текста: мы читаем слева направо, поэтому смотрим сначала на левую сторону слайда.

Правило № 9. Не перегружайте слайды лишними деталями, не увлекайтесь анимацией. Анимацию следует использовать только с целью привлечения внимания аудитории к основным, ключевым моментам слайда. Не забывайте, что звуковые и визуальные эффекты не должны отвлекать внимание слушателей от основной важной информации.

Правило № 10. В конце презентации лучше поместить вежливый слайд «Спасибо за внимание!» Перед началом обсуждения вашей работы и презентации лучше вывести на экран титульный слайд с вашим именем и темой работы.

Правило № 11

1. Информационная емкость.

Возможность в одной мультимедийной презентации разместить большой объем графической, текстовой и звуковой информации, позволяет в полной мере продемонстрировать преимущества и достоинства учебного материала.

2. Эмоциональная привлекательность, наглядность.

Мультимедийные презентации дают возможность представить информацию не только в удобной для восприятия последовательности, но и эффектно сочетать звуковые и визуальные образы, подбирать доминирующие цвета и цветовые сочетания, которые создадут у учащихся позитивное отношение к представляемой информации. Наглядность - это ключевой аргумент использования мультимедийных презентаций. И лучше всего он выражается расхожей фразой: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», или даже прочесть.

3. Интерактивность.

Возможность непосредственно воздействовать на ход презентации - это одно из важнейших преимуществ мультимедиа. Выбрать язык презентации, нужный для представления раздел или блок информации - неоспоримое достоинство мультимедийных презентаций, которое дает возможность фокусировать внимание учеников на выбранных именно Вами ключевых моментах. Типичные недочеты и ошибки при создании презентаций.*

Отсутствие Титульного слайда, содержащего: название проекта или темы урока (занятия), сведения об авторе, дату разработки, информацию о местоположении ресурса в сети и др.

* Отсутствие Введения, в котором представлены: цели и задачи изучения темы, краткая характеристика содержания.

- * Отсутствие Оглавления (для развернутых разработок, при наличии в презентации разделов, подтем) с гиперссылками на разделы / подтемы презентации.
- * Отсутствие логического завершения презентации, содержащего: заключение, обобщения, выводы.
- * Перегрузка слайдов подробной текстовой информацией (не более трех мелких фактов на слайде и не более одного важного).
- * Неравномерное и нерациональное использование пространства на слайде;
- * Отсутствие связи фона презентации с содержанием.
- * Неудачный выбор цветовой гаммы: использование слишком ярких и утомительных цветов, использование в дизайне более 3 цветов (цвет текста, цвет фона, цвет заголовка и/или выделения), использование темного фона со светлым текстом.
- * Использование разных фонов на слайдах в рамках одной презентации.
- * Использование рисунков, фотографий плохого качества и с искажениями пропорций.
- * Отсутствие должного выравнивания текста.
- * Отсутствие или неясность связей в схемах или между компонентами материала на слайде.
- * Наличие различных эффектов при переходах между слайдами и других раздражающих эффектов анимации, мешающих восприятию информации;
- * Отсутствие единства стиля страниц:
 - одинаковая гарнитура и размер шрифта для всех заголовков (не менее 24 пунктов);
 - одинаковая гарнитура и размер шрифта для тестовых фрагментов (не менее 18 пунктов);
 - заголовки, номера страниц, кнопки перелистывания должны появляться в одном и том же месте экрана;
 - одинаковая цветовая гамма на всех страницах и т.п.

7.3. Составьте тестовые задания по определенной теме

1. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности
2. Гигиена сна.
3. Гигиенические основы и разновидности питания.
4. Иммунитет
5. Травма, виды травм.
6. Половое развитие и воспитание детей и подростков.
7. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения.
8. Основы гигиены учебного процесса.
9. Понятие о росте и развитии.
10. Акселерация.

11. Закономерности онтогенетического развития организма человека
12. Развитие нервной и гуморальной регуляторных систем.
13. Общие закономерности развития сенсорных систем.
14. Высшая нервная деятельность и ее возрастные особенности
15. Психофизиологические аспекты поведения ребенка
16. Прогнозирование опасностей, анализ, оценка риска.
17. Классификация ЧС.
18. Опасности. Опасности и вредные факторы среды. Чрезвычайные ситуации локального характера и защита от них.
19. Экстремальные ситуации криминогенного характера и способы защиты от них.
20. Выживание в условиях автономного существования. Терроризм и экстремизм.
21. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
22. Гражданская оборона страны – как система общегосударственных мер по защите населения в военное время.

Данный комплекс должен предполагать вариативность, разный уровень сложности их выполнения обучающимися.

7.4. Заполнение рабочей тетради

Ответ в рабочей тетради должен быть: полным, последовательным, логическим, грамотным, с использованием научной лексики.

Обучающийся должен продемонстрировать умение работы с различными видами литературных источников.

7.5. Семинар.

Задания на семинарские занятия находятся в методическом кабинете кафедры ФЧ и МОБ.-

Семинарское занятие №1

Тема: «Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании ЗОЖ».

Цель: Ознакомление студентов с основными, наиболее значительными направлениями работы по сохранению общественного и индивидуального здоровья.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Аспекты, характеризующие ЗОЖ.
2. Законодательные акты по оздоровлению нации.
3. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность».
4. Содержание факторов ЗОЖ. Стратегия жизни долгожителя.
5. Гигиена сна.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре). Знакомство с методическими пособиями по предмету, основной литературой для чтения, особенностями организации образовательного процесса при изучении дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена», рабочей программой модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Циркин В.И. Физиология человека – М: Медицинская книга, Н.Новгород: НГМА, 2008. - 214 с.
2. Гуров В.А., Медведев Л.Н. Практикум по возрастной физиологии: методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся – Красноярск Красноярский гос.пед.унив-т им. В.П. Астафьева 2006. - 168 с.
3. Орлов Р.С. Нормальная физиология – М: ГЭО ТАР – Медиа, 2008. - 119 с.

Семинарское занятие № 2

Тема: «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров, углеводов.

Витамины и минеральные вещества».

Цель: Ознакомиться с понятием ЧС, классификацией ЧС, порядком поведения при угрозе и возникновении ЧС, особенностями организации и проведении работ в образовательных учреждениях при возникновении ЧС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Гигиенические основы и разновидности питания.
2. Модные системы питания. Пирамида питания.
3. Факторы, влияющие на обмен веществ. Белки, жиры, углеводы.
4. Понятие о калорийности продуктов питания. Принципы формирования рекомендаций по питанию в зависимости от возраста, трудовой деятельности и состояния здоровья.
5. Вредные пищевые привычки. Пищевая зависимость.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Изучение разделов учебника, научной и научно-популярной литературы по теме «Основные правила питания». Составление недельного рациона питания.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учеб пособие для вузов / М.А. Морозов– М.: Лань, 2016. - 372 с.
2. База знаний по биологии человека - <http://humbio.ru/>
3. Антропология: Учеб. для студ. высш. учебн. заведений.- М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. - 272 с.
4. Нобелевские премии и лекции по физиологии и медицине – http://nmir.org/index.php?option=com_content&task=view&id=61&Itemid=
5. Панкова Е.С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие/Е.С.Панкова.-2 изд..-Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.- 264с.-- ISBN 5-85981-099-7
6. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка: учеб пособие для вузов / В.И. Кирпичев. – М.: Академия ИЦ, 2008.

Семинарское занятие № 3

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при травмах/1».

Цель: Ознакомиться с понятием травмы и овладеть навыками оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, жгут Эсмарха, подручные средства для закрутки.

Вопросы к семинару:

1. Общие правила и принципы оказания первой помощи.
2. Понятие о травмах, виды травм.
3. Классификация видов кровотечений.
4. Правила наложения жгута и подручных средств для остановки кровотечения.
5. Понятие об антисептике и септике.
6. Классификация переломов, осложнения.
7. Понятие об иммобилизации.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися)

обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений:

дифференциальная диагностика видов кровотечений, наложения табельных и подручных средств для остановки кровотечения, наложение табельных и подручных средств для иммобилизации.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник.

Новосибирск, НПГУ, 2005г.

2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.

3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.

4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.

5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. Изд-во, 2010.

Семинарское занятие № 4

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при травмах/2».

Цель: Ознакомиться с понятием перелом и овладеть навыками оказания первой помощи при переломах.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, шины Крамера, подручные средства для иммобилизации.

Вопросы к семинару:

1. Классификация переломов, осложнения.

2. Понятие об иммобилизации.

3. Понятие о болевом, травматическом шоке.

4. Правила переноса и транспортировки пострадавших с переломами конечностей, таза, позвоночника, черепа.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений:
дифференциальная диагностика видов переломов, наложение табельных и подручных средств для иммобилизации.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, ННГУ, 2005г.
2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.
3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.
4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.
5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. Изд-во, 2010.

Семинарское занятие № 5

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при термических поражениях и внезапных заболеваниях/1».

Цель: Ознакомиться с понятием «термические поражения», овладеть навыками оказания первой помощи при их возникновении.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, марлевые бинты.

Вопросы к семинару:

1. Понятие о термических поражениях и их классификация.
2. Термические поражения обусловленные воздействием высоких температур.

Правила «девятки» и «ладони» для оценки площади поражения ожога. Классификация глубины ожогов по степеням и правила оказания первой помощи.

3. Термические поражения обусловленные воздействием низких температур.

Классификация глубины отморожения по степеням и правила оказания первой помощи.

4. Термические поражения обусловленные воздействием ультрафиолетовых лучей.

5. Термические поражения обусловленные воздействием химических веществ.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: наложение асептических повязок на палец, ладонь, коленный сустав.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, ННГУ, 2005г.

2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.

3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.

4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.

5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. Изд-во, 2010.

Семинарское занятие № 6

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при термических поражениях и внезапных заболеваниях/2».

Цель: Ознакомиться с понятием «внезапные заболевания», овладеть навыками оказания первой помощи при их возникновении.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, тренажер для проведения реанимационных мероприятий.

Вопросы к семинару:

1. Признаки внезапных состояний при обмороке, эпилепсии, инфаркте, инсульте, гликемической коме, тепловом ударе и правила оказания первой помощи.
2. Понятие о «клинической» и «биологической» смерти. Прямые и косвенные признаки смерти.
3. Принципы и правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких на тренажере.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, НПУ, 2005г.
2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.
3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.
4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.
5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. –Новосибирск: Сиб. изд-во, 2010.

Семинарское занятие № 7

Тема: «Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания».

Цель: Ознакомиться с понятием «репродукция», оценить последствия заболеваний ЗПП в подростковом возрасте.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Половое развитие и воспитание детей и подростков.

2. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.
3. Ранняя беременность. Последствия аборттов.
4. Профилактика СПИДа.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Коллективное обсуждение на практическом занятии, защита докладов.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Панкова Е.С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие/Е.С.Панкова.-2 изд.-Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.- 264с.
2. Орлов Ю.М. Половое развитие и воспитание. Книга для учителя. / Ю.М. Орлов – М.: Просвещение. 1993. – 239 с.
3. Петрище И.П. О половом воспитании детей и подростков. / И.П. Петрище – Мн.: Народная Асвета. 1990. – 159 с.
4. Малахов Б.Б. Половое воспитание подростка. Пособие для учителя. / Б.Б. Малахов – Л.: Знание. 1981. – 176 с.
5. Лесневская Е. ИППП – инфекции, передающиеся половым путём. Симптомы, диагностика ИППП. <http://missfit.ru/sex/venerea/>
6. Лукинская И.И. Профилактика ИППП. <http://www.lida.by/infrastructura/59/59/>.

Семинарское занятие № 8

Тема: «Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков».

Цель: Ознакомиться с современным состоянием проблемы наркопрофилактики рисками развития различных видов зависимостей.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.
2. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения.
3. Профилактика ненормативных привычек. Действия учителя при обнаружении факта употребления наркотических препаратов учащимися.

4. Методология определения распространения ненормативных привычек в школьном возрасте.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: тестирование на выявление различных ненормативных привычек в школьном возрасте.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Егоров, А. Ю. Возрастная наркология : учеб. пособие для студ. вузов и сред. пед., психологич. и медицинских учеб. заведений / А.Ю.Егоров. – СПб. : Дидактика Плюс ; М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2002. – 267с.

2. Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е.Иваницкая, Т.Щербакова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32с

3. Павленок, П.Д. Наркомания и токсикология как формы девиантного поведения: теория и практика работы по предотвращению и избавлению от наркотической зависимости : [наркомания – понятие, классификация, типы наркотиков, причины и последствия распространения] // Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения : учеб. пособие / П.Д.Павленок, М.Я.Руднева. – М., 2010. – С.59-69.

4. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей / под ред. А.Н.Гаранского. – М. : ВЛАДОС-пресс, 2003. – 350 с.

Семинарское занятие № 9

Тема: «Основы гигиены учебного процесса».

Цель: Ознакомиться с основными нормативными документами, регламентирующими гигиеническую безопасность жизнедеятельности учебного процесса.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Основы гигиены учебного процесса.

2. Возрастные и региональные особенности обеспечения гигиенических условий обучения.

3. Практические трудности реализации нормативных условий гигиены и возможные способы их преодоления.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Безруких, М. М. СанПиНы – административный произвол или необходимость? [Текст] / М. М. Безруких // Школа здоровья.– 1998. – Т. 5. – №2. – С. 44–49.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.

3. Тихомирова, Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.

4. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.

7.6. Практическая работа

Методические рекомендации по выполнению практических работ находятся в методическом кабинете кафедры ФЧ и МОБ. После окончания выполнения практической работы, обучающийся должен сдать отчет преподавателю в письменном виде.

7.7. Решение ситуационных задач выполняется на отдельных листах, в соответствии с требованиями к решению. –

ВАРИАНТ 1

Задания

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

ЗАДАЧА 1

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва

определяется. Правая голень оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью.

ЗАДАЧА 2

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

ЗАДАЧА 3.

Лицо залито кровью. Сознание спутано, стонет. В левой скуловой области 5•8 см.

Глаз поврежден. Обильное истечение алой крови из раны.

ЗАДАЧА 4.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

У вас дома разбился ртутный градусник, ваши действия.

ВАРИАНТ 2

Задания

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

ЗАДАЧА 1

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

ЗАДАЧА 2.

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

ЗАДАЧА 3

В результате автомобильной катастрофы девочка получила тяжёлую травму.

Жалобы на боль в правой нижней конечности, резко усиливающуюся при попытке движений. При осмотре состояние тяжёлое, кожа и видимые слизистые бледные.

Артериальное давление 100/160 мм. рт. ст., пульс 100 ударов в минуту. Правое бедро деформировано, укорочено на 5 см. При попытке движений определяется патологическая подвижность в средней трети бедра.

ЗАДАЧА 4

Загорелся телевизор. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

Дома произошло отравление щёлочью через рот, ваши действия.

ВАРИАНТ 3

Задания

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

ЗАДАЧА 1

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

ЗАДАЧА 2

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

ЗАДАЧА 3

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

ЗАДАЧА 4

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

ЗАДАЧА 5

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

Задание № 1.

Задача 1.

Пожилая полная женщина шла по обледенелому тротуару. Поскользнулась и упала, опираясь на ладонь вытянутой правой руки. Появились сильные боли в лучезапястном суставе. Обратилась в травматологический пункт. Объективно: правый лучезапястный сустав отечный, движения в нем очень болезненные и ограниченные. Отчетливо

определяется "штыкообразная" деформация сустава (дистальный отломок вместе с кистью смещен к тылу). Пальпация тыльной поверхности сустава болезненна. Осевая нагрузка вызывает усиление болей в месте травмы.

Задача 2.

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

Задача 3.

Ранен пулей в грудь справа. Появились значительный кашель с кровянистой мокротой, нарастающая одышка. Кожные покровы цианотичны. Холодный пот. Дыхание значительно затруднено. Пульс 120 в минуту. На уровне 3-го ребра справа по средней ключичной линии имеется рана размером 1x1 см, у нижнего угла правой лопатки вторая рана размером 2,5x2,0 см. Подкожная эмфизема распространяется на шею, лицо, живот.

Глаза открыть не может из-за эмфиземы век. Перкуторно сердечная тупость значительно смещена влево.

Задание № 2.

Задача 1.

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

Задача 2.

Ранен осколком снаряда в грудь. Дыхание затруднено. Одышка. Кровохарканье. Общее состояние тяжелое. Кожные покровы бледные. Пульс 110 в минуту. На уровне 4 ребра по боковой поверхности правой половины грудной клетки имеется рана размером 3x4 см, которая в момент вдоха присасывает воздух. При кашле из-под повязки выделяется пенная кровь.

Задача 3.

Во время взрыва, полковник М., получил удар твердым предметом по голове.

Кратковременно терял сознание. Испытывает умеренную тошноту. В лобно-теменной области справа - обширный кровоподтек, ссадины. Заторможен, вял. Жалобы на сильную головную боль; пульс 60 уд.в мин., напряжен. Повторная рвота. Анизокария, правый зрачок шире. Сухожильные рефлексы справа снижены.

Задание № 3.

Задача 1.

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

Задача 2.

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

Задача 3.

Рядовой «Б» 20 лет, из роты охраны аэродрома. Получил слепое осколочное ранение левого бедра с переломом кости. В ОМО доставлен через 20 часов после ранения в очень тяжелом состоянии. Сознание затемнено, возбужден, рвота. Дыхание учащено. Пульс слабого наполнения 150 в 1 мин. А/Д = 90/40. При снятии шины Дитерихса и повязки обнаружено, что раненое бедро вздуто. На кожи синеватого и бронзового оттенка пятна.

При пальпации бедро холодное, ткани плотные. Определяется крепитация в мягких тканях, преимущественно вокруг раны. Рана располагается на передневнутренней поверхности бедра размерами около 4x6 см. Из раны выпирает тусклая, вареного вида мышца. Выделения довольно обильные, сукровичные, почти без запаха. Вместе с жидкостью из раны выделяются пузырьки газа. Стопа и голень холодные. Пульсация сосудов стопы не определяется.

Задание № 4.

Задача 1.

Ученик VI класса средней школы катался на лестничных перилах. При очередной попытке съехать вниз упал на разогнутую в локтевом суставе левую руку с опорой на ладонь.

Предплечье при этом как бы "переразогнулось". В результате этой травмы появились сильные боли в локтевом суставе. Обратился за помощью в травматологический пункт.

Объективно: левый локтевой сустав увеличен в объеме, деформирован, локтевая ямка сглажена. При осторожном ощупывании сзади выступает локтевой отросток. Ось плеча смещена вперед. Рука находится в вынужденном полуразогнутом положении.

Пострадавший придерживает ее здоровой рукой. Активные движения в локтевом суставе невозможны. При попытке пассивных движений ощущается пружинящее сопротивление.

Задача 2.

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

Задача 3.

После ядерного взрыва возникли пожары. Загорелась одежда. Получил ожоги пламенем.

На верхних конечностях кожа гиперемирована, покрыта пузырями. Имеются значительные участки светло-коричневого струпа. Кожа лица гиперемирована, отечна.

Была однократная рвота. Показания индивидуального дозиметра 1,5Гр. Задание № 5.

Задача 1.

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

Поврежденное предплечье несколько укорочено. Активные и пассивные движения предплечья резко ограничены и болезненны. Чувствительность кисти и предплечья не нарушена.

Задача 2.

При взрыве шариковой бомбы получил ранение в правую половину груди. Появились кровохарканье, выраженный кашель, слабость, затруднение при дыхании. Состояние тяжелое. Пульс 108 в минуту, слабого наполнения, АД 75/45 мм. рт. ст. Дыхание 32 в 1 мин. Кожные покровы бледные. На передней поверхности груди две раны диаметром 0,5 см. Расстояние между ранами 4 см. При перкуссии

над правой половиной грудной клетки определяется тупость до 2 ребра спереди. Кровь, извлеченная при плевральной пункции, свертывается в шприце.

Задача 3.

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

Задание № 6.

Задача 1.

Мужчина разгружал пиломатериалы. При неосторожных действиях деревянный брус свалился с машины и ударил его по левому предплечью. Пострадавший обратился в травматологический пункт. Объективно: в месте ушиба (на наружно-ладонной поверхности нижней трети левого предплечья) имеется подкожная гематома. Пальпация места травмы болезненна, определяется крепитация костных отломков. При нагрузке по оси предплечья появляется боль в месте травмы. Пронация и супинация затруднены, попытка произвести эти движения вызывает резкую боль. Сгибание и разгибание предплечья почти не ограничены. Дистальная часть предплечья и кисти находятся в положении пронации.

Задача 2.

При взрыве мины с напалмом получил ожоги обеих нижних конечностей. Одежда сгорела.

Выявляется циркулярный ожоговый струп на голени и бедре. Самостоятельно но двигаться не может.

Задача 3.

Рядовой М. 20 лет доставлен на МПП через 1 час после пулевого ранения грудной клетки, полученного с близкого расстояния. При осмотре: касательное пулевое ранение левой половины грудной клетки в 6 межреберье по задней и средней подмышечной линиям.

Рана умеренно кровоточит. Поступления воздуха в рану при дыхательных движениях нет.

Состояние средней тяжести. Умеренный цианоз. Пульс 110 уд. в мин. удовлетворительного наполнения. АД=140/100, ЧДД до 40 в мин., поверхностное. Левая

половина грудной клетки почти не участвует в дыхании, несколько выбухает.

Перкуторный звук слева коробочный. Дыхание не проводится. Аускультативно - смещение проекции тонов сердца вправо.

Задание № 7.

Задача 1.

Молодой человек упал и ударился левым локтевым суставом о твердый предмет, при этом рука была согнута. Обратился в травматологическое

отделение больницы. При внешнем осмотре левая рука выпрямлена, свисает. Больной щадит ее, придерживая здоровой рукой.

Локтевой сустав увеличен в объеме, по задней поверхности определяется припухлость.

Пальпация сустава болезненна, боль особенно усиливается при надавливании на локтевой отросток. Между отростком и локтевой костью прощупывается поперечная щель.

Локтевой отросток слегка смещается в боковых направлениях. Пассивные движения в локтевом суставе свободны, но болезненны. Активное разгибание невозможно, а сгибание сохранено, но болезненно.

Задача 2.

Во время взрыва был отброшен ударной волной, упал на край брусстера левым боком.

Появились сильные боли в животе, слабость, бледность, жажда. Состояние тяжелое.

Пульс слабый, частый. Живот напряжен, в дыхании не участвует. Выражены симптомы раздражения брюшины. Язык сухой. Рвота. Пульс нитевидный, АД 60/40 мм. рт. ст. При перкуссии определяется тупость в отлогих местах живота, печеночная тупость отсутствует. Перистальтика не прослушивается.

Задача 3.

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

Задание № 8.

Задача 1.

Немолодой мужчина поднял двухпудовую гирю. Когда выпрямленная правая рука с гирей была над головой, он не смог зафиксировать ее в этом положении. Гиря по инерции стала тянуть руку назад. В плечевом суставе что-то хрустнуло, появились сильные боли и он вынужден был бросить гирю. После этой травмы плечевой сустав принял необычный вид.

Пациент обратился в травматологический пункт. При осмотре правая рука согнута в локтевом суставе, несколько отведена от туловища и больной придерживает ее за предплечье здоровой рукой. Плечевой сустав деформирован. Округлость плеча у дельтовидной мышцы исчезла. Отчетливо выступает край акромиального отростка лопатки, а ниже - запустевшая суставная впадина. Под клювовидным отростком определяется шаровидное выпячивание. Активные движения в плечевом суставе невозможны. Пассивные движения очень болезненны. Отмечается пружинистое сопротивление плеча - симптом "клавиши".

Задача 2.

Ранен осколком снаряда в живот. Через рану выпали петли тонкой кишки. Состояние тяжелое. Бледен. Пульс 124 в минуту, слабого наполнения. Язык сухой. Повторная рвота.

Брюшная стенка напряжена. Выраженные симптомы раздражения брюшины и резкая болезненность. АД 60/30 мм. рт. ст.

Задача 3.

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

Задание № 9.

Задача 1.

Женщина подвернула левую стопу внутрь. В результате этой травмы появились сильные боли в области голеностопного сустава. Обратилась в травматологический пункт.

Беспокоят боли в области наружной лодыжки при ходьбе. Пострадавшая не может твердо наступить на больную ногу. При осмотре левого голеностопного сустава область наружной лодыжки отечна, болезненна при пальпации. Движения в голеностопном суставе ограничены и болезненны.

Задача 2.

При взрыве шариковой бомбы ранен в область живота. Жалуется на нарастающие сильные боли внизу живота. Слева над лобком имеется рана диаметром до 0,4 см. Живот резко болезненный в нижних отделах. Не мочился. Пульс 110 в минуту, АД 95/60 мм. рт.

ст. При катетеризации мочевого пузыря получено несколько миллилитров мочи со значительной примесью крови.

Задача 3.

Ранен осколком мины в левое бедро. На внутренней поверхности бедра в средней трети – рана размером 3 X 3 см. Бедро деформировано. Сильное кровотечение. При доставке в МПП обмундирование обильно пропитано кровью. Бледен. Пульс 128 в минуту, слабый.

На бедре жгут. Раненая конечность прибинтована к здоровой. Стопа холодная.

Чувствительность снижена. После снятия жгута возникло сильное кровотечение. Сосуд в ране не виде.

7.8. Тестирование

Тесты по модулю ЗОЖ и Гигиена

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 1

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена

достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам.

Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью. 30

№ 8. Борьба с шумом должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;

2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Цветовые оформления в спортооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

№ 10. Употребление алкоголя способствует:

1. повышению спортивной работоспособности;
2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

№ 11. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 12 Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения (УВЧ).

Недостаточный его уровень:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет;
3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 13 Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания.

Однако необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +20°C и воздуха ниже +24°C.

№ 15. Для школьников предпочтителен четырех-разовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;

2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;
3. кукурузы;
4. грибов.

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

№ 18. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 19. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В12;
4. витамин В6.

№ 21. Калорийность пищевого рациона школьника определяется по:

1. массе тела
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

№ 22. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 23. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;
4. в 17-18 лет.

№ 24. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:

1. снижение интенсивности обменных процессов;
2. понижение лабильности процессов возбуждения и торможения;
3. ускорение темпов роста и развития;
4. не склонность к усталости, раздражительности.

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№ 26. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого гигиенические принципы выполнения физических упражнений:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;
3. длительность основной части урока - менее 30-35 минут;
4. разминка после основной части урока.

№ 27. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;

4. бессонницу.

№ 28. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 2

№ 1. ЗОЖ - это:

1. медицинская наука;
2. биологическая;
3. химическая;
4. физическая.

№ 2. Задачи ЗОЖ.

1. воспитание у студентов физических качеств;
2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. формирование психических качеств средствами физической культуры.

№ 3. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:

1. наличие микробов;
2. атмосферное давление;
3. содержание CO;
4. пыли, дыма.

№ 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;
3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

№ 5. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

1. вирус гриппа;
2. кори;
3. возбудители дизентерийной палочки;
4. туберкулезы.

№ 6. Одним из показателей естественного освещения спортсо - оружений является световой коэффициент, который составляет не менее:

1. 1/3;
2. 1/6;
3. 1/10;
4. 1/12.

№ 7. Спортивные сооружения делятся на открытые и крытые, к которым относятся:

1. сооружения для занятий легкой атлетикой;
2. лыжного спорта;
3. гимнастики;
4. гребли.

№ 8. Для искусственного освещения спортсо - оружений используются люминесцентные лампы. В сравнении с лампами накаливания люминесцентные лампы имеют следующие преимущества:

1. их яркость во много раз больше, чем у ламп накаливания;
2. они дают более «жесткий», не рассеянный и неравномерный свет;
3. их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания;
4. они менее экономичны, чем лампы накаливания.

№ 9. В суточном режиме школьника наибольшая работоспособность в:

1. обеденные часы;
2. утренние и послеобеденные;
3. вечерние;
4. ночные.

№ 10. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;
4. мышечная слабость.

№ 11. А затем у них появляются признаки нарушения физического состояния:

1. подавленность;
2. неспособность сосредоточиться;
3. дрожание конечностей, бледность;
4. неустойчивое настроение.

№ 12. В чем заключаются физиологические основы закаливания:

1. закаливание не способствует повышению иммунитета;
2. нормализации жирового и углеводного обменов;
3. в результате закаливания совершенствуется терморегуляция организма;
4. закаливание не повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения. Недостаточный его уровень:

1. улучшает образование в организме витамина Д;
2. затрудняет;
3. не влияет;
4. препятствует образованию витамина Д.

№ 14. Контрастный душ что нормализует:

1. витаминную недостаточность;
2. тонус стенок мелких артериальных сосудов (артериол);
3. умственную работоспособность;
4. чрезмерную физическую нагрузку.

№ 15. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:

1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
2. полноценной в качественном отношении;
3. несбалансированной;
4. не разнообразной.

№ 16. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:

1. от аппетита;
2. возраста, пола, профессиональной деятельности;
3. состояния здоровья;
4. белки животные или растительные.

№ 17. Какие продукты служат источником животных жиров:

1. кедровые орехи;
2. сливочное масло;

3. оливковое масло;
4. кукурузное.

№ 18. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:

1. 10% дневного рациона;
2. 20%;
3. 30-35%;
4. 50%.

№ 19. К сложным углеводам относятся:

1. галактоза;
2. фруктоза;
3. клетчатка;
4. глюкоза.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К

водорастворимым относятся:

1. витамин Д;
2. витамин С;
3. витамин Е;
4. витамин К.

№ 21. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

74

1. 2; 3; 1;
2. 4; 2; 5;
3. 1; 1; 4;
4. 1; 4; 2;

№ 22. Каким требованиям должна отвечать пища на дистанции:

1. не содержать сахар и глюкозу;
2. большого количества витамина С;
3. минеральные соли;
4. достаточно быстро восполнять энергетические запасы.

№ 23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями:

1. от 10 до 12 лет;
2. от 6 до 14 лет;
3. от 4 до 7 лет;
4. от 14 до 18 лет.

№ 24. Частота сердечных сокращений с возрастом:

1. учащается;
2. урежается;
3. появляется аритмия;
4. не изменяется.

№ 25. Акселерация - это:

1. задержка роста детей;
2. повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды;
3. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
4. ускорение роста и физического развития детей и подростков.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 3

№ 1. Что обеспечивает санитарное просвещение:

1. диспансеризацию;
2. пропаганду санитарно-гигиенических знаний среди населения;
3. медицинский осмотр;
4. беседы о нездоровом образе жизни.

№ 2. При гигиенической оценке воздуха учитывается:

1. оздоровительный и закаливающий эффект;
2. устойчивость спортсменов к действию неблагоприятных факторов;
3. физические свойства воздуха;
4. травмо безопасность.

№ 3. Безопасность воды в эпидемическом отношении является одним из важнейших гигиенических требований. Загрязненная вода может стать причиной инфекционных заболеваний:

1. ветряная оспа;
2. холера, гепатит;
3. грипп;
4. туберкулез.

№ 4. Наиболее распространенный способ дезинфекции воды:

1. озонирование;
2. хлорирование газообразным хлором;
3. обработка ультрафиолетовыми лучами;
4. медным купоросом.

№ 6. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в классных комнатах в холодный период года:

1. 45-55%;
2. 55-60%;
3. 60-75%;
4. 40-45%.

№ 7. Гигиенически оптимальная температура воздуха в классных комнатах в холодное время года не ниже:

1. +80 С;
2. -100 С;
3. +150 С;
4. +200 С.

№ 9. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества:

1. углекислый газ;
2. ниацинамид;
3. никотин, оксид углерода;
4. сернистый газ.

№ 10. Ночной сон школьника должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

1. четырех часов;
2. шести часов;
3. восьми часов;
4. десяти часов;

№ 11. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

1. постепенность и последовательность;
2. не систематичность;
3. пассивный режим;
4. однообразие средств и форм.

№ 12. Как влияют большие дозы ультрафиолетовых лучей (УВЧ) на иммунную систему организма:

1. улучшают ее функцию;
2. нарушают;
3. не изменяют;
4. разрушают.

№ 13. Зимнее купание (моржевание) - чрезвычайно интенсивный раздражитель, вызывающий напряженную реакцию (стресс) какой системы организма:

1. пищеварительной;
2. нейроэндокринной;
3. дыхательной;
4. сердечно-сосудистой.

№ 14. Белкам принадлежит наиболее важная роль. Они служат источником не заменяемых аминокислот. Что зависит от уровня снабжения белками:

1. адаптация организма;
2. состояние здоровья, физическое и умственное развитие;
3. акклиматизация;
4. закаливание.

№ 15. В дневном рационе школьника количество белка должно составлять:

1. 15-17 % от всей калорийности суточного рациона;
2. 10-12 % от всей калорийности суточного рациона;
3. 20-25 % от всей калорийности суточного рациона;
4. 5-7 % от всей калорийности суточного рациона.

№ 16. Какие продукты служат источниками растительных жиров:

1. сало;
2. сливки;
3. соевое масло;
4. сыр.

№ 17. Углеводы - основной источник энергии организма. Они обеспечивают до:

1. 30% энергетической ценности суточного рациона;
2. 40% энергетической ценности суточного рациона;
3. 55% энергетической ценности суточного рациона;
4. 70% энергетической ценности суточного рациона.

№ 18. Для школьников суточные нормы потребления углеводов увеличивается до:

1. 200 г;
2. 400 г;
3. 500 г;
4. 700 г.

№ 19. Что развивается у человека, не получающего достаточного количества витаминов:

1. гипотериоз;
2. гиповитаминоз;
3. гипокинезия;
4. гипотермия

№ 20. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, массы тела, объема грудной клетки и т.п. Необходимо регулярно проводить:

1. энерго метрические измерения;
2. антропометрические;
3. антропогенные;
4. эрго графические.

77

№ 21. Показатели деятельности сердца, такие как, систолический и минутный объемы крови с возрастом:

1. снижаются;
2. повышаются;
3. не изменяются;
4. возникают нарушения сердечно-сосудистой деятельности.

№ 22. Чему способствуют систематические занятия спортом в школьном возрасте:

1. снижению темпов роста;
2. укреплению здоровья;
3. снижению устойчивости организма;
4. утомлению.

№ 23. Какую роль в подготовке школьников играют соревнования? Они содействуют:

1. травматизму;
2. нервно-эмоциональному напряжению;
3. физическому развитию и росту спортивных достижений;
4. бессоннице.

№ 24. Для лиц среднего и пожилого возраста наиболее важны гимнастические упражнения, направленные на:

1. улучшения зрения;
2. поддержания гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
3. глубокое дыхание;
4. снижение аппетита.

№ 25. Гипокинезия - это:

1. сумма движений, выполняемая человеком в процессе жизнедеятельности;
2. постоянство внутренней среды;
3. дефицит движений;
4. нарушение координации движений.

№ 26. Формы производственной гимнастики следующие:

1. тренировка;
2. уроки физической культуры;
3. вводная гимнастика;
4. аэробика.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 4

№ 1. Санитарно-эпидемиологические службы осуществляют:

1. медицинский осмотр;
2. пропаганду здорового образа жизни;
3. текущий санитарный надзор;
4. разработку мероприятий направленных на охрану здоровья.

№ 2. Что входит в состав атмосферного воздуха (химический состав):

1. окись углерода;
2. двуокись азота;
3. кислород;
4. сернистый газ.

№ 3. Жесткость воды определяется содержанием в ней солей:

1. калия и натрия;
2. марганца и никеля;
3. меди и цинка;
4. кальция и магния.

№ 4. Наиболее неблагоприятные условия создаются при сочетании:

1. высокой температуры, низкой влажности и безветрии;
2. высокой температуры, большой влажности и отсутствии ветра;
3. низкой температуры, низкой влажности и безветрии;
4. высокой температуры, низкой влажности и сильном ветре.

№ 5. Спортивное сооружение - это:

1. физкультурно-оздоровительный центр;
2. детские и подростковые клубы по месту жительства;

3. специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа;
4. парки культуры и отдыха.

№ 6. Эффективность работы вентиляционных систем оценивается по обеспечению для каждого занимающегося необходимо объема воздуха (воздушный клуб) и его регулярной сменой с наружным воздухом (объем вентиляции). В соответствии с гигиеническими требованиями в спортзалах:

1. воздушный клуб – 50 м³, объем вентиляции 150 м³ на 1 человека в час;
2. воздушный клуб – 30 м³, объем вентиляции 90 м³ на 1 человека в час;
3. воздушный клуб – 40 м³, объем вентиляции 120 м³ на 1 человека в час;
4. воздушный клуб – 20 м³, объем вентиляции 60 м³ на 1 человека в час.

№ 7. Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:

1. урежению сердцебиений и дыхания;
2. снижению артериального давления;
3. возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких;
4. повышению тембра и звонкости голоса.

№ 8. При закаливании холодом в реакции организма на действие температурного раздражителя (воздушная или водная процедура) сколько выделяется фаз:

1. одна;
2. три;
3. две;
4. пять.

№ 9. Наиболее интенсивны из водных процедур - купание и плавание. Купание летом в открытых водоемах начинается при температурах воды и воздуха:

1. +140 С, +160 С воды и воздуха +160 С, +180 С;
2. +160 С, +200 С воды и воздуха +180 С, +200 С;
3. +180 С, +220 С воды и воздуха +200 С, +220 С;
4. +240 С, +260 С воды и воздуха +260 С, +280 С.

№ 10. Сауна - хорошее средство восстановления спортивной работоспособности. Что происходит под ее влиянием:

1. отрицательные сдвиги в сердечно-сосудистой системе;
2. усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма;
3. ухудшается микроциркуляция;

4. замедляются окислительно-восстановительные процессы.

№ 11. Длительная белковая недостаточность может привести к:

1. улучшению функций пищеварительной системы;
2. улучшению функций эндокринной системы;
3. улучшению функций кроветворной и других систем организма;
4. к ослаблению работоспособности, снижению сопротивляемости инфекциями.

№ 12. Белки повышают возбудимость нервной системы организма. Поэтому содержание белков должно быть до 16-20 % от всей калорийности в рационе представителей видов спорта:

1. гимнастика;
2. теннис;
3. фигурное катание;
4. легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

№ 13. В жирах содержатся насыщенные и поли ненасыщенные жирные кислоты. Какие продукты являются источниками поли ненасыщенных жирных кислот:

1. яйца;
2. оливковое масло;
3. колбасы;
4. молочные продукты.

№ 14. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и на не усвояемые, так называемые балластные вещества, которые содержатся в:

1. белом хлеба;
2. бананах;
3. отрубях, свекле, редьке;
4. огурцах.

№ 15. Минеральные вещества в зависимости от их содержание в организме и пищевых продуктах подразделяют на макро элементы и микроэлементы. Что относится к макроэлементам:

1. медь, йод;
2. никель;
3. кальций, фосфор, калий;
4. железо, фтор.

№ 16. Для выполнения длительных нагрузок требующих от спортсменов высокой выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки) требуется:

1. большое количество белков и витаминов Д и С;
2. углеводов и витаминов В и С;
3. жиров и витаминов

№ 17. В восстановительном периоде питание школьников является одним из ведущих факторов ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Пища должна содержать большое количество чего:

1. жиров, витаминов, минеральных солей;
2. углеводов, витаминов и микроэлементов;
3. белков, витаминов и микроэлементов;
4. жиров, белков, витаминов, микроэлементов.

№ 18. В каком возрасте завершается окостенение позвоночника:

1. 15-18 лет;
2. 10-12 лет;
3. 18-25 лет;
4. 12-15 лет.

№ 19. Показатель внешнего дыхания - как, например, частота дыхания с возрастом:

1. учащается;
2. не изменяется;
3. урежается;
4. становится неритмичным.

№ 20. В чем заключается основное гигиеническое требование к уроку физической культуры:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно физическое качество;
2. уроки физкультуры проводить на открытом воздухе и в любую погоду;
3. принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма;
4. степень утомления у школьников должно быть значительной.

№ 21. Каким образом меняется суточная калорийность питания детей школьного возраста при систематических занятиях физической культурой:

1. уменьшается;
2. увеличивается;
3. не изменяется;
4. витаминизируется больше.

№ 22. В ходе кардио тренировки (бег, плавание, езда на велосипеде) важно достичь предела выносливости, но не превысить его. Как определить границы собственных возможностей.

1. измерять пульс до начала, в середине и в конце тренировки;
2. частоту дыхания;
3. рост, вес;
4. остроту зрения.

№ 23. Гиперкинезия - это:

1. биологическая потребность организма в движениях;
2. дефицит движений;
3. чрезмерная двигательная активность;
4. саморегуляция двигательной активности.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 5

№ 1. Валеологии» используют методики гигиенических исследований:

1. метод электрокардиографии;
2. физиометрии;
3. методика санитарно-гигиенического описания;
4. хронорефлексометрии.

№ 2. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиеническое значение. Он влияет на:

1. акустическую комфортность;
2. дыхание;
3. питание;
4. психо-эмоциональную сферу.

№ 3. Чем может загрязнять воздушная среда:

1. природными осадками;
2. вредными газообразными примесями;
3. ионизацией воздуха;
4. плесневыми грибами.

№ 4. Постоянная принудительная циркуляция воды в бассейне через различные фильтры, системы обеззараживания и подогрева позволяют поддерживать состояние воды, соответствующее каким гигиеническим требованиям:

1. температура воды для плавания не ниже 200 С;
2. уровень остаточного хлора в воде должен быть не менее 0,2 - 0,4 мл/л;
3. уровень прозрачности воды должен быть таким, чтобы нельзя было видеть белый диск в любом месте дна;
4. искусственное освещение - не менее 50 лк.

№ 5. Наиболее благоприятные условия создаются при сочетаниях температуры, влажности и движения воздуха:

1. высокой температуре, большой влажности и безветрии;
2. низкой температуре, большой влажности и ветре;
3. низкой температуре, большой влажности и безветрии;
4. высокой температуре, низкой влажности и ветре.

№ 6. Наркомания - это заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими средствами, к которым относятся:

1. промедол, димедрол;
2. элениум, реланиум;
3. опий, морфий, кокаин;
4. гексобарбитал, циклобарбитал.

№ 7. Гигиенические ванны стимулируют физические функции:

1. иммунной системы;
2. пищеварительной;
3. дыхательной;
4. кожи.

82

№ 8. Русская баня издавна считается эффективным гигиеническим, профилактическим, восстановительным и лечебным средством. На какие системы организма благотворно влияет русская баня:

1. на функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ;
2. небольшие изменения функции сердца и сосудов;
3. баней пользуются для наращивания веса;
4. систематические посещения бани снижают терморегуляторные реакции организма.

№ 9. Сбалансированное питание подразумевает снабжение организма пищевыми веществами в определенных соотношениях: Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 1:2:3;
2. 4:3:2;
3. 1:1:4;
4. 3:4:1.

№ 10. Все белки делятся на полноценные и на неполноценные. Какие из продуктов служат источником полноценных белков:

1. макаронны, хлеб;
2. кукуруза, картофель;
3. яйца, мясо, рыба;
4. орехи, семечки.

№ 11. Главная функция жиров заключается в доставке энергии. При окислении 1г жиров организм человека получает:

1. 4,1 ккал;
2. 6 ккал;
3. 9,3 ккал;
4. 10 ккал.

№ 12. Физиолого-гигиеническая суточная норма жиров зависит от:

1. климатических условий;
2. двигательной активности;
3. возраста, пола, профессиональной деятельности;
4. состояния здоровья.

№ 13. Углеводы - основной источник энергии организма. Углеводы необходимы для:

1. нормальной деятельности органов дыхания;
2. мышц, сердца, печени, центральной нервной системы и д.р.;
3. зрительного анализатора;
4. органов выделения.

№ 14. Источниками углеводов служат:

1. морская рыба;
2. зернобобовые, фрукты, ягоды;
3. яйца, мясо;
4. молочные продукты.

№ 15. Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы, к которым относятся:

1. натрий;
2. фосфор;
3. никель;
4. калий.

№ 16. Чем отличается организм детей и подростков от организма взрослых:

1. более низкой интенсивностью обменных процессов;
2. непрерывным ростом и развитием;

3. высокой работоспособностью;
4. лучшей адаптацией к окружающей среде.

№ 17. Физическому и умственному развитию человека свойственны определенные критические периоды, в которые соответствующие функции развиваются особенно быстро. С чем связано, что мышечная сила развивается в возрасте 13-16 лет:

1. с быстрым ростом мышечной массы тела;
2. ростом тела в длину;
3. увеличением жизненной емкости легких;
4. бурно формируются нервно-мышечные системы.

№ 18. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников относятся:

1. учебная перегрузка в школе и дома;
2. наличие вредных привычек;
3. рациональный суточный режим;
4. плохая организация физического воспитания.

№ 19. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию:

1. анаэробной системы обеспечения обмена веществ;
2. аэробной;
3. анаэробной - аэробной;
4. в зоне низкой интенсивности.

№ 20. В чем заключается гигиеническое значение рационального суточного режима школьника:

1. способствует снижению работоспособности;
2. нарушению осанки;
3. укреплению и сохранению здоровья;
4. сокращению времени для помощи родителям.

№ 21 Для лиц зрелого и пожилого возраста рекомендуются физкультурно-оздоровительные занятия:

1. посещение тренажерного зала;
2. утренняя гигиеническая гимнастика;
3. игра в футбол;
4. в теннис.

№ 22. Формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является:

1. культурно-спортивные комплексы;
2. детские и подростковые клубы;
3. спортивные клубы;

4. самостоятельные занятия.

№ 23. Формами после рабочего восстановления являются:

1. физкульт-пауза;
2. микро пауза активного отдыха;
3. восстановительная гимнастика;
4. отдых.

Варианты итогового теста

Вариант 1

1. Гигиена классной комнаты оценивается по следующим параметрам
 - а) влажность
 - б) температура
 - в) освещенность
 - г) размеры
 - д) состояние мебели
2. Для люминесцентных ламп достаточной считается общая мощность:
 - а) 300 Вт б) 500 Вт в) 1040 Вт
3. Гормоны щитовидной железы
 - а) регулируют процессы роста и развития организма
 - б) регулируют работу зрительного анализатора
 - в) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
4. Незаменимые аминокислоты
 - а) необходимы только в период роста и развития организма
 - б) необходимы в любом возрасте
 - в) без последствий для организма могут отсутствовать в рационе питания
5. Особенность высшей нервной деятельности детей:
 - а) повышенная скорость выработки условных рефлексов
 - б) пониженная скорость выработки условных рефлексов
 - в) пониженная устойчивость внимания
 - г) неуравновешенность психофизиологических функций
6. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса
 - а) цвет стен и мебели;
 - б) абсолютные размеры окон;
 - в) абсолютная мощность ламп;
 - г) мощность ламп в ваттах на 1 м;
 - д) расположение здания
7. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся
 - а) атеросклероз
 - б) пневмония
 - в) ишемическая болезнь сердца
 - г) гипертоническая болезнь
 - д) пиелонефрит

8. Критические периоды роста и развития характеризуются
- а) относительной устойчивостью организма
 - б) повышенной устойчивостью организма к внешним воздействиям
 - в) пониженной устойчивостью организма к внешним воздействиям
9. Главными факторами, влияющими на рост и развитие являются
- а) психо-эмоциональная обстановка в семье
 - б) питание
 - в) погодные условия
 - г) освещенность классной комнаты
10. Главные факторы, учитываемые оценке при освещенности класса
- а) цвет стен и мебели
 - б) абсолютные размеры окон
 - в) абсолютная мощность ламп
 - г) мощность ламп на 1 м²
 - д) расположение здания
11. К гигиеническим принципам расписания уроков относятся
- а) чередование трудных и легких предметов
 - б) учет динамики работоспособности учащихся
 - в) учет времени года
 - г) учет учебной четверти
12. Главными признаками полового развития являются
- а) степень развития первичных половых признаков
 - б) степень развития вторичных половых признаков
 - в) мышечная сила
 - г) пропорциональность частей тела
13. К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят
- а) гастрит
 - б) гипертоническая болезнь
 - в) язвенная болезнь
 - г) пневмония
14. Под юношеской гипертонией понимают
- а) стойкое повышение артериального давления у подростков
 - б) стойкое понижение артериального давления
 - в) временное повышение артериального давления
15. В течение дня работоспособность
- а) наивысшая на первом уроке
 - б) наивысшая на 2-3 уроках
 - в) снижается в первой половине рабочего дня
 - г) практически не изменяется
16. Острота зрения в онтогенезе до 15 лет
- а) не изменяется
 - б) постепенно уменьшается
 - в) постепенно возрастает
 - г) в начале возрастает, а затем стабилизируется

д) вначале уменьшается, а затем стабилизируется

17. Иммуни́тет - это

а) механизмы защиты организма от чужеродных агентов

б) способность эритроцитов к фагоцитозу

в) выработка антител на антигены

18. Глазные гигиенические требования к классной мебели

а) дизайн б) размеры в) цвет

19. Правильную посадку учащихся обеспечивает

а) выбор размера мебели

б) выбор цвета мебели

в) подбор стула к массе тела

г) контроль учителя

20. Каково значение гормонов

а) регуляция функций органов

б) рост организма

в) развитие организма

г) регуляция обмена веществ

21. Сколько пар ребер прикрепляются к груди́не?

а) 8 б) 10 в) 12 г) 15

22. Плоские кости - это:

а) ребра

б) лучевая

в) лопатка

г) височная

д) тазовые

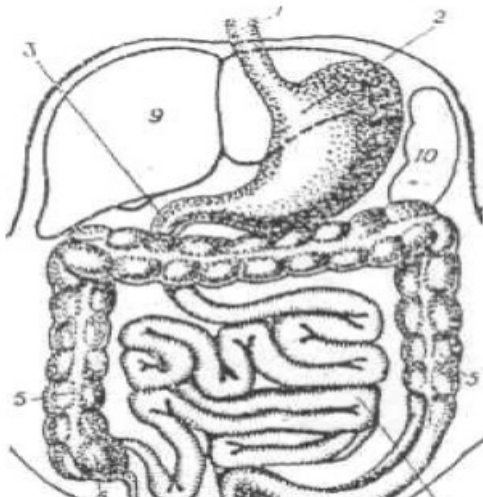
е) позвонки

23. Зубы состоят из:

а) эмали б) цемента в) алебастра

г) периодонта д) дентина е) губчатого вещества

24. Укажите названия частей 1-10 на рисунке «Строение пищеварительной системы».



Какая пищеварительная железа не обозначена?

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

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

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

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

27. Какие из названных костей длинные трубчатые?

- а) ребра
- б) лопатка
- в) затылочная
- г) скуловая
- д) бедренные
- е) локтевые
- ж) фаланги
- з) пальцев
- и) берцовые
- к) ключица

28. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из

- а) рабочей прибавки к основному обмену
- б) основного обмена
- в) катаболизма и анаболизма
- г) ассимиляции и диссимиляции
- д) поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие, ночного сна

29. Каково значение гормонов?

- а) регуляция функций органов
- б) рост организма
- в) развитие организма
- г) регуляция обмена веществ

30. Кости черепа у новорожденного ребенка соединены

- а) подвижно
- б) неподвижно
- в) совсем не соединены
- г) полуподвижно

31. Где расположен дыхательный центр?

- а) легкие
- б) мозжечок

- в) продолговатый мозг
- г) кора больших полушарий

Длинные трубчатые кости:

- а) ребра
- б) бедренные
- в) локтевые
- г) берцовые
- д) фаланги пальцев

32. Роль кровообращения:

- а) транспорт O_2 и CO_2
- б) перенос питательных веществ
- в) выведение продуктов распада
- г) образование тканевой жидкости
- д) защита от микроорганизмов
- е) перенос гормонов

33. Дыхательные движения осуществляются под влиянием:

- а) сознания
- б) концентрации O_2 в крови
- в) вегетативной нервной системы
- г) концентрации CO_2 в крови

34. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды

- а) желудок
- б) тонкие кишки
- в) толстая кишка
- г) прямая кишка

35. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин?

- а) фолликулы
- б) яичники
- в) семенники
- г) сперматозоиды
- д) яйцеклетки
- е) зиготу

36. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой?

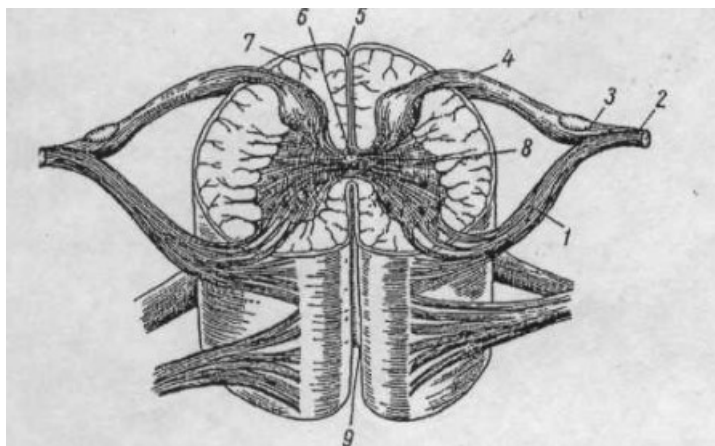
- а) аксон
- б) нейрон
- в) нерв
- г) рецептор
- д) спинной мозг

37. Какова роль соматической нервной системы

- а) управление движениями

- б) управление органами чувств
- в) управление работой сердца
- г) желудка
- д) управление высшей нервной деятельностью

38. Обозначьте структурные элементы поперечного среза спинного мозга:



39. Какие гаметы вырабатывают половые железы у мужчин

- а) яичники
- б) сперматозоиды
- в) яйцеклетки
- г) семенники
- д) фолликулы

40. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на

воздействие внешних или внутренних раздражителей

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

41. Из чего состоит белое вещество ЦНС?

- а) нервные клетки
- б) их отростки-нервные волокна
- в) нейрофибриллы
- г) клетки нейроглии

42. Установите соответствие:

Дельтовидная мышца	мышцы шеи
Большая грудная мышца	мышцы туловища
Портняжная мышца	мышцы спины
Передняя зубчатая мышца	мышцы нижних конечностей
Грудино-ключично-сосцевидная мышца	мышцы туловища
Двуглавая мышца	мышцы нижних конечностей
Плечелучевая мышца	мышцы груди
Трапецевидная мышца	мышцы живота

Широчайшая мышца спины	мышцы спины
Икроножная мышца	мышцы верхних конечностей
Скуловая мышца	мышцы шеи

43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

- а) 150 люкс б) 300 люкс в) 500 люкс г) 1000 люкс

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

- а) КЕО - коэффициент естественной освещенности
б) СК - световой коэффициент
в) КЗ - коэффициент заглубления
г) КА - коэффициент аэрации

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

- а) дистанцией сиденья
б) дифференцией
в) дистанцией спинки
г) высотой сиденья
д) глубиной сиденья

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

- а) 1/20 площади пола
б) 1/2 площади пола
г) 1/50 площади пола
д) 1/10 площади пола

Вариант 2

1. К принципам рационального питания относятся следующие

- а) соответствие калорийности рациона энерготратам организма
б) вкус и внешний вид пищи
в) обеспеченность пищи витаминами, минеральными веществами, водой.

2. Гормоны поджелудочной железы

- а) регулируют работу глаза
б) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
в) регулируют рост и развитие эмбриона

3. Незаменимые аминокислоты

- а) содержатся только в растительной пище
б) содержатся только в животной пище
в) содержатся в обеих группах, но в разных количествах

- г) синтезируются в организме
 - д) не синтезируются в организме
4. К практически здоровым относятся
- а) лица, не имеющие никаких отклонений в состоянии здоровья
 - б) лица с незначительными жалобами, без выраженных проявлений заболевания
 - в) лица, имеющие вялотекущие хронические заболевания
5. Правильную посадку учащихся обеспечивают
- а) выбор размера мебели
 - б) выбор цвета мебели
 - в) подбор стула к массе тела
 - г) контроль учителя
6. Минимальная норма двигательной активности
- а) 3 км\сут ходьбы средним темпом
 - б) 8км\сут ходьбы средним темпом
 - в) 1 час аэробики в неделю
7. Под аккомодацией понимают
- а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов
 - б) способность к определению глубины пространства
 - в) адаптация зрения к темноте
8. Железы внутренней секреции вырабатывают
- а) гормоны б) жиры в) клетки крови
9. Эмоциональный стресс – это
- а) чрезмерная повышенная функциональная активность организма
 - б) чрезмерная пониженная функциональная активность организма
 - в) защитная реакция организма
10. Для критического периода развития характера о
- а) высокая работоспособность
 - б) повышенная чувствительность к воздействию любых факторов
 - в) повышенная утомляемость организма
11. Частота сердечных сокращений с возрастом
- а) не изменяется б) увеличивается в) уменьшается
12. Под соматическим здоровьем понимают
- а) состояние нервной системы
 - б) функционирование желудочно-кишечного тракта
 - в) наличие болезненных изменений в любых частях тела
 - г) наличие болезненных изменений, кроме психических расстройств
13. Особенность высшей нервной деятельности у детей
- а) повышенная скорость выработки условных рефлексов
 - б) пониженная скорость выработки условных рефлексов
 - в) пониженная устойчивость внимания
 - г) неуравновешенность психофизиологических
14. Работоспособность в течение недели
- а) растет к концу недели, но медленно
 - б) снижается к концу недели

- в) мало подвержена изменению
- г) наивысшая в среде.

15. Акселерация роста и развития это

- а) ускорение темпов роста и развития
- б) замедление темпов роста и развития
- в) ускорение темпов роста и замедление темпов развития
- г) замедление темпов роста и ускорение темпов развития

16. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся

- а) атеросклероз
- б) пневмония
- в) ишемическая болезнь сердца
- г) гипертоническая болезнь
- д) пиелонефрит

17. Гетерохронность роста и развития - это

- а) одинаковые темпы созревания различных функций организма
- б) разные темпы созревания разных функций
- в) замедление темпов полового созревания
- г) ускорение темпов физического развития

18. Эмоциональный стресс - это

- а) чрезмерно повышенная функциональная активность организма
- б) чрезмерная пониженная функциональная активность организма
- в) защитная реакция организма

19. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса

- а) цвет стен и мебели
- б) абсолютные размеры окон
- в) абсолютная мощность ламп
- г) мощность ламп в ваттах на 1 м²
- д) расположение здания

20. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы

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

21. Сколько свободных ребер

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

22. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды?

- а) желудок
- б) тонкий кишечник
- в) толстый кишечник
- г) печень

д) прямая кишка

23. Какие витамины нерастворимы в воде?

а) А

б) В

в) С

г) Д

д) Е

24. Что контролирует работу скелетных мышц?

а) спинной мозг

б) головной мозг

в) вегетативная нервная система

г) наше сознание

д) соматическая нервная система

25. Какая пищеварительная железа выполняет следующие функции: очищает кровь от вредных веществ, превращает глюкозу в гликоген, аммиак - в мочевины, выводит из крови разрушившийся гемоглобин, создает щелочную среду в кишечнике?

а) желудок

б) печень

в) поджелудочная железа

г) слюнная железа

26. У каждого зуба различают

а) коронку

б) клык

в) резец

г) шейку

д) пульпу

е) корень

ж) черешок

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

28. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы?

а) микседема

б) базедова болезнь

в) гигантизм

г) кретинизм

29. Плоские кости это:

а) ребра

б) лучевая

в) лопатка

г) височная

д) тазовые

30. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения?

а) клетки тела б) клетки кожи в) легкие

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

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

32. Лимфатические протоки впадают в

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

33. Кислород усваивается

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

34. При диссимиляции углеводов в процессе дыхания образуется:

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

35. В состав центральной нервной системы входят:

- а) спинной мозг
- б) мозжечок
- в) седалищный нерв
- г) головной мозг
- д) нервные узлы-ганглии
- е) нервные волокна

36. Способность возбудимой ткани отвечать максимальным числом потенциалов действия

на определенную частоту раздражений называется:

- а) потенциал действия
- б) рефрактерность
- в) лабильность
- г) реполяризация

37. Из чего состоит серое вещество ЦНС?

- а) нервные клетки
- б) их отростки
- в) нервные волокна
- г) ядра нервных клеток

д) нейроглия

38. Какое число хромосом у яйцеклеток и сперматозоидов человека

а) 23 пары

б) 46 пар

в) 23

г) 46

д) 48

е) 48 пар

39. В состав периферической нервной системы входят:

а) спинной мозг

б) Варолиев мост

в) нервы и нервные узлы-ганглии

г) головной мозг

д) нервные волокна

40. Регуляция работы внутренних органов осуществляется?

а) спинномозговыми нервами

б) черепно-мозговыми нервами

в) спинным мозгом

г) вегетативной нервной системой

41. Подпишите рисунок «Саггитальный срез головного мозга»

42. Установите соответствие:

Дельтовидная мышца

мышцы шеи

Большая грудная мышца

мышцы

туловища

Портняжная мышца

мышцы спины

Передняя зубчатая мышца

мышцы нижних

конечностей

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

мышцы

туловища

Двуглавая мышца

мышцы

нижних конечностей

Плечелучевая мышца

мышцы груди

Трапецевидная мышца

мышцы живота

Широчайшая мышца спины

мышцы спины

Икроножная мышца

мышцы

верхних конечностей

Скуловая мышца

мышцы шеи

43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

а) 150 люкс

б) 300 люкс

в) 500 люкс

г) 1000 люкс

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

- а) КЕО - коэффициент естественной освещенности
- б) СК - световой коэффициент
- в) КЗ - коэффициент заглубления
- г) КА - коэффициент аэрации

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

называется:

- а) дистанцией сиденья
- б) дифференцией
- в) дистанцией спинки
- г) высотой сиденья
- д) глубиной сиденья

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

- а) $1/20$ площади пола
- б) $1/2$ площади пола
- г) $1/50$ площади пола
- д) $1/10$ площади пола

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения рабочей программы на 20___/20___ учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. _____
2. _____
3. _____

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
Коррекционной педагогики "___"___ 20___г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Директор

"___"_____ 20___г.

УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

№	Наименование	Место хранения/электронный адрес	Количество экземпляров / Точек Доступа
Обязательная литература			
1	Агаджанян Н.А., Циркин В.И. Физиология человека – М: Медицинская книга, Н.Новгород: НГМА, 2008.	В библиотеке	ЧЗ (10), АУЛ (7), АНЛ (2)
2	Орлов Р.С. Нормальная физиология – М: ГЭО ТАР – Медиа, 2008	В библиотеке	СБО (1), ЧЗ (1), АУЛ (5), АНЛ (3)
3	Гуров В.А., Медведев Л.Н. Практикум по возрастной физиологии: методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся – Красноярск Красноярский гос.пед.унив-т им. В.П. Астафьева 2006. 168 с.	В библиотеке	АУЛ (28), КБМОБ (2)
4	О.А. Белова Диагностика вегетативных функций у подростков общеобразовательных школ и использование здоровьесориентированных технологий с целью оптимизации здоровья (1999– 2009) // Журнал "Фундаментальные исследования". – 2010. – № 3 – С. 18-24	www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7782045	
5	Агаджанян Н.А., Циркин В.И. Физиология человека – М: Медицинская книга, Н.Новгород: НГМА, 2008.		ЧЗ (10), АУЛ (7), АНЛ (2)52
6.	Медведев, Леонид Нестерович. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Н. Медведев, И. Б. Чмиль. - Электрон. дан. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. - Систем.	http://library.kspu.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108	

	требования: IBM PC Pentium 300 Mhz ; Microsoft Windows 98 ; Microsoft Internet Explorer 5.5. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц.		
	Сухов, Анатолий Николаевич. Социальная психология безопасности [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Н. Сухов. - М. : Издательский центр "Академия", 2002. - 256 с. - ISBN 5-7695-0893-0	http://library.kspu.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108	Библиотека КГПУ (1)
	Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : электронный учебник / В. Ю. Микрюков. - Электрон. дан. прогр. - М. : КноРус, 2011. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) : цв., зв. - Систем. требования: 512 Мб ОЗУ ; WINDOWS 2000/XP/Vista/7 ; CD-ROM ; SVGA монитор с разрешением 1024*768 ; звуковая карта ; Internet Explorer 7.0	http://library.kspu.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108	Библиотека КГПУ
Дополнительная литература			
	Дубровский В.И. / Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Ritorika, 2002г.	http://library.kspu.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108	Библиотека КГПУ 10 экз.
	Ильин А. А. Первые действия в экстремальной ситуации – М.: ЭКСМО – Пресс, 2009 г. 384 с.	http://library.kspu.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108	Библиотека КГПУ
Ресурсы сети Интернет			
		http://gzvon.pyramid.volia.ua/biblioteka/kafedra_filosofii/libv/edumet/valeology/02/t_4.html	
	Аносова Е.В., Прощаев К.И. Роль ультразвуковых методов исследования при оценке биологического возраста человека в условиях ухудшающейся экологической ситуации и постоянного роста заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний // Журнал "Фундаментальные исследования". – 2011. – № 7 – С. 238-242	www.rae.ru/fs/?section=content&option=show_article&article_id=7796545	В интернете Не ограничено

