



Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лазаренко Виктор Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.03.2023 22:17:17
Уникальный программный ключ:
45c319b8a032ab3637134215abd1c475334767f4

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры социальной
работы и безопасности жизнедеятельности
протокол № 10 от «05» 06. 2018 г.
заведующий кафедрой социальной
работы и безопасности жизнедеятельности
доцент  Шульгина Т. А.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета
факультета социальной работы
протокол № 5 от «08» июня 2018 г.
председатель методического совета
факультета социальной работы
профессор  Василенко Т.Д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Здоровье и образ жизни

Факультет социальной работы

Направление подготовки 39.03.02 социальная работа

Направленность Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья

Курс 1 Семестр 1

Трудоемкость (з.е.) 4

Количество часов всего 144

Форма промежуточной аттестации *экзамен*

Разработчики рабочей программы:

заведующий кафедрой социальной работы и безопасности жизнедеятельности, кандидат
психологических наук, доцент Т. А. Шульгина

доцент кафедры социальной работы и безопасности жизнедеятельности, кандидат
социологических наук, доцент Кузьмин В. П.

Курск – 2018

Рабочая программа дисциплины Здоровье и образ жизни разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Здоровье и образ жизни» является: освоение обучающимися технологий активизации потенциала человека с целью улучшения условий его жизнедеятельности и индивидуального благосостояния, здорового образа жизни.

Задачи:

1. Изучить основы формирования здорового образа жизни.
2. Рассмотреть технологии, направленные на оптимизацию потенциала человека и его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности.
3. Сформировать у студентов понимание грамотного медицинского поведения для формирования у них здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы и требования к планируемым результатам обучения по дисциплине

Дисциплина Здоровье и образ жизни относится к базовой части образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция		Логическая связь с дисциплинами учебного плана
код	формулировка	
ОПК-3	Способность использовать в профессиональной деятельности основные законы естественнонаучных дисциплин, в том числе медицины, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования.	Современная научная картина мира; Математика; Основы медицинских знаний; Основы социальной медицины.
ПК-3	Способность предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов.	Социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья; Социальная педагогика; Технологии психосоциальной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья; Технологии медико-социальной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья; Основы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья; Супервизия в социальной работе; Технологии просвещения в социальной работе; Социальная работа по месту жительства; Социальная работа с семьей и детьми с ограниченными возможностями здоровья; Социальная работа с молодежью; Социальное обслуживание населения.

Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
1	2	3	4	5
ОПК-3	Способность использовать в профессиональной деятельности основные законы естественных наук, в том числе медицины, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования.	- основы медицинских знаний - основы теоретического анализа проблем профессиональной деятельности	- применять основы медицинских знаний для осуществления медико-социальной работы	- имеет опыт проведения совместно со специалистами теоретического исследования
ПК-3	Способность предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социальной поддержки с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов	- технологии, направленные на оптимизацию потенциала человека и его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности; - основы формирования здорового образа жизни.	- осуществлять социальное консультирование - улучшать условия жизнедеятельности гражданина и расширять его возможности самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов. - обучать клиента способам мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов, здоровому образу жизни	- навыками содействия мобилизации собственных ресурсов граждан и ресурсов их социального окружения для преодоления трудной жизненной ситуации и профилактики ее ухудшения

3. Разделы (темы) дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование темы дисциплины	Содержание темы	Код компетенции
1	2	3
Тема 1. Концепции и социокультурные эталоны здоровья. Роль культуры, науки, религии и государства в сохранении и улучшении здоровья.	Подходы к определению «здоровья» и «болезнь». Античная концепция здоровья. Адаптационная модель здоровой личности. Антропоцентрический эталон. Модели здоровья. Структура понятия «Отношение к здоровью» и его самооценка. Влияние общей культуры на здоровье, понятие «культура здоровья». Влияние индивидуальной культуры человека на здоровье. Роль религии и традиций в сохранении здоровья. Методы экзотерики и целительства в сохранении и улучшении здоровья. Научные методы и технологии, улучшающие здоровье. Здоровье как государственная задача.	ОПК-3
Тема 2. Образ жизни: понятие, категории и их характеристика. Условия формирования «здорового образа жизни» и его критерии. Хронобиологические аспекты здоровье.	Определение понятия «Образ жизни» и условия его формирования. Категории образа жизни: определение понятий и их характеристика («уклад жизни», «уровень жизни», «стиль жизни»). Факторы, определяющие здоровый образ жизни и их характеристика. Цель и основные направления пропаганды ЗОЖ. История и теория биоритмологии. Понятие биологические ритмы. Классификация биоритмов и их сущность. Биологические ритмы и возраст. Биологические ритмы и их использование в медицине. Концепция трудной жизненной ситуации. Грамотное медицинское поведение в основе ЗОЖ. Социальное консультирование по проблемам ЗОЖ.	ПК-3
Тема 3. Физическое здоровье. Физическая культура и оздоровление. Закаливание и здоровье.	Определение понятия «физическое здоровье». Основные факторы физического здоровья и их сущность. Адаптационные резервы организма, их виды и принципы классификация. Методы оценки и самооценки физического здоровья. Физическая культура: определение, принципы физического воспитания, значение для медицины. Физиологическая сущность закаливания организма. Факторы специфической и неспецифической защиты при воздействии процедур закаливания. Закаливание организма воздухом, водой и солнечными лучами. Искусственное ультрафиолетовое облучение.	ОПК-3, ПК-3
Тема 4. Психическое и психологическое здоровье.	Сущность понятий «психическое» и «психологическое» здоровье. Уровни психологического здоровья. Активность личности, ее проявления. Классификация потребностей и их характеристика. Профилактика психических расстройств. Технологии и методы мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов.	ОПК-3, ПК-3
Тема 5. Социальное и духовное здоровье.	Социальное здоровье: понятие, проявления, показатели и их характеристика. Определение понятия социализация, стадии и их характеристика. Самооценка: понятие, компоненты и их характеристика. Значение социального здоровья для личности, общества и государства. Духовное здоровье: понятие, реализация, критерии оценки.	ОПК-3, ПК-3
Тема 6. Здоровье семьи и здоровый образ жизни.	Понятие «здоровье семьи». Категории здоровья семьи. Понятия «воспитание» и «социализация». Критерии здоровья в семье. Формирование здоровья и здорового образа жизни семьи.	ОПК-3, ПК-3

<p>Сексуальная культура и здоровье.</p>	<p>Определение понятия «Сексуальное здоровье». Основные элементы понятия «Сексуальное здоровье». Критерии сексуального здоровья. Характеристика количественной и качественной сексуальности. Половое воспитание и сексуальная зрелость человека. Методы планирования семьи. Женская и мужская контрацепция.</p>	
<p>Тема 7. Питание и здоровье. Личная гигиена и здоровье.</p>	<p>Роль питания в сохранении здоровья. Значение белков в организме. Значение углеводов в организме. Значение жиров в организме. Значение в организме воды, минеральных солей и витаминов. Требования и правила питания для оптимального веса. Рациональное и сбалансированное питание. Гигиеническая культура и режим дня. Личная гигиена кожи тела человека. Сущность личной гигиены одежды и обуви. Значение гигиены в сохранении состояния здоровья: роль распорядка дня, режима сна, труда и отдыха.</p>	<p>ОПК-3, ПК-3</p>
<p>Тема 8. Профилактика вредных привычек. Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем.</p>	<p>Понятие «привычка» и ее содержание. Стадии никотиновой зависимости и их характеристика. Вещества табачного дыма и их влияние на здоровье. Алкоголизм: стадии развития и их характеристика. Особенности женского алкоголизма. Подростковый алкоголизм и его профилактика. Принцип реабилитации и их характеристика. Наркомания и токсикомания: признаки и их характеристика. Оказание первой помощи при передозировке наркотиков. Классификация заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Сифилис: причины, периоды развития, ведущие симптомы. Первичный и вторичный сифилис. Причины гонореи, особенности проявления у мужчин и женщин. Хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес: причины и особенности течения. ВИЧ-инфекция (СПИД): проявление и ее последствия. Профилактика и лечение заболеваний, передающихся половым путем.</p>	<p>ОПК-3</p>
<p>Тема 9. Влияние факторов окружающей среды на здоровье и образ жизни.</p>	<p>Окружающая среда и ее состояние. Факторы, формирующие внешнюю среду, и их влияние на состояние здоровья человека. Физические факторы и их влияние на состояние здоровья человека. Биологические факторы и их влияние на состояние здоровья человека. Химические факторы и их влияние на состояние здоровья человека. Психические факторы и их влияние на состояние здоровья человека. Социальные факторы и их влияние на состояние здоровья человека.</p>	<p>ОПК-3, ПК-3</p>

4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Наименование темы дисциплины	Контактная работа			Внеаудиторная (самостоятельная) работа	Итого часов	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	всего	из них				Традиционные	Интерактивные	
		лекции	практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Концепции и социокультурные эталоны здоровья. Роль культуры, науки, религии и государства в сохранении и улучшении здоровья.	7	3	4	6	13	ЛТ, СЗ		С, Т
Тема 2. Образ жизни: понятие, категории и их характеристика. Условия формирования «здорового образа жизни» и его критерии. Хронобиологические аспекты здоровья.	6	2	4	6	12	ЛТ, СЗ, НИРС		С, Т
Тема 3. Физическое здоровье. Физическая культура и оздоровление. Закаливание и здоровье.	6	2	4	6	12	ЛТ, СЗ		С, Т
Тема 4. Психическое и психологическое здоровье.	6	2	4	6	12	ЛТ, СЗ		С, Т
Тема 5. Социальное и духовное здоровье.	6	2	4	6	12	ЛТ, СЗ		С, Т
Тема 6. Здоровье семьи и здоровый образ жизни. Сексуальная культура и здоровье.	6	2	4	6	12	ЛТ, СЗ	КС	С, Т
Тема 7. Питание и здоровье. Личная гигиена и здоровье.	6	2	4	6	12	ЛТ, СЗ		С, Т
Тема 8. Профилактика вредных привычек. Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем.	6	2	4	6	12	ЛТ, СЗ		С, Т
Тема 9. Влияние факторов окружающей среды на здоровье и образ жизни.	8	2	6	3	11	ЛТ, СЗ		С, Т
<i>Экзамен</i>	-	-	-	-	36	-	-	<i>Т, Пр., С</i>
ИТОГО:	57	19	38	51	144	-	-	-

4.1. Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения

ЛГ	традиционная лекция
КС	круглый стол, дискуссии
НИРС	научно-исследовательская работа студентов (составление информационного обзора литературы по предложенной тематике, подготовка реферата, подготовка эссе, доклада, написание курсовой работы, подготовка учебных схем, таблиц)
СЗ	семинарское занятие

4.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Т	тестирование
Пр.	оценка освоения практических навыков (умений, владений)
С	оценка по результатам собеседования (устный опрос)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Здоровье и образ жизни», факультет социальной работы

Основная литература

1. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>

Дополнительная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. для вузов/ Э.Н. Вайнер.- 6-е изд.- М.: Флинта; Наука, 2008.- 414 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в области физ. культуры и спорта/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-М.: Гардарики,2007.-218 с.

3. Васильева, О. С. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки: Учеб.пособие для студентов вузов по спец. "Психология" / О. С. Васильева ; соавт. Ф. Р. Филатов. - М. : Академия, 2001. - 352 с.

4. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы/ Артюнина Г.П., Игнаткова С.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2004.— 560 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/36450.html>

5. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Электронный ресурс]/ Морозов М.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2012.— 175 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/47802.html>

Периодические издания (журналы)

1. «Здоровье населения и среда обитания»
2. «Валеология»
3. «Курский научно-практический вестник "Человек и его здоровье»»

Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU // URL: <http://elibrary.ru/>
2. Национальная электронная библиотека URL: <http://нэб.рф>
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» URL: <http://cyberleninka.ru>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3	4
1.	Российская Федерация, 305000, г. Курск, ул. Пучковка, д. 82, 1 этаж, каб. №2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (учебная мебель, доска).	
2.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 5 этаж, каб. №505	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (учебная мебель, кресла, шкафы); технические средства обучения и демонстрационное оборудование (персональные компьютеры).	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010 2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018

7. Оценочные средства

Вопросы для устной части экзамена

1. Категории «Здоровье» и «Болезнь».
2. Методы изучения здоровья.
3. Уровни здоровья.
4. Критерии и показатели общественного здоровья.
5. Условия и факторы, влияющие на здоровье населения.
6. Факторы риска здоровья.
7. Понятие «образ жизни» и его структура.
8. Влияние образа жизни на здоровье.
9. Принципы формирования здорового образа жизни.
10. Методы формирования ЗОЖ. Санитарное просвещение: понятие, цели, принципы, средства.
11. Рациональное питание и здоровье.
12. Состав пищевого рациона и режим питания – факторы здоровья.
13. Питание и продолжительность жизни. Традиции питания.
14. Расстройства пищевого поведения. Способы нормализации массы тела.
15. Психическое и психологическое здоровье, признаки и оценка.
16. Стресс, его влияние на здоровье.
17. Понятие и виды биологических ритмов их влияние на здоровье.
18. Режим дня как компонент образа жизни и здоровья человека.
19. Двигательная активность и ЗОЖ.
20. Основы физической культуры, формы и методы занятий физкультурой.
21. Лечебная физкультура.
22. Закаливание. Использование факторов природы для развития и укрепления здоровья.
23. Виды массажа. Их характеристика. Физиологическое влияние массажа на организм.
24. Личная гигиена и здоровье.
25. Нетрадиционные методы физической культуры.
26. Влияние климата на здоровье человека.
27. Труд и его классификация. Влияние на ЗОЖ.
28. Профессиональные заболевания и их профилактика.
29. Семейно-брачные отношения как фактор сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни.
30. Методы и средства полового воспитания в формировании ЗОЖ.
31. Алкоголизм: понятие, стадии, пути профилактики.
32. Методы борьбы с курением.
33. Наркомания: виды профилактики.
34. Понятие о комфортных условиях жизни человека.
35. Сексуальная культура как составляющая образа жизни и здоровья. Методы контрацепции.
36. Современные представления о здоровье человека. Доктрины и стратегии обеспечения здоровья.
37. Технологии повышения личного здоровья.
38. Психологическое здоровье. Способы преодоления психологических проблем.
39. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
40. Античный эталон здоровья: здоровье как внутренняя согласованность.
41. Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.
42. Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация или раскрытие потенциала личности.
43. Роль государства, культуры, религии в сохранении и улучшении здоровья.
44. Социальное и духовное здоровье, признаки и оценка.
45. Влияние общей культуры на здоровье.
46. Роль религии и традиций в сохранении здоровья.
47. Научные методы и технологии улучшающие здоровье.
48. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

49. Биологические ритмы и возраст – значения их для организма.
50. Адаптационные резервы организма, их виды, принципы, классификации.
51. Факторы специфической и неспецифической защиты организма при воздействии процедур закаливания.
52. Принципы сохранения и укрепления психического здоровья.
53. Эмоциональное благополучие и её роль в поддержании психического здоровья.
54. Сущность понятия «Психическое» и «Психологическое» здоровье, его проявления.
55. Заболевания, передаваемые половым путём и их профилактика.
56. Понятие и виды факторов окружающей среды, и их влияние на здоровье.
57. Структура понятия «Отношение к здоровью» и его самооценка.

Банк профессионально-ориентированных ситуационных задач для экзамена

Задача 1

Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной. Двигается мало. Живет на первом этаже. После работы идет в магазин, и весь оставшийся вечер смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

Вопросы:

1. Выявите факторы риска заболеваний, имеющиеся у Марии Ивановны.
2. Определите индекс массы тела и проведите его оценку.
3. Определите группу здоровья Марии Ивановны.
4. Предложите мероприятия по улучшению физического здоровья у Марии Ивановны.

Задача 2.

Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает консьержем. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать калорийную пищу, злоупотребляет алкоголем. Двигается мало. С женой в разводе, детей нет, живет один.

Вопросы:

1. Выявите факторы риска заболеваний, имеющиеся у Петра Ивановича.
2. Определите индекс массы тела и проведите его оценку.
3. Определите группу здоровья Петра Ивановича.
4. Предложите мероприятия по улучшению физического здоровья Петра Ивановича.

Задача 3.

Мать Сергея Николаевича и его сестра страдают бронхиальной астмой, дед умер от туберкулеза легких. Сергей Николаевич - мужчина 35 лет, женат, детей нет, работает на хлебозаводе пекарем, до этого работал лесником. Курит с двадцати лет по 15-20 сигарет в день. В выходные дни любит смотреть все телепередачи подряд, при этом, охотно кушает и выпивает крепкую наливку. Последние дни стал замечать, что при работе с мукой, у него стало “закладывать” в груди.

Вопросы:

1. Выявите факторы риска заболеваний, имеющиеся у мужчины.
2. Определите группу здоровья Сергея Николаевича
3. Дайте характеристику профилактическим мероприятиям по борьбе с курением.
4. Какие методы и средства санитарного просвещения можно применить в данном случае?

Задача 4.

Федор Иванович – пенсионер 55 лет, бывший майор спецназа, воевал в горячих точках. Работает охранником в магазине. Год назад у него умерла жена. Сын и дочь взрослые, живут за границей. Диету не соблюдает, любит солености, копченую рыбу, часто есть всухомятку. Выпивает по вечерам 3 – 4 раза в неделю, курит по две пачки сигарет в день. Его беспокоит, что он стал плохо спать, устает, боится, что нервы совсем сдадут, а он один, рассчитывать, может только на себя

Вопросы:

1. Выявите факторы риска заболеваний, имеющиеся у мужчины.
2. Предложите мероприятия по улучшению физического здоровья Федора Ивановича.
3. Определите группу здоровья Федора Ивановича.
4. Составьте план индивидуальной беседы для Федора Ивановича «О вреде алкоголизма и табакокурения».

Задача 5.

Зоя Петровна, женщина 25 лет. Не работает, домохозяйка. Стаж курения семь лет, выкуривает по две пачки сигарет в день. Вышла замуж три года назад. Находится на втором месяце беременности. Бросить курить отказывается. Муж курит с 10 лет. Зоя Петровна встала на учет в женской консультации по беременности. Не понимает, какой вред наносит своему еще не родившемуся ребенку. Оба супруга курят дома во всех помещениях.

Вопросы:

1. Определите факторы, оказывающие отрицательное влияние на репродуктивное здоровье супругов.
2. Составьте план индивидуальной беседы для супругов «О вреде табакокурения».
3. Дайте рекомендации по ведению ЗОЖ супругов.
4. Перечислите мероприятия по борьбе с курением.

Задача 6.

Екатерина Степановна, женщина 23 лет. Не работает, студентка второго курса ПТУ. Стаж курения девять лет, выкуривает по две пачки сигарет в день. Вышла замуж три года назад, имеет трехлетнего ребенка. Находится на третьем месяце беременности. Бросить курить отказывается. Муж не вмешивается, так как сам курит с 13 лет. Екатерина Степановна встала на учет в женской консультации по беременности. Оба супруга курят дома, на кухне.

Вопросы:

1. Определите факторы, оказывающие отрицательное влияние на репродуктивное здоровье супругов.
2. Составьте план индивидуальной беседы для супругов «О вреде табакокурения».
3. Дайте рекомендации по ведению ЗОЖ супругов.
4. Перечислите мероприятия по борьбе с курением.

Задача 7.

Подросток, 17 лет, в течение 3 лет систематически употребляет алкоголь. Стремится собрать компанию, постоянно ищет повод выпить. Порой забывает моменты прошедшей выпивки. Дозы алкоголя постоянно увеличиваются.

Вопросы:

1. Дайте определение понятия «Алкоголизм».
2. Определите стадию болезни. Каковы признаки этой стадии?
3. Перечислите мероприятия по борьбе с алкоголизмом.
4. Предложите меры профилактики алкоголизма для данного подростка.

Задача 8.

В Центр здоровья обратилась женщина 38 лет для прохождения комплексного обследования. При обследовании: рост 162 см, вес 82 кг; питание: не регулярное, высококалорийное; двигательная активность: работает бухгалтером, спортом не занимается, отдых пассивный; не курит; алкоголь употребляет случайно в умеренных количествах.

Вопросы:

1. Определите факторы риска заболеваний женщины.
2. Определите индекс массы тела и проведите его оценку.
3. Предложите рекомендации по режиму питания.
4. Предложите мероприятия по улучшению физического здоровья женщины.

Задача 9.

В школьном учреждении сформирована группа для вновь поступивших детей в возрасте 6-7 лет, ранее не закаливавшихся. По состоянию здоровья и физическому развитию дети находятся на одном уровне. Условия для проведения закалывающих процедур имеются.

Вопросы:

1. Охарактеризуйте механизм воздействия низких температур на укрепление физического здоровья.
2. Какие принципы необходимо соблюдать при проведении закалывания?
3. Охарактеризуйте гигиенические мероприятия при проведении закалывания в закрытых помещениях.
4. Дайте рекомендации по проведению закалывания.

База типовых тестовых заданий для экзамена

(полная база тестовых заданий хранится на кафедре и в центре тестирования)

1. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ С ПОЗИЦИЙ НОРМОЦЕНТРИЧЕСКОГО ПОДХОДА

1. нормальное функционирование всех органов и систем
2. отсутствие болезней
3. отсутствие психических дефектов
4. единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант
5. отсутствие физических дефектов

2. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ С ПОЗИЦИЙ НОЗОЦЕНТРИЧЕСКОГО ПОДХОДА

1. нормальное функционирование всех органов и систем
2. отсутствие психических дефектов
3. отсутствие физических и психических дефектов
4. единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант
5. отсутствие болезней

3. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

В СТРУКТУРЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ЭТАЛОНА ЗДОРОВЬЯ ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ

1. обращение к самому себе
2. гармония и соразмерность
3. наиболее общее представление о феномене здоровья
4. душевные качества здоровой личности
5. умеренность и забота о себе
6. эталонный образ здоровой личности

**4. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ПРЕДСТАВИТЕЛИ АДАПТАЦИОННОЙ МОДЕЛИ ЛИЧНОСТИ**

1. Ч. Дарвин
2. О. Шпенглер
3. Платон
4. Алкмеон
5. Г. Селье
6. Цицерон

**5. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ПРЕДСТАВИТЕЛИ АНТИЧНОЙ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЯ**

1. О. Шпенглер
2. Г. Селье
3. Алкмеон
4. А. Камю
5. Платон
6. Ч. Дарвин

**6. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
СТРУКТУРА ПОНЯТИЯ "ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ" ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ**

1. социальную деятельность
2. социокультурную деятельность
3. интеллектуальную деятельность
4. трудовую деятельность
5. деятельность по сохранению здоровья
6. оценку состояния здоровья

**7. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ФАКТОРЫ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ**

1. ученая степень
2. труд
3. семейное положение
4. морфологические
5. культура
6. возраст

**8. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
МЕТОДЫ АППАРАТНОГО МАССАЖА**

1. гидромассаж
2. ножной
3. пальцевой
4. вибрационный
5. ручной
6. пневматический

**9. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ**

1. материальное положение
2. физическая культура
3. физическое развитие
4. медицинское обеспечение
5. здоровый образ жизни
6. наследственность

**10. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ПОНЯТИЕ "ОБРАЗ ЖИЗНИ" ВКЛЮЧАЕТ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. малоподвижный
2. социальный
3. медицинской активности
4. количественный
5. интеллектуальный
6. экологической активности

**11. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
К ЧИСЛУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ЖИЗНИ ОТНОСЯТ**

1. уровень образования
2. отсутствие вредных привычек
3. стиль жизни
4. неустройство быта
5. уклад жизни
6. размеры реальных доходов населения

**12. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЮТСЯ**

1. оптимальная физическая активность
2. табакокурение
3. нарушение питания
4. биоритмы
5. нарушение режима дня
6. отсутствие вредных привычек

**13. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЯ
НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ**

внутренние	медицинское обеспечение
внешние	функции органов и систем
	среда проживания
	наследственность

**14. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЕ
КЛАССИФИКАЦИЯ ФАКТОРОВ ОБРАЗА ЖИЗНИ**

характер активности	социальная
вид активности	производственная
	интеллектуальная

**15. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
МЕТОДЫ ХРОНОТЕРАПИИ**

1. «навязывания ритма»
2. диагностические
3. превентивные
4. профилактические
5. десинхронизации
6. медикаментозные

**16. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ТИПЫ КОЛЕБАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ**

1. экологические
2. морфологические
3. физиологические
4. адаптивные
5. симптоматические
6. патологические

**17. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
В ОСНОВЕ СЕЗОННЫХ РИТМОВ ЛЕЖАТ ПРИЧИНЫ**

1. медицинские
2. адаптивные изменения функционального состояния организма
3. социальные
4. реакции на сигнальные факторы среды
5. угасания
6. рассогласования

**18. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЕ
РИТМЫ И ПЕРИОДЫ**

низкочастотные	сезонные
средней частоты	активности и покоя
	лунные
	колебания температуры

**19. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗМА**

1. выносливость
2. ловкость
3. велоэргометрия
4. внимательность
5. аэробика
6. чувство юмора

20. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПРИМЕНЯЕМОЕ С ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ ДЛЯ БЫСТРОГО И ПОЛНОЦЕННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

1. подвижные игры
2. лечебная физкультура
3. туризм
4. спортивные соревнования
5. зарядка

21. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ЭСТЕТИЧЕСКИЙ КРИТЕРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОЦЕНКИ ВНЕШНЕГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

1. рациональное питание
2. телосложение
3. объем грудной клетки
4. осанка
5. физическое развитие

**22. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СПОСОБСТВУЮТ**

1. подготовке личности к плодотворной трудовой и общественной деятельности
2. формированию избыточной массы тела
3. увеличению числа абортов
4. увеличению адаптационных возможностей организма
5. увеличению объема легких
6. уменьшению продолжительности жизни

**23. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ДЛЯ МОТИВАЦИИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМО:**

1. иметь позитивный взгляд на жизнь
2. создавать стрессостояния
3. знать факторы среды
4. отсутствие самоуважения
5. неадекватное поведение
6. быть хозяином своей жизни

**24. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
К ФАКТОРАМ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ОТНОСЯТ**

1. уровень физической подготовленности
2. доступность медицинского обслуживания
3. стиль жизни
4. уровень социального обеспечения
5. уровень физического развития
6. уровень жизни

**25. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЯ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ КЛАССИФИЦИРУЮТСЯ**

по физическим качествам	резервы выносливости
-------------------------	----------------------

по характеру	резервы работы субмаксимальной мощности
	резервы работы максимальной мощности
	резервы силы

26. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ГИПОДИНАМИЯ ВЫЗЫВАЕТ

1. атрофию мышц и костей
2. устойчивость к стрессам
3. сохранение мышечного тонуса, усиление мышц
4. расстройство органов мочевыделительной системы
5. оптимальную физическую и умственную работоспособность
6. снижение активности синтеза белков с одновременным усилением их распада

27. УКАЖИТЕ СООТВЕТСТВИЕ

МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ

ХАРАКТЕРИСТИКА

основная	включает людей с небольшими отклонениями функционального характера
подготовительная	включает людей с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера
специальная	включает здоровых людей, обладающих высокими функциональными возможностями

28. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ДЕЙСТВИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ ВЫЗЫВАЕТ

1. увеличение числа сердечно-сосудистых сокращений
2. увеличение гемоглобина
3. расширение вен
4. усиление вентиляции легких
5. остановку крови
6. усиление пищеварения

29. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ В ВОДЕ РЕГУЛИРУЕТСЯ

1. состоянием водоема
2. состоянием здоровья
3. степенью тренированности
4. температурой кожных покровов
5. атмосферным давлением
6. погодными условиями

30. УКАЖИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ФИЗИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ
СЛЕДУЮЩЕЕ

1. в теплые дни чаще обнажать тело, подвергая его воздействию внешних факторов

2. не проветривать помещения
3. дольше находиться на свежем воздухе
4. длительно использовать действие солнца
5. начинать с обливания холодной водой
6. реже находится на свежем воздухе