

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 31.08.2022 11:48:20
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУГПУ»)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

| Шифр | Наименование дисциплины (модуля) |
|------|----------------------------------|
| Б1.В | Основы здорового образа жизни |

| | |
|---|---|
| Код направления подготовки | 09.03.02 |
| Направление подготовки | Информационные системы и технологии |
| Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль) | Информационные технологии в образовании |
| Уровень образования | бакалавр |
| Форма обучения | очная |

Разработчики:

| Должность | Учёная степень, звание | Подпись | ФИО |
|-----------|---|---------|-----------------------------|
| Доцент | кандидат педагогических наук, доцент | | Орехова Ирина Леонидовна |

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

| Кафедра | Заведующий кафедрой | Номер протокола | Дата протокола | Подпись |
|---|-----------------------|-----------------|----------------|---------|
| Кафедра безопасности жизнедеятельности и медицинско-биологических | Тюмасева Зоя Ивановна | 10 | 13.06.2019 | |
| Кафедра безопасности жизнедеятельности и медицинско-биологических | Тюмасева Зоя Ивановна | 1 | 17.09.2020 | |
| | | | | |

Раздел 1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения образовательной программы с указанием этапов их формирования

Таблица 1 - Перечень компетенций, с указанием образовательных результатов в процессе освоения дисциплины (в соответствии с РПД)

| Формируемые компетенции | | Планируемые образовательные результаты по дисциплине | | |
|---|---|---|--|----------------|
| Индикаторы ее достижения | | знать | уметь | владеть |
| УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | | | |
| УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития на протяжении всей жизни. | 3.1 определение, компоненты и основные концепции здоровья, составляющие здорового образа жизни; средства и методы оздоровительного воздействия на организм; 3.2 средства и методы оказания первой помощи. | | | |
| УК.6.2 Уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. | | У.1 анализировать и оценивать значимую информацию в области сохранения и укрепления здоровья человека; разрабатывать перспективные оздоровительные технологии, использовать основные методы, способы, средства оздоровления; У.2 выявлять неотложные состояния при оказании первой помощи | | |
| УК.6.3 Владеть методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни. | | | В.1 методами диагностики состояния индивидуального и общественного здоровья; навыками формирования здорового и безопасного образа жизни; В.2 способами оказания первой помощи при неотложных состояниях. | |

Компетенции связаны с дисциплинами и практиками через матрицу компетенций согласно таблице 2.

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

| Код и наименование компетенции | Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик) |
|--|--|
| Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции) | |
| УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 16,67 |

| | |
|---|--------------|
| производственная практика (преддипломная) | 16,67 |
| производственная практика (научно-исследовательская работа) | 16,67 |
| Основы здорового образа жизни | 16,67 |
| Методы и средства проектирования информационных систем и технологий | 16,67 |
| Теория информации, данные, знания | 16,67 |

Таблица 3 - Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

| Код компетенции | Этап базовой подготовки | Этап расширения и углубления подготовки | Этап профессионально-практической подготовки |
|-----------------|---|---|--|
| УК-6 | Философия, производственная практика (преддипломная), производственная практика (научно-исследовательская работа), Основы здорового образа жизни, Методы и средства проектирования информационных систем и технологий, Теория информации, данные, знания | | производственная практика (преддипломная), производственная практика (научно-исследовательская работа) |

Раздел 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 4 - Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с РПД)

| № | Раздел | | |
|--|--|--|--|
| Формируемые компетенции | | | |
| Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть») | | Виды оценочных средств | |
| 1 | Человек и его здоровье | | |
| | УК-6 | | |
| | Знать определение, компоненты и основные концепции здоровья, составляющие здорового образа жизни; средства и методы оздоровительного воздействия на организм; | Терминологический словарь/глоссарий Тест | |
| | Уметь анализировать и оценивать значимую информацию в области сохранения и укрепления здоровья человека; разрабатывать перспективные оздоровительные технологии, использовать основные методы, способы, средства оздоровления; | Доклад/сообщение Задания к лекции Конспект по теме Отчет по лабораторной работе | |
| 2 | Методы и средства формирования, сохранения и укрепления здоровья | | |
| | УК-6 | | |
| | Знать определение, компоненты и основные концепции здоровья, составляющие здорового образа жизни; средства и методы оздоровительного воздействия на организм; | Доклад/сообщение Конспект по теме Отчет по лабораторной работе Тест | |
| | Знать средства и методы оказания первой помощи. | | |
| | Уметь анализировать и оценивать значимую информацию в области сохранения и укрепления здоровья человека; разрабатывать перспективные оздоровительные технологии, использовать основные методы, способы, средства оздоровления; | Доклад/сообщение Конспект по теме Отчет по лабораторной работе | |
| | Уметь выявлять неотложные состояния при оказании первой помощи | Проект Ситуационные задачи | |
| | Владеть методами диагностики состояния индивидуального и общественного здоровья; навыками формирования здорового и безопасного образа жизни; | Задания к лекции Отчет по лабораторной работе | |
| | Владеть способами оказания первой помощи при неотложных состояниях. | Проект Ситуационные задачи | |

Таблица 5 - Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| Код | Содержание компетенции | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---------------------------------|
| Уровни освоения компетенции | Содержательное описание уровня | Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности) | Пятибалльная шкала (академическая оценка) | % освоения (рейтинговая оценка) |
| УК-6 | УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | | |

1. Оценочные средства для текущего контроля

Раздел: Человек и его здоровье

Задания для оценки знаний

1. Терминологический словарь/глоссарий:

Используя литературные источники и материалы лекций, подготовьтесь к письменному опросу по определению понятий раздела 1.

2. Тест:

Ответьте на вопросы тестовых заданий по темам:

"Человек и его здоровье"

1. Индивидуальное здоровье человека характеризуется:

- а) уровнем физического развития;
- б) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
- в) наличием или отсутствием вредных привычек;
- г) наследственностью.

2. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- а) наличие хронических заболеваний или дефектов развития;
- б) условия и образ жизни;
- в) наследственность;
- г) состояние окружающей среды.

3. Осознание и переживание учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденность в необходимости вести здоровый образ жизни составляют _____ компонент технологии воспитания культуры здоровья:

- а) аксиологический;
- б) гносеологический;
- в) здоровьесберегающий;
- г) экологический.

4. Показатель общественного здоровья, характеризующий распространенность зарегистрированных заболеваний, как вновь возникших, так и ранее существовавших при первичном обращении в календарном году, называется:

- а) патологической пораженностью;
- б) инвалидностью;
- в) болезненностью;
- г) заболеваемостью.

5. К показателям общественного здоровья, традиционно используемым в меж-дународной практике для его описания, относят ...

- а) наличие или отсутствие заболеваний;
- б) персональное самочувствие;
- в) здоровье отдельного человека;
- г) показатели инвалидности.

6. Доля не болевших на момент исследования (например, в течение года) составляет ...

- а) потенциал общественного здоровья;
- б) показатель физического развития;
- в) индекс общей заболеваемости;
- г) индекс общественного здоровья.

7. Сумма доступных средств для улучшения здоровья называется ...

- а) потенциалом здоровья;
- б) балансом здоровья;
- в) адаптацией;
- г) ресурсом здоровья.

8. К факторам учебной нагрузки, способным повысить или снизить риск развития у школьников заболеваний, относит(-ят) ся:

- а) стиль взаимоотношений педагога и ученика;
- б) информационная сторона учебного процесса;
- в) полиграфические параметры учебников;
- г) размеры классной комнаты.

9. Текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, определяет _____ здоровье:

- а) психическое;
- б) социальное;
- в) соматическое;
- г) физическое.

10. Состояние, при котором возможно развитие патологического процесса без изменения силы действующего фактора вследствие снижения резервов адаптации, называется ...

- а) срывом адаптации;
- б) предболезнью;
- в) болезнью;
- г) донозологическим состоянием.

11. Примером тератогенного действия загрязнителей является (-ются):

- а) отек Квинке;
- б) дефект конечностей;
- в) гипотрофия плода;
- г) врожденные пороки сердца.

12. При избыточном поступлении в организм стронция с водой (10 мг/л) наблюдается увеличение заболеваемости населения ... (выберите два ответа)

- а) аллергией;
- б) болезнями костей и суставов;
- в) болезнями крови и печени;
- г) зубным флюорозом.

13. К внутренним условиям, способствующим развитию болезни, относят ...

- а) наследственное предрасположение к заболеванию, патологическую конституцию (диатез), ранний детский или старческий возраст;
- б) рациональное питание, правильную организацию режима рабочего дня, физическую тренировку, а в случае заболевания – соответствующий уход за больным;
- в) нарушения питания, переутомление, невротические состояния, ранее перенесенные болезни, плохой уход за больным;
- г) наследственные, расовые и конституциональные факторы, например, видовой иммунитет человека к некоторым инфекционным заболеваниям животных

14. К социально-биологическим факторам, влияющим на уровень перинатальной смертности, относится (-ятся):

- а) возраст матери;
- б) условия труда беременной;
- в) материальное положение;
- г) семейное положение.

15. Уровень _____ является самым значимым из медико-демографических показателей для оценки экологического состояния территории:

- а) естественного прироста населения;
- б) младенческой смертности;
- в) соотношения мужского и женского населения;
- г) среднего возраста.

16. К экстренной контрацепции относятся такие методы предохранения, которые можно использовать:

- а) в течение недели после незащищенного полового акта;
- б) в течение нескольких первых дней после незащищенного полового акта;
- в) в течение месяца после незащищенного полового акта;
- г) регулярно для предотвращения нежелательной беременности.

17. Предельная учебная нагрузка школьников в 1-3-х классах составляет _____ часа (-ов) в неделю:

- а) 30;
- б) 32;
- в) 24;
- г) 29.

Детей, больных хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями, относят к _____ группе здоровья.

18. Третичная профилактика включает:

- а) раннее выявление доклинических признаков заболеваний;
- б) предупреждение инвалидности;
- в) реабилитацию больных детей и взрослых;
- г) устранение причин возникновения болезни.

19. Непрерывно протекающие приспособительные изменения, которые не закрепляются, а исчезают после устранения воздействия, характерны для _____ адаптации:

- а) срочной;

б) кумулятивной;

в) биологической;

г) социальной.

20. Гиподинамия является фактором риска, в первую очередь, для _____ за-болеваний:

а) сердечно-сосудистых;

б) легочных;

в) онкологических;

г) вирусных.

21. Такие показатели как температура тела, пульс, артериальное давление, частота дыхания используются для оценки:

а) функционального состояния организма;

б) физического развития;

в) функциональных резервов организма;

г) биологической зрелости.

22. Анализ общественного и популяционного здоровья позволяет выявить:

а) основные социально значимые заболевания в стране;

б) ранние стадии заболевания конкретной группы населения;

в) функциональное состояние человека;

г) уровень физических возможностей человека.

23. Механизм развития, течения и исхода заболевания называется:

а) патогенезом;

б) диагнозом;

в) синдромом;

г) патологией.

18. Многочисленные исследования показали, что на 50% здоровье человека обусловлено:

а) образом жизни;

б) генетическими особенностями;

в) состоянием окружающей среды;

г) медицинским обеспечением.

19. Для определения уровня биологической зрелости организма используют:

а) оценку развития вторичных половых признаков;

б) антропометрические исследования;

в) оценку функциональных резервов организма;

г) лабораторные исследования крови.

20. Охрана здоровья – это:

а) область научных теоретических и практических знаний по защите ребенка от опасностей в сфере образовательной деятельности;

б) совокупность различного рода мер, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья человека, поддержание его активной долголетней жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья;

в) система жизни, способствующая сохранению и укреплению здоровья;

г) индивидуальная система поведения человека, направленная на удовлетворение антропогенных потребностей, вызывающая положительные эмоции и способствующая профилактике заболеваний.

24. Важнейшим принципом охраны здоровья является:

а) соблюдение прав человека и гражданина в области охраны здоровья и обеспечение связанных с этим государственных гарантий;

б) приоритет профилактических мер;

в) социальная защищенность граждан в области охраны здоровья;

г) доступность медико-социальной помощи.

25. Установите соответствие:

1. Соматическое здоровье А. Физическое развитие.

Б. Функциональные резервы физиологических систем.

В. Интеллектуальные способности.

Г. Ценностно-мотивационные установки.

Д. Эмоциональный статус

2. Психическое здоровье

3. Социально-духовное (нравственное) здоровье

Ответ: _____

"Здоровый образ жизни и его составляющие. Саморазрушительное поведение".

1. Здоровый образ жизни не зависит от:

1) экологических условий

2) социально-экономических условий

- 3) мотивов деятельности человека
4) состояния здоровья и функциональных возможностей человека
2. К природным факторам оздоровления и укрепления здоровья относится:
- 1) личная гигиена и рациональное питание
 - 2) исключение из пищевого рациона солёной и жирной пищи
 - 3) двигательная активность и полноценный сон
 - 4) положительные эмоции
 - 5) закаливание воздушными и водными процедурами
3. Занятия по физической культуре в школе проводятся совместно для детей из _____ групп по физическому воспитанию в школе.
- 1) всех
 - 2) основной и подготовительной
 - 3) подготовительной и специальной
 - 4) основной и специальной
4. Одним из основных принципов здорового питания является:
- 1) удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах
 - 2) получение удовольствия
 - 3) обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности
 - 4) удовлетворение аппетита
5. Развитие гипокинезии у школьников как стадии предболезни связано с:
- 1) еженедельным посещением спортивной секции
 - 2) выполнением комплекса утренней зарядки
 - 3) профессиональным занятием спортом
 - 4) общим дефицитом активных движений
6. При закаливании дошкольников начальная температура воды должна быть:
- 1) 34
 - 2) 26
 - 3) 18
 - 4) 10
7. Хорошо подобранный рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма, учитывая характер труда, половые и возрастные особенности отдельных групп населения в основных пищевых веществах и энергии называется:
- 1) видовое питание
 - 2) рациональное питание
 - 3) диетическое питание
 - 4) адекватное питание
8. Во время курения в составе табачного дыма обнаруживается _____ опасных для организма веществ
- 1) до 30
 - 2) от 50 до 60
 - 3) более 80
 - 4) от 35 до 45
9. К факторам защиты от риска употребления психоактивных веществ относят:
- 1) высокий уровень преступности в регионе
 - 2) стабильность, сплоченность, адекватное воспитание и теплые отношения в семье
 - 3) проблемы межличностного общения в семье, школе, среди сверстников
 - 4) употребление родителями психоактивных веществ
10. Последовательность формирования наркотической зависимости включает стадии:
- 1) физическая, психологическая, биологическая
 - 2) психологическую, биологическую, физическую
 - 3) психологическая, физическая, биологическая,
 - 4) биологическая, психологическая, физическая
11. Пребывание на воздухе тренирует приспособительные реакции организма только в том случае, если «тренировочная нагрузка»:
- 1) постоянно меняется;
 - 2) остается постоянной;
 - 3) постепенно убывает;
 - 4) постепенно возрастает
12. К начальной стадии наркомании не относится:
- 1) возникновение психических изменений
 - 2) переход к систематическому приему
 - 3) формирование зависимости
 - 4) присутствие приподнятого настроения («кайфа»)

13. Технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности со-ставляют основу ____ здоровьесберегающих образовательных технологий.
- 1) социально адаптирующих и личностно-развивающих
 - 2) лечебно-оздоровительных
 - 3) организационно-психологических
14. Наиболее тяжелым следствием женского алкоголизма является:
- 1) угасание инстинкта материнства
 - 2) быстрое развитие заболевания
 - 3) преждевременное старение
 - 4) склонность к асоциальному поведению
15. Одной из самых действенных мер борьбы с наркоманией и ее профилактики яв-ляется:
- 1) санитарное просвещение
 - 2) улучшение социально-экономических условий
 - 3) повышение уровня жизни
 - 4) деятельность средств массовой информации
16. Недостаток витаминов в организме называется:
- 1) гиповитаминозом
 - 2) авитаминозом
 - 3) гипервитаминозом
 - 4) витаминизацией
17. Суточная калорийность пищи для детей от 7 до 11 лет должна составлять _____ калорий.
- 1) 2000–2300
 - 2) 1000–1200
 - 3) 500–600
 - 4) 3000–3500
18. Программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек составляют основу ____ здоровьесберегающих образовательных технологий.
- 1) учебно-воспитательных
 - 2) организационно-педагогических
 - 3) психолого-педагогических
 - 4) лечебно-оздоровительных
19. К факторам самосохранительного поведения относятся:
- Укажите не менее двух вариантов ответа
- 1) сбалансированное питание
 - 2) здравоохранение
 - 3) социальное обеспечение
 - 4) физическая активность
20. В понятие «здоровый образ жизни» НЕ входит:
- 1) рациональное питание
 - 2) прием лекарственных средств
 - 3) правильный режим труда и отдыха
 - 4) оптимальный двигательный режим
21. Характеристика образа жизни, которая определяет количественную сторону условий жизни, размер и структуру материальных и духовных потребностей населения, доходы населения, обеспеченность жильем, медицинской помощью, уровень образования, продолжительность рабочего и свободного времени, называется:
- 1) стилем жизни
 - 2) уровнем жизни
 - 3) потенциалом здоровья
 - 4) качеством жизни
22. Структура здорового образа жизни (ЗОЖ) не включает:
- 1) валеологическое самообразование
 - 2) психосексуальную и половую культуру
 - 3) тренировку иммунитета и закаливание
 - 4) наличие вредных привычек
23. Система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию, называется:
- 1) акклиматизацией
 - 2) интродукцией
 - 3) реинтродукцией
 - 4) закаливанием

24. Главным элементом аутогенной тренировки является (– ются):

- 1) произвольное расслабление мышц (мышечная релаксация)
- 2) повторяющееся или длительное воздействие на организм того или иного физического фактора
- 3) индивидуально подобранные физическая тренировка в сочетании с диетой
- 4) еженедельные занятия физической культурой

25. Калорийность суточного рациона должна:

- 1) быть в 1,5 раза ниже энергетических затрат организма;
- 2) соответствовать рекомендациям друзей и подруг;
- 3) быть в 2 раза выше энергетических затрат организма;
- 4) соответствовать энергетическим затратам организма.

26. Если школьник активно занимается спортом, то калорийность рациона должна быть на _____ ккал больше обычного:

- 1) 300–500;
- 2) 600–800;
- 3) 100–250;
- 4) 900–1000.

27. Формирование здорового образа жизни происходит:

- 1) в зависимости от жизненных обстоятельств;
- 2) в дошкольном возрасте;
- 3) в школьном возрасте;
- 4) целенаправленно и постоянно в течение жизни.

28. Здоровому человеку не следует превышать нагрузку, при которой частота пульса больше той, которая рассчитывается по формуле: ...

– возраст человека

29. Наиболее частыми причинами смерти наркоманов являются ...

- 1) отек Квинке
- 2) ОРВИ
- 3) СПИД
- 4) г) удушение рвотными массами

30. Заболевания костной и зубной тканей, вызванные нарушением обмена кальция в организме, являются последствием употребления ...

- 1) галлюциногенов
- 2) каннабиолов
- 3) амфетамина
- 4) опиатов

31. Распространенность употребления алкоголя, табачных изделий, наркотических и токсических веществ без формирования зависимости называется ...

- 1) толерантностью
- 2) наркотизмом
- 3) наркоманией
- 4) абстинентным синдромом

32. Состояние безудержной веселости, приступы смеха, неадекватные ситуации, нарушение координации движений, восприятия размеров предметов и их пространственных отношений характерно для ...

- 1) токсикомании средствами бытовой хи-мии
- 2) опьянения гашишем
- 3) интоксикации психостимуляторами
- 4) интоксикации галлюциногенами

33. Заболевание из группы неврозов, сочетающее высокую возбудимость, раздражительную слабость, расстройство вегетативной нервной системы и повышенную нервную истощенность, называют ...

- 1) мигреню
- 2) депрессией
- 3) аффектом
- 4) неврастенией

34. Для токсического действия ПАВ на организм не характерно ...

- 1) общее истощение организма
- 2) проявление даже при отсутствии синдрома зависимости
- 3) хроническое отравление
- 4) проявление только при развитии психической зависимости

35. Больной часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь на _____ стадии алкоголизма.

- 1) третьей
- 2) первой
- 3) продромальной
- 4) второй

36. К особенностям подросткового алкоголизма НЕ относится:

- 1) эпизодическое и систематическое пьянство
- 2) состояние постоянной гипоксии организма
- 3) формирование зависимости в течение 2–3 лет
- 4) кратковременность абстинентного синдрома

37. Такие факторы риска, способствующие формированию аддиктивного поведения, как наследственная отягощенность в отношении психических заболеваний и злоупотребления алкоголем, родовые травмы, нейроинфекции, тяжелые заболевания в раннем детстве, умственное недоразвитие, объединяются в группу факторов, характеризующих ...

- 1) психопатические черты характера
- 2) нарушение микросоциальной среды
- 3) индивидуально-биологические особенности лично-сти
- 4) нравственную незрелость личности

38. К перечню наркотических средств, запрещенных к обороту относится ...

- 1) табак
- 2) гашиш
- 3) амфетамин
- 4) кетамин

39. К характеристикам вторичного потока дыма, выбрасываемого при выкуривании сигареты, не относится то, что он _____.

40. Система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада со-ставляют _____ уровень формирования здорового образа жизни.

- 1) личностный
- 2) социальный
- 3) экономический
- 4) инфраструктурный

41. К последствиям употребления алкоголя во время беременности относится ...

- 1) формирование наследственной отягощенности к алкоголизму
- 2) рождение ребенка с врожденными физическими дефектами
- 3) развитие алкогольного синдрома у новорожденных
- 4) рождение ребенка с синдромом зависимости

42. Наркоманический синдром, являющийся первым синдромом формирующегося заболевания, включающий изменение формы потребления наркотика, исчезновение защитных реакций при передозировке, изменение толерантности и изменение формы опьянения, называется синдромом ...

- 1) психической зависимости
- 2) физической зависимости
- 3) последствий хронической наркотизации
- 4) измененной реактивности

43. При передозировке почти все наркотические средства приводят к таким последствиям, как ...

- 1) остановка дыхания
- 2) отек мозга
- 3) рвота
- 4) непроизвольное мочеиспускание

Задания для оценки умений

1. Доклад/сообщение:

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией на одну из предложенных тем практической работы "Понятие о вредных привычках, зависимость от психоактивных веществ".

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни" (обеспечение 6, С. 39-46), подготовьте доклад с презентацией на одну из предложенных тем практической работы "Понятие о вредных привычках, зависимость от психоактивных веществ":

1. Влияние табакокурения на организм человека и его социальное поведение. Профилактика табакокурения.
2. Алкоголь и его влияние на человека. Профилактика алкоголизма.
3. Наркотики как психоактивные вещества: классификация. Историческая справка.
4. Влияние наркотиков на человека. Профилактика наркомании.
5. Зависимость человека от вредных привычек.

Выполните задание для самостоятельной работы.

2. Задания к лекции:

Используя литературные источники, выполните задания к лекции "Питание как средство управления энергетическим балансом организма".

3. Конспект по теме:

Используя литературные источники, ответьте письменно на вопросы по темам:

"Факторы, определяющие здоровье человека. Правовые основы здравоохранения".

"Формирование потребности в здоровом образе жизни – залог безопасной жизнедеятельности подрастающего поколения".

«Болезни цивилизации». Профилактика факторов риска".

"Оптимальная двигательная активность человека как условие формирования, сохранения и укрепления здоровья".

"Психосоматический тип человека как основа здорового образа жизни человека".

"Хронобиология. Биоритмы и здоровье человека".

4. Отчет по лабораторной работе:

Используя литературные источники, составьте отчет по практической работе "Индивидуальное здоровье: определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма человека".

Задания для оценки владений

Раздел: Методы и средства формирования, сохранения и укрепления здоровья

Задания для оценки знаний

1. Доклад/сообщение:

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией на одну из тем практической работы "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления".

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией на одну из тем практической работы "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления":

1. Закаливание как понятие. Средства и способы закаливания. Принципы закаливания.
2. Роль лекарственных растений в сохранении и укреплении здоровья человека. Основные группы биологически активных веществ лекарственных растений. Правилами фитооздоровления.
3. Эфирные масла и их роль в оздоровлении организма. Методы применения эфирных масел. Правила использования эфирных масел.
4. Понятие о биологически активных точках. Их роль в регуляции функций организма. Виды самомассажа биологически активных точек и рефлексогенных зон.

2. Конспект по теме:

Используя литературные источники, выполните задания по темам:

"Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых".

"Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкооздоровление".

"Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление".

"Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой".

"ВИЧ-инфекция".

"Заболевания, передающиеся половым путем".

Используя литературные источники, выполните задания по темам:

"Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых". Ответьте письменно на следующий вопрос:

1. Какие существуют подходы к изучению здоровья человека?

2. В чем особенность холестического подхода к оздоровлению?

"Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкооздоровление": ответьте письменно на следующие вопросы:

1.Психологическое воздействие музыки на живой организм. Виды и правила музыкооздоровления (обеспечение 4, С. 76-79).

2. Композиция из музыкальных произведений оздоровительного характера

"Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Воздействие цвета на человека.

2. Определите на основе диагностики, какими типами цветового поведения обладаете (обеспечение 4, С. 66-75).

"Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Дыхание для снятия последствия стресса.

2. Чему способствует дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой? Каковы основные правила выполнения дыхательных упражнений?

"ВИЧ-инфекция": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. СПИД как научная, социальная и экономическая проблема современности.

2. Формирование отношения к ВИЧ-инфицированным.

"Заболевания, передающиеся половым путем": дать характеристику следующим инфекционным заболеваниям: заболевания, передающиеся половым путем (сифилис, гонорея, папилломавирусная инфекция, хламидиоз, ваги-нальный герпес); паразитарные заболевания (стригущий лишай, чесотка, педикулез, аскаридоз, энтеробиоз). План характеристики: 1) название инфекционного заболевания; 2) возбудитель; 3) клинические симптомы заболевания; 4) профилактика.

3. Отчет по лабораторной работе:

Используя литературные источники, оформите отчет по практической работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления".

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни", оформите отчет по практической работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления", выполните задания для самостоятельной работы: обеспечение 6, С. 47-50.

4. Тест:

Ответьте на вопросы тестовых заданий по темам: "Инфекционные заболевания". "Неотложные состояния".

"Инфекционные заболевания":

1. Микроорганизмы, которые питаются продуктами распада органических веществ, не нужных человеку, либо даже помогают человеческому организму в осуществлении некоторых физиологических процессов, называются:

- а) сапрофитами;
- б) паразитами;
- в) микрофлорой;
- г) симбионтами.

2. Процесс активного поглощения клетками организма патогенных живых или убитых микробов и других чужеродных частиц с последующим перевариванием при помощи внутриклеточных ферментов называется:

- а) фагоцитозом;
- б) таксисом;
- в) гемолизом;
- г) протеолизом.

3. Палочка Коха является возбудителем:

- а) туберкулеза;
- б) сальмонеллеза;
- в) дизентерии;
- г) паратифа.

4. Предметы, посредством которых осуществляется передача возбудителя от больного человека к здоровому, называются _____ передачи:

- а) факторами;
- б) путями;
- в) периодами;
- г) этапами.

5. Иммунитет новорожденных, приобретенный ими за счет поступления анти-тел от матери к плоду через плаценту или ребенку с молозивом, называется:

- а) естественно приобретенным пассивным;
- б) искусственно приобретенным пассивным;
- в) естественно приобретенным активным;
- г) искусственно приобретенным активным.

6. Стадия инфекционного заболевания, начинающаяся с момента проникновения возбудителя и продолжающаяся до появления первых клинических признаков заболевания, называется:

- а) инкубационной;

- б) продромальной;
в) реконвалесцентной;
г) клинической.
7. Нормативный акт, устанавливающий сроки и порядок проведения гражданинам профилактических прививок, называется:
а) национальным календарем профилактических прививок;
б) сертификатом профилактических прививок;
в) распоряжением о профилактических прививках;
г) перечнем профилактических прививок.
8. Гуморальный иммунитет определяется по наличию в крови:
а) антител;
б) гормонов;
в) ферментов;
г) адьювантов.
9. Процесс распространения возбудителя с током крови по органам и тканям называется:
а) бактериемией;
б) интоксикацией;
в) бактериолизией;
г) токсинемией.
10. К биологическим методам дезинфекции относят уничтожение патогенных микроорганизмов:
а) микробами-антагонистами;
б) автоклавированием;
в) хлорированием;
г) микробами-синергистами.
11. К природно-очаговым болезням человека по Е. Н. Павловскому относят:
а) чуму;
б) дифтерию;
в) коклюш;
г) стрептодермию.
12. Защитные механизмы, реализующиеся на уровне целостного организма, в ответ на воздействие инфекционных агентов или любых веществ белковой природы, называются:
а) специфическими;
б) неспецифическими;
в) фагоцитарными;
г) искусственными.
13. Способ передачи инфекции, при котором возбудитель попадает в кровь человека при укусе кровососущими членистоногими, называется:
а) трансмиссивным;
б) трансплацентарным;
в) интернальным;
г) аэрогенным.
14. Трихомоноз передается от больного или носителя исключительно:
а) при половых контактах;
б) при повторном использовании одноразового шприца;
в) при прохождении новорожденного через родовые пути больной матери;
г) через предметы интимного туалета.
15. Полное уничтожение всех видов микроорганизмов и их спор называется:
а) стерилизацией;
б) пастеризацией;
в) дезинфекцией;
г) дезинсекцией.
16. Первым защитным барьером для микроорганизмов является(-ются):
а) непроницаемость здоровой кожи и слизистых;
б) воспалительная реакция на месте внедрения микробов;
в) лимфатические узлы и кровь;
г) антителообразование в лимфоидных органах.
17. Период инфекционного заболевания, характеризующийся появлением первых клинических симптомов болезни, называется:
а) продромальным;
б) инкубационным;
в) бактерионосительством;
г) септикотоксикозом.
18. Гуморальный иммунитет определяется по наличию в крови ...
а) антител;

- б) гормонов;
- в) ферментов;
- г) адьювантов.

19. Нормативный акт, устанавливающий сроки и порядок проведения гражданам профилактических прививок, называется:

- а) национальным календарем профилактических прививок;
- б) сертификатом профилактических прививок;
- в) распоряжением о профилактических прививках;
- г) перечнем профилактических прививок.

20. Поэтапное высыпание пятнисто-папулезной сыпи по всему телу характерно для:

- а) кори;
- б) краснухи;
- в) скарлатины;
- г) ветряной оспы.

"Неотложные состояния":

1. При нарастании тяжести шока частота пульса:

- а) вначале уменьшается, а затем увеличивается;
- б) соответствует среднефизиологической норме;
- в) уменьшается;
- г) вначале увеличивается, а затем уменьшается.

2. Передозировка промедола в процессе обезболивания может привести к смерти из-за угнетения:

- а) дыхательного центра;
- б) мочеиспускания;
- в) мышечной деятельности;
- г) пищеварения.

3. При выполнении закрытого массажа сердца руки реанимирующего должны:

- а) сгибаться в локтях;
- б) придерживать пострадавшего;
- в) быть выпрямленными в локтях;
- г) быть сцепленными в кулак.

4. Больные бронхиальной астмой хорошо себя чувствуют в санаториях, расположенных в _____ из-за отсутствия там микроскопических клещей;

- а) тропиках;
- б) среднегорье;
- в) степной зоне;
- г) лесах.

5. При обмороке пострадавшему придают положение:

- а) горизонтальное с приподнятой головой;
- б) горизонтальное с приподнятыми ногами;
- в) полусидячее;
- г) горизонтальное с опущенными ногами.

6. Для преагонального состояния умирающего характерно:

- а) отсутствие сердцебиений и дыхания, сухая и мутная роговица;
- б) отсутствие сознания, сердцебиений, дыхания, понижение температуры тела;
- в) исчезающий пульс, дыхание по типу «заглатывания», снижение артериального давления;
- г) путанное сознание, учащенный пульс, дыхание.

7. Симптомами гипогликемической комы являются:

- а) отвращение к пище и сухие кожные покровы;
- б) покраснение кожи и отвращение к пище;
- в) покраснение, сухость кожи и жажда;
- г) чувство голода и бледная, влажная кожа.

8. При остром пищевом отравлении промывание желудка осуществляется:

- а) раствором питьевой соды;
- б) теплым молоком;
- в) слабым раствором лимонной кислоты;
- г) чистой кипяченой водой.

9. К осложнениям гипертонической болезни не относится:

- а) сердечная недостаточность;
- б) нарушение мозгового кровообращения;
- в) кровопотеря;
- г) гипертонический криз.

10. Приступ _____ у детей возникает внезапно, чаще ночью, сопровождается лающим кашлем, затрудненным дыханием, хриплым голосом, во время крика становящимся звонким:
- а) ложного крупса;
 - б) эпилепсии;
 - в) бронхиальной астмы;
 - г) неврастении.
11. Изменение прозрачности роговицы наступает в период:
- а) агонии;
 - б) биологической смерти;
 - в) клинической смерти;
 - г) предагонии.
12. При пищевом отравлении для промывания желудка беззондовым способом необходимо использовать:
- а) 2-3 л холодной воды;
 - б) 4-5 л воды комнатной температуры;
 - в) 4-5 л горячей воды;
 - г) 2-3 стакана теплой воды.
13. Возбуждение, бледная холодная кожа, повышенное артериальное давление, учащенное дыхание, тахикардия характерны для:
- а) предагональной фазы умирания;
 - б) торпидной фазы травматического шока;
 - в) агональной фазы умирания;
 - г) эректильной фазы травматического шока.
14. При выполнении реанимационных мероприятий необходимо проверять пульс на _____ артерии:
- а) сонной;
 - б) любой;
 - в) височной;
 - г) лучевой.
15. Гипергликемическая кома развивается в течении 3-4:
- а) минут;
 - б) дней;
 - в) месяцев;
 - г) недель.
16. Длянейтрализации и быстрого выведения из организма продуктов метаболизма применяется _____ массаж:
- а) подготовительный;
 - б) тренировочный;
 - в) косметический;
 - г) восстановительный.
17. Симптомом (-ами) неврастении у детей является (ются):
- а) полноценный сон;
 - б) резкое снижение работоспособности;
 - в) повторение ритуальных движений;
 - г) разнообразные мышечные судороги.
18. Одной из причин развития токсикозов у детей связано с (со):
- а) неумением ребенка тщательно пережевывать пищу;
 - б) слабой защитной функцией печени;
 - в) отсутствием специфических тел;
 - г) употреблением холодной пищи.
19. К признакам бронхиальной астмы относится:
- а) учащение пульса;
 - б) повышение температуры;
 - в) головная боль;
 - г) затрудненный выдох.
20. Медикаментозным методом лечения бронхиальной астмы является:
- а) введение бронхорасширяющих средств;
 - б) психотерапия;
 - в) дыхательная гимнастика;
 - г) употребления чая с грудным сбором.

Задания для оценки умений

1. Доклад/сообщение:

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией на одну из тем практической работы "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления".

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией на одну из тем практической работы "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления":

1. Закаливание как понятие. Средства и способы закаливания. Принципы закаливания.
2. Роль лекарственных растений в сохранении и укреплении здоровья человека. Основные группы биологически активных веществ лекарственных растений. Правилами фитооздоровления.
3. Эфирные масла и их роль в оздоровлении организма. Методы применения эфирных масел. Правила использования эфирных масел.
4. Понятие о биологически активных точках. Их роль в регуляции функций организма. Виды самомассажа биологически активных точек и рефлексогенных зон.

2. Конспект по теме:

Используя литературные источники, выполните задания по темам:

"Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых".

"Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкооздоровление".

"Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление".

"Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой".

"ВИЧ-инфекция".

"Заболевания, передающиеся половым путем".

Используя литературные источники, выполните задания по темам:

"Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых". Ответьте письменно на следующий вопрос:

1. Какие существуют подходы к изучению здоровья человека?

2. В чем особенность холестического подхода к оздоровлению?

"Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкооздоровление": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Психологическое воздействие музыки на живой организм. Виды и правила музыкооздоровления (обеспечение 4, С. 76-79).

2. Композиция из музыкальных произведений оздоровительного характера

"Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Воздействие цвета на человека.

2. Определите на основе диагностики, какими типами цветового поведения обладаете (обеспечение 4, С. 66-75).

"Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Дыхание для снятия последствия стресса.

2. Чему способствует дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой? Каковы основные правила выполнения дыхательных упражнений?

"ВИЧ-инфекция": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. СПИД как научная, социальная и экономическая проблема современности.

2. Формирование отношения к ВИЧ-инфицированным.

"Заболевания, передающиеся половым путем": дать характеристику следующим инфекционным заболеваниям: заболевания, передающиеся половым путем (сифилис, гонорея, папилломавирусная инфекция, хламидиоз, ваги-нальный герпес); паразитарные заболевания (стригущий лишай, чесотка, педикулез, аскаридоз, энтеробиоз). План характеристики: 1) название инфекционного заболевания; 2) возбудитель; 3) клинические симптомы заболевания; 4) профилактика.

3. Отчет по лабораторной работе:

Используя литературные источники, оформите отчет по практической работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления".

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни", оформите отчет по практической работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления", выполните задания для самостоятельной работы: обеспечение 6, С. 47-50.

4. Проект:

Используя литературные источники, подготовьте социально-оздоровительный проект "На пути к здоровью" с презентацией.

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни", подготовьте социально-оздоровительный проект "На пути к здоровью" с презентацией: обеспечение 6, С. 51-52.

5. Ситуационные задачи:

Используя литературные источники и материалы лекции "Неотложные состояния, первая доврачебная помощь", решите ситуационные задачи.

Используя литературные источники и материалы лекции "Неотложные состояния, первая доврачебная помощь", решите ситуационные задачи:

Ситуация I. На Ваших глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови. Правая нога неестественно вывернута и вокруг нее растекается лужица крови. Дыхание шумное с характерным сипом на вдохе.

1. Наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. Перевернуть пострадавшего на живот.
3. Очистить ротовую полость от крови и слизи.
4. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии.
5. Наложить стерильную повязку на кровоточащие раны.
6. Оттащить пострадавшего с проезжей части в безопасное место.
7. Вызвать скорую помощь.
8. Наложить кровоостанавливающие жгуты.
9. Разрезать брюки на правой ноге и осмотреть рану.
10. Оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия «Скорой помощи».

Ситуация II. Во время ремонта оборудования произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле распределительного щитка, одной рукой продолжая сжимать пучок проводов. Лицо искажено судорогами.

1. Вызвать «Скорую помощь».
2. Позвать кого-нибудь на помощь.
3. Как можно скорее приступить к сердечно-легочной реанимации.
4. Перерубить провода топором или ножом с деревянной ручкой одним ударом.
5. Перерезать провода по отдельности на разных уровнях кусачками.
6. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и приступить к сердечно-легочной реанимации.
7. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и отсутствии дыхания, приступить к непрямому массажу сердца и искусственному дыханию.
8. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок.

Ситуация III. На автобусной остановке стоящий рядом с Вами мужчина побледнел и упал. Он без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

1. Вызвать скорую помощь.
2. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет.
3. Позвать окружающих на помощь.
4. Определить признаки дыхания.
5. Попытаться выяснить у мужчины, на что он жалуется.
6. Приступить к сердечно-легочной реанимации.
7. Повернуть пострадавшего на живот.
8. Приложить к голове холод.
9. Поднести к носу больного ватку с нашатырным спиртом.

Ситуация IV. Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, и под ее остатками видна черная кожа с множеством целых и лопнувших пузырей.

1. Снять с пострадавшего рубашку.
2. Положить его на спину.
3. Уложить больного на живот.
4. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину пострадавшему.
5. Удалить остатки одежды и промыть кожу водой.
6. Обработать поврежденную поверхность спиртом, одеколоном, или водкой.
7. Удалить остатки одежды и пузыри.
8. Наложить на места ожогов тугие стерильные повязки.
9. Накрыть спину чистой простыней.
11. Предложить пострадавшему обезболивающие средства.
12. Смазать ожог растительным маслом.

13. Густо посыпать ожоговую поверхность порошком стрептоцида.
14. Присыпать обожженную поверхность содой.
15. Предложить пострадавшему обильное теплое питье.

Ситуация V. После удара молнии в одиноко стоящее дерево один из укрывавшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука черная, обожженная по локоть; зрачки широкие, не реагирующие на свет; пульса на сонной артерии нет.

1. Закопать, пораженного молнией, в землю.
2. Нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации.
3. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью.
4. Поручить кому-нибудь вызвать «Скорую помощь».
5. Повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врача.
6. Убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии.
7. Поднести ко рту зеркальце, ватку или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания.
8. Положить холод на голову.
9. Положить холод на место ожога.
10. Поднести ко рту ватку с нашатырным спиртом.

Задания для оценки владений

1. Задания к лекции:

Используя литературные источники, выполните задания к лекции "Понятие о микробиологии и иммунологии. Основные инфекционные заболевания".

Используя литературные источники, выполните задания к лекции "Понятие о микробиологии и иммунологии. Основные инфекционные заболевания":

1. Особо опасные инфекции (чума, холера, сибирская язва, желтая лихорадка). Дать характеристику по плану: 1) название инфекционного заболевания; 2) возбудитель; 3) клинические симптомы заболевания; 4) профилактика.
2. Изучить показания и противопоказания к вакцинации. Национальный календарь прививок.

2. Отчет по лабораторной работе:

Используя литературные источники, оформите отчет по практической работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления".

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни", оформите отчет по практической работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления", выполните задания для самостоятельной работы: обеспечение 6, С. 47-50.

3. Проект:

Используя литературные источники, подготовьте социально-оздоровительный проект "На пути к здоровью" с презентацией.

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни", подготовьте социально-оздоровительный проект "На пути к здоровью" с презентацией: обеспечение 6, С. 51-52.

4. Ситуационные задачи:

Используя литературные источники и материалы лекции "Неотложные состояния, первая доврачебная помощь", решите ситуационные задачи.

Используя литературные источники и материалы лекции "Неотложные состояния, первая доврачебная помощь", решите ситуационные задачи:

Ситуация I. На Ваших глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови. Правая нога неестественно вывернута и вокруг нее растекается лужица крови. Дыхание шумное с характерным сипом на вдохе.

1. Наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. Перевернуть пострадавшего на живот.
3. Очистить ротовую полость от крови и слизи.
4. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии.
5. Наложить стерильную повязку на кровоточащие раны.
6. Оттащить пострадавшего с проезжей части в безопасное место.
7. Вызвать скорую помощь.

8. Наложить кровоостанавливающие жгуты.
9. Разрезать брюки на правой ноге и осмотреть рану.
10. Оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия «Скорой помощи».

Ситуация II. Во время ремонта оборудования произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле распределительного щитка, одной рукой продолжая сжимать пучок проводов. Лицо искажено судорогами.

1. Вызвать «Скорую помощь».
2. Позвать кого-нибудь на помощь.
3. Как можно скорее приступить к сердечно-легочной реанимации.
4. Перерубить провода топором или ножом с деревянной ручкой одним ударом.
5. Перерезать провода по отдельности на разных уровнях кусачками.
6. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и приступить к сердечно-легочной реанимации.
7. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и отсутствии дыхания, приступить к непрямому массажу сердца и искусственному дыханию.
8. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок.

Ситуация III. На автобусной остановке стоящий рядом с Вами мужчина побледнел и упал. Он без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

1. Вызвать скорую помощь.
2. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет.
3. Позвать окружающих на помощь.
4. Определить признаки дыхания.
5. Попытаться выяснить у мужчины, на что он жалуется.
6. Приступить к сердечно-легочной реанимации.
7. Повернуть пострадавшего на живот.
8. Приложить к голове холод.
9. Поднести к носу больного ватку с нашатырным спиртом.

Ситуация IV. Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, и под ее остатками видна черная кожа с множеством целых и лопнувших пузырей.

1. Снять с пострадавшего рубашку.
2. Положить его на спину.
3. Уложить больного на живот.
4. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину пострадавшему.
5. Удалить остатки одежды и промыть кожу водой.
6. Обработать поврежденную поверхность спиртом, одеколоном, или водкой.
7. Удалить остатки одежды и пузыри.
8. Наложить на места ожогов тугие стерильные повязки.
9. Накрыть спину чистой простыней.
11. Предложить пострадавшему обезболивающие средства.
12. Смазать ожог растительным маслом.
13. Густо посыпать ожоговую поверхность порошком стрептоцида.
14. Присыпать обожженную поверхность содой.
15. Предложить пострадавшему обильное теплое питье.

Ситуация V. После удара молнии в одиноко стоящее дерево один из укрывавшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука черная, обожженная по локоть; зрачки широкие, не реагирующие на свет; пульса на сонной артерии нет.

1. Закопать, пораженного молнией, в землю.
2. Нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации.
3. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью.
4. Поручить кому-нибудь вызвать «Скорую помощь».
5. Повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врача.
6. Убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии.
7. Поднести ко рту зеркальце, ватку или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания.
8. Положить холод на голову.
9. Положить холод на место ожога.
10. Поднести ко рту ватку с нашатырным спиртом.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Проблема здоровья населения России на современном этапе развития общества. Показатели общественного здоровья.
2. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья детей и подростков.
3. Этапы формирования здоровья подрастающего человека. Дайте краткую характеристику этих этапов.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие. Мотивация ЗОЖ.
5. Репродуктивное здоровье. Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья.
6. «Болезней цивилизации», факторы образа жизни, способствующие их развитию.
7. Стресс и его стадии, профилактика дистресса в условиях учебно-воспитательного процесса.
8. Движение как фактор здоровья. Принципы и правила двигательной активности.
9. Питание и здоровье. Теории питания, их положительные и отрицательные аспекты.
10. Рациональное питание и его основные принципы.
11. Вредные привычки как фактор, разрушающий здоровье человека. Профилактика вредных привычек.
12. Предмет изучения микробиологии; микроорганизмы и их основные свойства.
13. Иммунитет, классификация, теории иммунитета.
14. Понятие «инфекция». Инфекционный процесс, его стадии.
15. Классификация и пути передачи инфекционных заболеваний.
16. Эпидемиологический процесс, его стадии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.
17. Детские заболевания (корь, коревая краснуха, ветряная оспа, скарлатина, инфекционный паротит, менингококковая инфекция): возбудители, симптомы, меры профилактики.
18. Респираторные инфекции и инфекционные заболевания верхних дыхательных путей (грипп, ОРВИ, ангина, дифтерия): возбудители, симптомы, профилактика.
19. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, гепатит А, острый гастроэнтерит, ботулизм, стафилококковая токсикоинфекция): возбудители, симптомы, меры профилактики.
20. Паразитарные болезни (аскаридоз, энтеробиоз, стригущий лишай, педикулез, чесотка: возбудители, симптомы, профилактика).
21. Венерические заболевания (сифилис, гонорея): возбудители, симптомы, профилактика.
22. Неотложные состояния, причины и факторы, их вызывающие, мероприятия доврачебной помощи.
23. Шок, его стадии, доврачебная помощь.
24. Основные признаки жизни. Клиническая и биологическая смерть. Сердечно-легочная реанимация.
25. Кровотечение, его виды. Методы временной остановки артериального и венозного кровотечения.
26. Травма, ее виды. Особенности детского травматизма.
27. Первая помощь при травмах позвоночника, черепа, грудной клетки, конечностей.
28. Первая помощь при действии абиотических поражающих факторов (ожоги, солнечный и тепловой удар, электротравма, отморожение).
29. Первая помощь при действии биотических поражающих факторов (укусы жалящих насекомых, змей).
30. Уход за больным в домашних условиях (инъекции, постановка горчичников, банок, личная гигиена).

Раздел 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Для текущего контроля используются следующие оценочные средства:

1. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

2. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

3. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

4. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

5. Проект

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

6. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

7. Терминологический словарь/глоссарий

Терминологический словарь/глоссарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи глоссария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

8. Тест

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

2. Описание процедуры промежуточной аттестации

Оценка за зачет/экзамен может быть выставлена по результатам текущего рейтинга. Текущий рейтинг – это результаты выполнения практических работ в ходе обучения, контрольных работ, выполнения заданий к лекциям (при наличии) и др. видов заданий.

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Зачет может проводиться как в формате, аналогичном проведению экзамена, так и в других формах, основанных на выполнении индивидуального или группового задания, позволяющего осуществить контроль знаний и полученных навыков.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».