

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по практическому занятию на тему: «Введение в дисциплину. Основные понятия ЗОЖ»

Дисциплина - «Основы здорового образа жизни»

Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика

Курс - I

Семестр –II

Количество часов - 2

ТЕМА: «Введение в дисциплину. Основные понятия ЗОЖ» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2. Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Введение в дисциплину. Основные понятия ЗОЖ»

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Основные элементы, составляющие здоровый образ жизни.

2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить основными понятиями ЗОЖ.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:
ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;
ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- значение здорового образа жизни.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

– методикой исследований, применяемых для дисциплины ЗОЖ.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

1) Дать определение понятия «здоровье»;

2) Понятие «физическое здоровье»;

3) Из чего складывается общественное здоровье?

4) Перечислить составляющие ЗОЖ?

5) Влияние окружающей среды на здоровье человека.

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Содержание занятия:

7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

1) Дать определение понятия «здоровье»;

2) Понятие «физическое здоровье»;

3) Из чего складывается общественное здоровье?

4) Перечислить составляющие ЗОЖ?

5) Влияние окружающей среды на здоровье человека.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя: оформление медицинской документации с обращением внимания на санитарно - гигиеническую характеристику условий труда.

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки: читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы

8. Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время):

9. Литература для

самоподготовки: Основная

литература

№	Наименование	Автор (ы)	Год, место	Кол-во
---	--------------	-----------	------------	--------

п/п			издания	экземпляров	
				в библиотек е	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР- МЕДИА, 2009. - on- line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступ ов	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М.: Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] :учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п /п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров
----------	--------------	-----------	-----------------------	-----------------------

				в библиотек е	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc с	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная	Неограниченный доступ	

			библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf		
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc	Неограниченный доступ	

5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ:

Тестовые задания для проверки исходного уровня знаний

1) Здоровый образ жизни – это

- а) занятия физической культурой;
- б) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- г) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий.

2) Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин
- в) эфирные масла
- г) цианистый водород

3. Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы
- г) жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

- а) органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- в) органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- г) органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

- а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) занятие физической культурой и спортом
- г) количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

- а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

- а) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- б) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- в) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

Эталон ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	а	г	б	в	а	а	а	б	а

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний

1. Одним из важнейших направлений профилактики, является

- а) ЗОЖ
- б) охрана окружающей среды
- в) вакцинация
- г) экологическая безопасность

2. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) доступность квалифицированной мед. помощи
- г) все ответы верны

3. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) массовость
- г) все ответы верны

4. Устным методом пропаганды ЗОЖ

- является**
- а) повседневное общение с окружающими
 - б) лекция
 - в) аудиозаписи
 - г) диалог с врачом

5. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) служба здоровья
- г) индивидуальный образ жизни

6. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

- а) упражнения на тренажерах
- б) упражнения на внимание
- в) упражнения на растягивание мышц
- г) упражнения с преодолением веса собственного тела

7. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

- а) с 17 до 21
- б) с 21 до 1
- в) с 1 до 5
- г) с 5 до 9

8. Что не допускает

- ЗОЖ?**
- а) употребление спиртного
 - б) употребление овощей
 - в) употребление фруктов
 - г) занятия спортом

9. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- а) чтение книг
- б) посещение лекций
- в) занятия спортом

- в)употребление в пищу овощей
10. Здоровье – это состояние полного... а)физического благополучия
 б)духовного благополучия
 в)социального благополучия
 г) все ответы верны

Эталон ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4

Ситуационная задача:

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 и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

Задание:

- 1.Внимательно прочитайте задачу.
- 2.Выявите факторы риска, имеющиеся у женщины.
- 3.Определите ИМТ и объясните его значение.

Эталон ответа:

1)Факторы риска у женщины:

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- ожирение.

2)Индекс массы тела-ИМТ (англ.bodymassindex (BMI))-величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной

или избыточной (ожирение). ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения.

Индекс массы тела рассчитывают по формуле:

$$I=m:h^2$$

где:

- m-масса тела в килограммах
- h-рост в метрах

и измеряется в кг/м²

$$I=120:165^2=120:2,7=44,4$$

Индекс массы тела должен быть не выше 25 , а у Вас более 44 ,что говорит об ожирении.

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по практическому занятию на тему: «Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья»

Дисциплина - «Основы здорового образа жизни»
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - I
Семестр –II
Количество часов - 2

ТЕМА: «Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья» на основании утвержденной ректором университета 2023 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2.Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья»

Двигательная активность, определение, понятие. Понятие (кинезофилия, гипокинезии). Значение двигательной активности в формирование организма. Здоровье и двигательная активность.

2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить обучающихся с понятием высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- понятие о высшей нервной деятельности человека;
- основы психологии межличностного общения в коллективе;
- виды межличностного общения.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методикой исследования межличностного общения в коллективе.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

- 1) Понятие о высшей нервной деятельности человека;
- 2) Основы психологии межличностного общения в коллективе;
- 3) Виды межличностного общения.

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Содержание занятия:

7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

1) Понятие о высшей нервной деятельности человека;

2) Основы психологии межличностного общения в коллективе;

3) Виды межличностного общения.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя: оформление медицинской документации с обращением внимания на санитарно - гигиеническую характеристику условий труда.

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки:

читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы

8. Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время):

9. Литература для самоподготовки: Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
-	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - он-	1200 доступов	

			line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html		
-	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
-	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
2)	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	

3)	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf	Неограниченный доступ	
4)	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	

5)	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
6)	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
7)	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
8)	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>
<http://www.elibrery.ru>
<http://www.scsml.rssi.ru>
<http://www.spsl.nsc.ru>
<http://www.it2med.ru/mir.html>
<http://www.med-line.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ: «Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья»

Тестовые задания для проверки исходного уровня знаний.

1. Какой из перечисленных ниже рефлексов является безусловным?

- А. Выделение слюны при показе пищи
- Б. Реакция собаки на голос хозяина
- В. Отдергивание руки от горячего предмета

Если в комнате, где у собаки вырабатывается слюноотделительный рефлекс на зажигание лампочки, включается неожиданно приемник, то его звук...

- А. Является условным раздражителем
- Б. Является безразличным раздражителем
- В. Является безусловным раздражителем
- Г. Вызывает торможение рефлекса

Условный рефлекс будет прочным, если условный раздражитель.

- А. Постоянно подкреплять безусловным
- Б. Подкреплять безусловным нерегулярно
- В. Не подкреплять безусловным
- Г. То подкреплять безусловным, то длительно не подкреплять

Какой признак характерен для безусловного рефлекса?

- А. Характерен для всех особей данного вида
- Б. Приобретается в течение жизни
- В. Не передается по наследству
- Г. Вырабатывается у каждой особи вида

К высшей нервной деятельности относят:

- А. Мыслительную, речевую деятельность и память
- Б. Группу ориентировочных рефлексов
- В. Инстинкты
- Г. Рефлексы, обеспечивающие органические потребности (голод, жажда и др.)

Что такое потребность?

- А. Сложный комплекс приспособительных двигательных актов, направленных на удовлетворение имеющейся у организма потребности
- Б. Нужда в чем-либо необходимом для поддержания жизни и развития организма
- В. Внутренний мир человека

Г. Основная форма деятельности нервной системы.

Какая форма высшей нервной деятельности характерна для человека?

- А. Условные рефлексы
- Б. Безусловные рефлексы
- В. Мышление
- Г. Элементарная рассудочность

Большой вклад в учение о высшей нервной деятельности внес

- А. И.И. Мечников
- Б. И.П. Павлов
- В. Луи Пастер
- Г. Н.А. Семашко

Во время сна деятельность мозга:

- А. Прекращается на все время сна
- Б. Прекращается на время медленного сна
- В. Не меняется вовсе
- Г. Перестраивается, циклически изменяясь на протяжении всего сна

Инстинкт — это:

- А. Генетически закрепленное поведение
- Б. Приобретенный в течение жизни опыт
- В. Поведение, обусловленное целенаправленным обучением

Эталон ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	г	а	а	а	б	в	г	г	а

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний:

1. Что, по И.П. Павлову, является «чрезвычайной прибавкой к механизмам работы мозга?»

- А. Рассудочная деятельность
- Б. Эмоции:
- В. Речь

2. Первая сигнальная система:

- А. Анализирует знаковые сигналы, поступающие в виде символов (слов, знаков, изображений)
- Б. Анализирует сигналы, идущие из внешней среды
- В. Анализирует оба типа сигналов

3. Важнейшая функция речи — это:

- А. Обобщение и абстрактное мышление
- Б. Обозначение конкретных примеров
- В. Выражение эмоций

4. Сновидения возникают в период

А. Медленного сна

Б. Быстрого сна

В. В обоих случаях

5. Ухаживание кошки за котятами — это:

А. Условный рефлекс

Б. Сложная цепь безусловных рефлексов

В. Сочетание навыков и безусловных рефлексов

6. Сосредоточенность сознания на том или ином виде деятельности, объекте:

А. Эмоции

Б. Внимание

В. Память

7. Какая из форм торможения передается по наследству?

А. Внешнее

Б. Внутреннее

В. Таких не существует

8. Чего нельзя увидеть в сновидениях?

А. Прошлое

Б. Настоящее

В. Будущее

Эталон ответа

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	в	а	а	б	б	б	в		

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по практическому занятию на тему: «Стрессовые состояния.
Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики
аутотренинга в поддержании физического и психологического
здоровья»

Дисциплина - «Основы здорового образа жизни»

Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика

Курс - I

Семестр –II

Количество часов - 2

Уфа-2023

ТЕМА: «Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2. Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1.Тема и её актуальность: «Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья»

Определение понятий «стресс», «эустресс», «дистресс», «стрессоустойчивость». Неспецифичность (универсальность) стресса.

Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить с понятием стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

-определение понятий стресс, эустресс, дистресс, стрессоустойчивость.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

-методикой исследований стрессовых ситуаций .

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

1) Определение понятий «стресс», «эустресс», «дистресс», «стрессоустойчивость».

2) Кто является основателем концепции стресса?

3) Что такое «стрессор»? Какие бывают стрессоры? 4) Триада реакции на тревогу?

5) Физиологический компонент стресса.

6) Неспецифичность (универсальность) стресса.

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Содержание занятия:

7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

1) Определение понятий «стресс», «эустресс», «дистресс», «стрессоустойчивость».

2) Кто является основателем концепции стресса?

3) Что такое «стрессор»? Какие бывают стрессоры? 4) Триада реакции на тревогу?

5) Физиологический компонент стресса.

6) Неспецифичность (универсальность) стресса.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя: оформление медицинской документации с обращением внимания на санитарно-гигиеническую характеристику условий труда.

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки:

читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы

Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время):

9. Литература для самоподготовки:

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступ ов	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	М.:Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] :учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п	Наименование	Автор (ы)	Год, место	Кол-во
----	--------------	-----------	------------	--------

/п			издания	экземпляров	
				в библиотек е	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная	Неограниченный доступ	

			учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf		
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib356.do	Неограниченный доступ	

			с		
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ: Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья

Тестовые задания для проверки исходного уровня

знаний 1) Фазы стресса следуют в таком порядке:

- а) истощение;
- б) тревога;
- в) резистентность.

2) Совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека или животного в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

- а) фрустрация;
- б) страх;
- в) стресс;
- г) тревога.

3) Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

- а) тревога;

- б) отчаяние;
- в) фрустрация;
- г) стрессор.

4) Неблагоприятные факторы, воздействующие на организм человека - холод, голодание, психические и физические травмы, кровопотеря, и т.д., называются...

- а) тревога;
- б)
отчаяние;
- в) фрустрация;
- г) информационный стресс.

5. Стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений.

- а) физиологический стресс;
- б) информационный стресс;
- в) эмоциональный стресс.

6. Стресс в ситуациях угрозы, опасности, обиды, приводящий к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения...

- а) физиологический стресс;
- б) информационный стресс;
- в) эмоциональный стресс;
- г) адаптация.

7. Приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды, это –

- а) тревога;

- б) отчаяние;
- в) фрустрация;
- г) эустресс .

8. Стресс, связанный с желательным эффектом и приводящий к улучшению внимания, повышению заинтересованности, положительной эмоциональной окраске процесса работы - это...

- а) тревога;
- б) отчаяние;
- в) фрустрация;
- г) дистресс .

9. Негативное действие стресса, приводящее к угнетению эмоциональных состояний человека, снижению работоспособности, активности и общего самочувствия –

- а) тревога;
- б) отчаяние;
- в) фрустрация;
- г) эустресс .

10. Основоположник концепции стресса:

- а) З. Фрейд
- б) Г. Селье
- в) Э. Берн
- г) А. Адлер

Эталон ответов:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	в	г	г	в	г	г	г	б	а

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний

1) Стресс, связанный с желательным эффектом и приводящий к улучшению внимания, повышению заинтересованности, положительной эмоциональной окраске процесса работы - это...

- а) дистресс;
- б) информационный стресс;
- в) эустресс;
- г) эмоциональный стресс.

2) Негативное действие стресса, приводящее к угнетению эмоциональных состояний человека, снижению работоспособности, активности и общего самочувствия -...

- а) тревога;
- б) отчаяние;
- в) фрустрация;
- г) эустресс .

3) Основоположник концепции стресса:

- а) З. Фрейд;
- б) Г. Селье;
- в) Э. Берн;
- г) А. Адлер;

4) Подберите соответствующие пары «вопрос»-«ответ»

Стадии стресса характеристика стадий стресса;

1) стадия_____ - почти полное исчезновение признаков реакции тревоги, уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного, эта стадия сбалансированного расходования адаптационных резервов;

2) стадия _____ - стрессорный фактор является чрезвычайно сильным или длительно действующим, в результате чего организм посылает сигналы - призывы о помощи, которая может прийти только извне;

3) стадия _____ - непосредственная реакция организма на воздействие стрессора, мобилизация адаптационных возможностей организма.

а) стадия резистентности;

б) стадия истощения;

в) стадия тревоги.

5) Стресс, возникающий под воздействием неблагоприятных физических условий (очень высокие или низкие температуры, острые химические или механические воздействия), вызывающих нарушение целостности организма и его функций.

а) физиологический стресс;

б) информационный стресс;

в) эмоциональный стресс.

6) Неблагоприятный фактор, вызывающий в организме животного или человека состояние стрессового напряжения, это –

а) дистресс;

б) стрессор;

в) эустресс;

г) эмоциональный стресс.

7) Особая форма стрессовой реакции, когда стрессор перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту.

а) физиологический стресс;

б) информационный стресс;

в) травматический стресс.

8) Стресс, ведущий к истощению иммунных запасов организма, замедляющий обменные процессы организма.

- а) дистресс;
- б) информационный стресс;
- в) эустресс;
- г) эмоциональный стресс.

9) Набор личностных черт, который определяет устойчивость человека к различного вида стрессам –

- а) непосредственная реакция организма на воздействие стрессора, мобилизация адаптационных возможностей организма;
- б) стрессорный фактор является чрезвычайно сильным или длительно действующим, в результате чего организм посылает сигналы - призывы о помощи, которая может прийти только извне;
- в) почти полное исчезновение признаков реакции тревоги, уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного, эта стадия сбалансированного расходования адаптационных резервов.

10. Люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному, у одних - реакция активная, при стрессе эффективность их деятельности достаточно долго продолжает расти - ____, а у других, реакция пассивная, эффективность их деятельности быстро падает - Допишите правильный ответ.

- а) стадия резистентности;
- б) стадия истощения;
- в) стадия тревоги.

Эталон ответов:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	а	а,б,в	в	б	б	г	в	а,в

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**по практическому занятию *на тему*: «Алкоголь, курение, наркотические
и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм челове-
ка»**

Дисциплина - «Основы здорового образа жизни»

Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика

Курс - 1

Семестр - 11

Количество часов - 2

ТЕМА: «Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2. Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека».

Алкоголь, алкоголизм (психическое и физическая зависимость: стадии развития алкоголизма), табакокурение, наркотические и токсические вещества, их отрицательное влияние на организм человека.

Наркомания (психическое и физическая зависимость: стадии развития).

2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить обучающихся с понятием алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать**:

- понятием алкоголь, курение;
- наркотические и токсические вещества;
- их отрицательное влияние на организм человека.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть**:

- методикой исследований признаков алкогольной зависимости среди населения.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь**:

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

- 1) Что такое алкоголизм?
- 2) Влияние алкоголя на организм человека.

- 3) Отрицательное влияние курения на организм человека.
- 4) Что такое наркомания и токсикомания?
- 5) Влияние наркотических и токсических веществ на организм человека.
- 6) Меры профилактики при борьбе с алкоголизмом, курением, наркоманией и токсикоманией.

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Содержание занятия:

7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

1) Что такое алкоголизм?

2) Влияние алкоголя на организм человека.

3) Отрицательное влияние курения на организм

человека. 4) Что такое наркомания и токсикомания?

5) Влияние наркотических и токсических веществ на организм человека.

6) Меры профилактики при борьбе с алкоголизмом, курением, наркоманией и токсикоманией.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя.

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки:

читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы

8. Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время): работа с основной и дополнительной литературой.

9. Литература для самоподготовки:

Основная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8

1	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступов	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека»	Неограниченный доступ	

			http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc с		
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здоровоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf ф	Неограниченный доступ	
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf ф	Неограниченный доступ	

4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>
<http://www.elibrery.ru>
<http://www.scsml.rssi.ru>
<http://www.spsl.nsc.ru>
<http://www.it2med.ru/mir.html>
<http://www.med-line.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ: «Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека»

Тестовые задания для проверки исходного уровня знаний

1. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- а) Радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке
- б) Эфирные масла, содержащиеся в табаке
- в) Цианистый водород, содержащийся в табаке

2. Табачный дым у пассивного курильщика вызывает:

- а) Головную боль
- б) Снижение работоспособности
- в) Быстрое утомление

3. Как влияет курение на органы пищеварения:

- а) Способствует возникновению аппендицита
- б) Угнетает перистальтику кишечника
- в) Снижает аппетит, способствует развитию гастрита и язвы

4. Каково влияние курения на органы дыхания:

- а) Вызывает заболевание воздухоносных путей и предрасположение к туберкулезу легких
- б) Предрасположенность к дифтерии
- в) Злокачественное перерождение тканей гортани и бронхов

5. Хроническим заболеванием дыхательных путей страдают столько % курильщиков:

- а) 55
- б) 25
- в) 80

6. Как влияет курение на органы нашего пищеварения:

- а) Снижает аппетит, способствует развитию гастрита и язвы
- б) Способствует возникновению аппендицита
- в) Вызывает перерождение клеток печени

7. Каково влияние никотина на кровеносные сосуды:

- а) Увеличивает проницаемость капилляров
- б) Расширяет мелкие артерии
- в) Резко сужает мелкие артерии

8. Одно из наиболее частых заболеваний, которое связаны с сосудосужи-

вающим действием никотина:

- а) Расширение вен нижних конечностей
- б) Инфаркт миокарда
- в) Кровоточивость из носа и ушей

9. Одно из наиболее частых заболеваний, которое связаны с сосудосуживающим действием никотина:

- а) Переживающая хромота или гангрена конечности
- б) Кровоточивость из носа и ушей
- в) Гипотония

10. Начинаящий курить быстро привыкает к веществу, содержащемуся в табаке. Признаками острого отравления им являются: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту, слабость, недомогание, бледность лица. О каком веществе идет речь:

- а) Фенол
- б) Никотин
- в) Угарный газ

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	в	б	а	в	в	в	б	а	б

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний:

1. Алкоголь влияет на работу головного мозга таким образом:

- а) Затормаживает
- б) Возбуждает
- в) Улучшает память

2. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

- а) 200 гр.
- б) 300 гр.
- в) 500 гр. и больше

3. Из представленных симптомов выберите те, которые являются признаками алкогольного опьянения:

- а) Головокружение
- б) Пожелтение кожи
- в) Ухудшение слуха

4. Каково влияние алкоголя на органы пищеварения:

- а) Резко угнетает функцию поджелудочной железы
- б) Способствует развитию гастрита, язвы, рака желудка
- в) Способствует возникновению туберкулеза толстого кишечника

5. Каково влияние алкоголя на печень:

- а) Продукты его метаболизма разрушает клетки печени
- б) Продукты его метаболизма разрушает желчный пузырь
- в) Вызывает прямое повреждение печени алкоголем или его продуктами метаболизма

6. Каково влияние алкоголя на зрение:

- а) Возможно воспаление зрительного нерва
- б) Нарушение цветоощущения
- в) Снижается острота зрения

7. Каково влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:

- а) Разрастание эпителия внутри полукружных каналов
- б) Нарушение слуха
- в) Угнетение функции, нарушение равновесия

8. Каково влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:

- а) Отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ
- б) «Внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму, возникает зависимость от них
- в) Угнетают обмен белков и углеводов

9. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния:

- а) Токсикомания
- б) Пищевое отравление
- в) Наркомания

10. Какое влияние на организм оказывают наркотические вещества:

- а) Стимулируют обменные процессы
- б) Активизируют работу мозга
- в) Вызывают зависимость от их применения

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	в	б	б	а	б	в	б	а	в

Ситуационная задача

Задача №1. У мужчины В., 22 лет, который ранее не употреблял спиртные напитки, после однократного приема алкоголя в большой дозе отмечалось сумеречное помрачение сознания, которое проявлялось дезориентацией в пространстве и времени, нарастало двигательное возбуждение, появились патологические аффекты. В этой связи мужчина был доставлен в приемное от-

деление наркологического диспансера.

Задание

1. Как называется комплекс симптомов, наблюдаемый у больного? 2. Что такое алкогольное опьянение? 3. Какие заболевания могут возникать при длительном употреблении алкоголя? 4. Какие симптомы патогномичны для алкоголизма?

Эталон ответа.

У мужчины наблюдается патологическое опьянение, занимающее промежуточное положение между алкогольным психозом и острым опьянением. 2. Алкогольное опьянение – это патологическое состояние, возникающее вследствие воздействия этанола на центральную нервную систему. Алкоголь угнетает функции ЦНС, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов ЦНС. Различают три степени алкогольного опьянения: легкую, среднюю и тяжелую, которые характеризуются нарастанием психических и неврологических симптомов, вызванных токсическим и психоактивным действием этанола. Симптоматика варьирует от снижения критического отношения к собственным действиям, поверхностного мышления, неточности движений и расторможенности поведения до утраты контакта с окружающими, грубой атаксии и наступлением сопора и комы при тяжелых отравлениях. 3. Алкоголизм может вызывать субарахноидальные и внутримозговые кровоизлияния, стеатогепатит, панкреатит, гастрит, цирроз печени, рак пищевода и желудка, синдром Маллори-Вейсса. 4. Диагноз «алкоголизм» может быть поставлен на основании следующих симптомов: отсутствие рвотной реакции на прием большого количества алкоголя, потеря контроля над количеством выпитого, частичная ретроградная амнезия, наличие абстинентного синдрома и запойное пьянство.

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по практическому занятию *на тему*: «Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности»

Дисциплина - «Основы здорового образа жизни»
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - 1
Семестр - 11
Количество часов - 2

ТЕМА: «Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2. Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности»

Двигательная активность, определение, понятие. Понятие (кинезофилия, гипокинезии). Значение двигательной активности в формирование организма. Здоровье и двигательная активность.

2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить обучающихся с понятием двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- двигательная активность, определение, понятие;
- понятие (кинезофилия, гипокинезии);
- значение двигательной активности в формирование здорового организма.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

методикой исследований двигательной активности среди населения.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

- 1) Двигательная активность, определение, понятие;
- 2) Понятие (кинезофилия, гипокинезии);
- 3) Значение двигательной активности в формирование здорового организма.
- 4) Основные мероприятия для профилактики гипокинезии.

4. **Вид занятия:** практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Содержание занятия 7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

1) Двигательная активность, определение, понятие;

2) Понятие (кинезофилия, гипокинезии);

3) Значение двигательной активности в формирование здорового организма;

4) Основные мероприятия для профилактики гипокинезии.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя: оформление медицинской документации с обращением внимания на санитарно - гигиеническую характеристику условий труда.

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки: читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы

8. Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время):

9. Литература для самоподготовки: Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
-	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим	1200 доступов	

			доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html		
–	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
–	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
9)	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	

10	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf	Неограниченный доступ	
11	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	

12	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
13	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
14	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
15	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>
<http://www.elibrery.ru>
<http://www.scsml.rssi.ru>
<http://www.spsl.nsc.ru>
<http://www.it2med.ru/mir.html>
<http://www.med-line.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ: «Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности»

Тестовые задания для проверки исходного уровня знаний.

1. Процессы роста и развития детского организма протекают в соответствии с закономерностями?

- а) Грациализации
- б) Децелерации развития
- в) Биологической надежности и функциональных систем и организма в целом

2. Процесс развития и приобретения двигательных навыков

- это: а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
 - в) физическая культура
 - г) комплекс физических упражнений

3. К циклическим упражнениям относятся?

- а) спортивные игры
- б) плавание
- в) езда на велосипеде
- г) прыжки в высоту
- д) фигурное катание

4. К ациклическим упражнениям относятся?

- а) бег
- б) единоборства
- в) водные лыжи
- г) гребля
- д) акробатические упражнения

5. Физическими качествами человека являются:

- а) сила
- б) внимательность
- в) ловкость
- г) уравновешенность
- д) выносливость

6. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках?

- а) силовых
- б) скоростно-силовых
- в) аэробных

г) смешанного характера

7. Ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни?

а) гиподинамия

б) гипердинамия

в) гипертония

8. Норма двигательной активности для взрослого человека в сутки?

а) 40 минут

б) 2 часа

в) 1 час

г) 30 минут

9. возрастная норма суточных локомоций, это число шагов за?

а) 24 часа

б) 12 часов

в) 8 часов

г) 48 часов

10. Оптимальная физическая активность должна рассчитываться?

а) на основе усреднённых значений для различных групп населения

б) индивидуально

в) нет правильного ответа

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	б	б,в	б,в,д	а,в,д	а	а	в	а	

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний:

1. Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии?

а) не более 350 ккал в сутки

б) не менее 500-650 ккал в сутки

в) не менее 350-500 ккал в сутки

2. Целенаправленный двигательный акт, состоящий из движений и поз?

а) двигательная активность

б) оптимальная двигательная активность

в) отдельно двигательное действие

3. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни?

а) понедельник, вторник, среда

б) суббота, воскресенье, понедельник

в) вторник, среда, четверг

4. Снижение двигательной активности вызывает?

а) гипоксии

б) гиподинамии

в) гипокинезии

5. В физкультурную паузу стоит включать?

а) позо-тонические упражнения

б) статические упражнения

в) упражнения на развитие аэробной выносливости

6. Под влиянием физических упражнений содержание костного белка оссеина и минеральных веществ?

а) увеличивается

б) уменьшается

в) не изменяется

7. Для человека в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять?

а) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал

б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал

в) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал

г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал

8. Оценка физического состояния включает?

а) возраст

б) масса тела

в) артериальное давление

г) питание

д) сон

9. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:

а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации

б) преобладание тонуса симпатической иннервации

в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы

10. Оценка физического состояния организма-это?

а) оценка морфологических и физических показателей

б) оценка функций кровоснабжения

в) оценка физической подготовленности

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	а	в	в	а	а	б	а,б,в	б	а

Ситуационная задача:

Задача № 1

Ребенку 3 месяца. В положении на спине лежит с разогнутыми во всех суставах конечностями (поза лягушки). Объем пассивных движений резко увеличен. При тракции за руки голова запрокинута назад и не подтягивается. В положении на животе голову не удерживает, на руки не опирается. Эмоционально-психическое развитие: фиксирует взор на предмете, улыбается, реагирует на звуки.

Задание

1. Признаки отклонения регуляций функций организма ребенка

Задача № 2

Для выявления внутригрупповых особенностей развития необходимо изучение всего комплекса соматометрических, физиометрических и стоматоскопических признаков. Конечной целью такого обследования является комплексная оценка морфофункционального развития, которая предусматривает определение биологического возраста ребенка и гармоничности морфофункционального развития. Исходя из предложенных данных: Девочка – 4 года 1 мес 12 дней. Паспортный возраст 4 года. Длина тела 93 см – 4 ц.к.* (средний), масса тела 14,8 кг – 3 ц.к. (средний). Индекс Пинье – 4 ц.к., окружность грудной клетки 52 см – 5 ц.к. (средний), частота сердечных сокращений 113 уд/мин – 5 ц.к. (средний). Примечание: * -Ц.К. – центильные коридоры.

Задание

- 1) Оцените физического развития, по соотношению центильных коридоров отдельных показателей физического развития.
- 2) Определите уровень соответствия биологического развития паспортному возрасту.
- 3) Определите гармоничность морфофункционального развития ребенка (по антропометрическим и физиометрическим показателям).

Задача № 3

Девочка 7 лет 2 мес 4 дня. Паспортный возраст – 7 лет. Длина тела 139 см – 7 ц.к., масса тела 37 кг – 8 ц.к., окружность грудной клетки 68 см – 7 ц.к., ИМТ 18.4 – 7 ц.к., жизненная емкость легких 1751 мл – 6 ц.к., мышечная сила правой руки 4,5 кг – 5 ц.к., мышечная сила левой руки 4 кг – 5 ц.к., систолическое артериальное давление 104 мм рт.ст. – 8 ц.к., диастолическое артериальное давление 63 мм рт.ст. – 6 ц.к., частота сердечных сокращений 98 уд/мин – 6 ц.к., толщина жировой складки 3.1 см – 7 ц.к., число постоянных зубов 15.

Задание

- 1) К какому уровню физического развития относится девочка?
- 2) Соответствует ли по показателям биологический возраст девочки паспорт-

ному возрасту?

3) Определите гармоничность морфофункционального развития (по антропометрическим показателям).

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по практическому занятию *на тему*: « Развитие и аномалия развития
опорно-двигательного аппарата»**

Дисциплина - «Основы здорового образа жизни»
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - I
Семестр - II
Количество часов - 2

ТЕМА: «Развитие и аномалия развития опорно-двигательного аппарата» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2. Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Развитие и аномалия развития опорно-двигательного аппарата»

К опорно-двигательному аппарату относят скелет и скелетные мышцы. Понятие скелет, скелетные мышцы, строение и функции. Понятие и функции красного костного мозга. Приспособительные перестройки костной ткани и костей. Патологии опорно-двигательного аппарата (виды артроза). Виды нарушений опорно-двигательного аппарата. Аномалия развития опорно-двигательного аппарата.

2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомиться с понятием и терминами данной темы, роль будущего врача в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен

знать:

-понятие скелет;

– понятие скелетные мышцы;

– аномалия развития опорно-двигательного аппарата.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методикой оценки функции скелета и скелетных мышц;

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

-уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий;

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

1) Понятие скелет и скелетные мышцы;

2) Виды нарушений опорно-двигательного аппарата;

3) Патологии опорно-двигательного аппарата.

4) Понятие и функции красного костного мозга.

5) Аномалия развития опорно-двигательного аппарата.

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Содержание занятия:

7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

1) Понятие скелет и скелетные мышцы;

2) Виды нарушений опорно-двигательного аппарата;

3) Патологии опорно-двигательного аппарата;

4) Понятие и функции красного костного мозга;

5) Аномалия развития опорно-двигательного аппарата.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя:

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки: читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы

8. Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время):

1) Изолированные дисплазии черепа;

2) Сочетанные нарушения роста скелета и черепа;

3) Эмбриональные дефекты средней линии черепа — расщелины различного типа.

4) Синдромы I и II жаберных дуг;

5) Хромосомные дефекты.

9. Литература для

самоподготовки: Основная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон.	1200 доступ	

			текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html		
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgu.ru/elibdoc/elib336.doc	Неограниченный доступ	

2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здоровоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib44.pdf	Неограниченный доступ	
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-				

	библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ: «Развитие и аномалия развития опорно-двигательного аппарата»

Тестовые задания для проверки исходного уровня знаний.

1. Из какой ткани состоит кость?

- а) эпителиальная
- б) нервная
- в) поперечно-полосатая
- г) соединительная

2. Органические вещества обеспечивают костям?

- а) твердость и хрупкость
- б) твердость и гибкость
- в) хрупкость и эластичность
- г) гибкость и эластичность

3. Отсутствие необходимой физической нагрузки приводит к:

- а) снижению эластичности и сократительной способности мышц
- б) опущению внутренних органов и нарушению функции желудочно-кишечного тракта
- в) изменению осанки и развитию сутулости
- г) снижению эластичности и сократительной способности мышц, опущению внутренних органов и нарушению функции желудочно-кишечного тракта, изменению осанки и развитию сутулости

4. Сохранению правильной осанки способствует:

- а) физические упражнения
- б) спортивные тренировки
- в) физический труд с учетом возрастных особенностей
- г) физические упражнения, спортивные тренировки, физический труд с учетом возрастных особенностей

5. При неправильной осанке:

- а) голова выдвину вперед, плечи сведены кпереди
- б) грудная клетка уплощена, грудь западает, живот выпячен
- в) поясничный и грудной изгибы позвоночника сильно подчеркнуты
- г) голова выдвину вперед, плечи сведены кпереди, грудная клетка уплощена, грудь западает, живот выпячен, поясничный и грудной изгибы позвоночника сильно подчеркнуты

6. Асимметричность плечевых костей, лопаток и таза наблюдается при:

- а) сколиозе
- б) сутулости
- в) гиподинамии
- г) остеохондрозе

7. Остеохондроз сопровождается:

- а) затруднением работы сердца, легких, ЖКТ
- б) снижением обмена веществ, уменьшением жизненной ёмкости легких
- в) оявлением головной боли, повышенной утомляемостью
- г) затруднением работы сердца, легких, ЖКТ, снижением обмена веществ, уменьшением жизненной ёмкости легких, появлением головной боли, повышенной утомляемостью

8. Плотная оболочка из соединительной ткани, расположенная вокруг мышечной ткани, называется

- а) суставной сумкой
- б) связкой
- в) фасцией
- г) сухожилием

9. Мышца развивает напряжение без изменения длины при:

- а) статической работе
- б) динамической работе
- в) статической и динамической работе
- г) покое

10. К статической работе относится:

- а) стояние

- б) удержание головы в вертикальном положении
- в) удержание груза на вытянутой руке
- г) стояние, удержание головы в вертикальном положении и удержание груза на вытянутой руке

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	г	г	г	г	г	а	г	в	а	г

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний:

1. Мышечное волокно скелетной мышцы содержит:

- а) одно ядро
- б) пару ядер
- в) не содержит ядер вообще
- г) множество ядер

2. Мышцы прикрепляются к костям с помощью:

- а) связок
- б) сухожилий
- в) мышечных волокон
- г) суставных сумок

3. Протофибриллы, входящие в состав миофибрилл, образованы:

- а) гемоглобином и миоглобином
- б) актином и миозином
- в) родопсином и йодопсином
- г) инсулином и глюкагоном

4. Сократимыми единицами мышцы являются:

- а) миофибриллы
- б) мышечные волокна
- в) органоиды
- г) остеоны

5. Поперечнополосатую мышечную ткань иннервирует:

- а) соматическая нервная система
- б) вегетативная нервная система
- в) симпатическая нервная система
- г) парасимпатическая нервная система

6. Разносторонняя мышечная деятельность:

- а) увеличивает прочность костей скелета и связочного аппарата
- б) повышает работоспособность организма и уменьшает его энергетические затраты на выполнение работы
- в) формирует более совершенный характер дыхательных движений и улучшает условия передвижения крови
- г) увеличивает прочность костей скелета и связочного аппарата, повышает

работоспособность организма и уменьшает его энергетические затраты на выполнение работы, формирует более совершенный характер дыхательных движений и улучшает условия передвижения крови

7. Структурно-функциональной единицей миофибриллы является:

- а) саркомер
- б) миомер
- в) актин
- г) миозин

8. Осанка:

- а) наследуется
- б) в течении жизни не изменяется
- в) в основном формируется в возрасте 6-7 лет
- г) формируется в течении всей жизни

9. Мимические мышцы:

- а) одним концом прикрепляются к костям, а другим – к волосяной сумке
- б) одним концом прикрепляются к костям, а другим – вплетаются в кожу
- в) обоими концами прикрепляются к костям
- г) обоими концами вплетены в кожу

10. Сутулость – это слишком выраженный:

- а) грудной кифоз
- б) поясничный сколиоз
- в) крестцовый кифоз
- г) грудной кифоз, поясничный сколиоз

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	г	б	б	а	а	г	а	в	б	а

Ситуационная задача:

Задача № 1.

При травматическом повреждении головы (удар) среди прочих изменений определили нарушение целостности компактного вещества теменной кости, наличие острых отломков внутренней ее пластинки, которые могут повредить твердую оболочку головного мозга.

1. Как называется эта пластинка?
2. Как называется губчатое вещество, расположенное между двумя пластин

Задача № 2.

Из набора позвонков студенту предложено выбрать I и XII грудные позвонки.

1. Назовите отличительные признаки грудных позвонков.
2. Укажите отличия I и XII грудных позвонков.

Задача № 3.

При судебно-медицинском исследовании трупа отмечено наличие перелома затылочной кости по наивысшей выйной линии.

1. Укажите, какая часть при этом повреждается: свод или основание?
2. Назовите анатомические образования, через которые проходит граница между сводом и основанием черепа на наружной его поверхности.
3. Как определяется граница между сводом и основанием черепа на внутренней поверхности черепа?

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по практическому занятию на тему: «Личная гигиена как компонент
здо- рового образа жизни: гигиена тела и кожи»

Дисциплина - «Основы здорового образа жизни»
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - I
Семестр –II
Количество часов - 2

Уфа-2023

ТЕМА: *«Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи»* на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2.Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи»

Основные понятия о личной гигиене как компоненте здорового образа жизни: гигиена тела и кожи.

2. Учебные цели: 2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомиться с понятием и терминами данной темы, личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- значение личной гигиены

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

-методикой исследований, применяемых для дисциплины ЗОЖ.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

-уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

1) Значение личной гигиены для сохранения индивидуального здоровья.

2) Мероприятия, включенные в понятие «личной гигиены»

3) Гигиена тела: основные мероприятия.

4)Что непосредственно входит в понятие гигиены кожи?

5) Какие понятия включает в себя личная гигиена.

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Содержание занятия:

7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

1) Значение личной гигиены для сохранения индивидуального здоровья.

2) Мероприятия, включенные в понятие «личной гигиены»

3) Гигиена тела: основные мероприятия.

4) Что непосредственно входит в понятие гигиены кожи?

5) Какие понятия включает в себя личная гигиена.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя:

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки:

читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы

8. Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время):

9. Литература для самоподготовки: Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - online. - Режим	1200 доступов	

			доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html		
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М.: Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: фор-	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. -	Неограниченный доступ	

	мирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие		Уфа : Здорово-охранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf		
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека»	Неограниченный доступ	

			http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib356.doc		
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ: «Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи»

Тестовые задания для проверки исходного уровня знаний

1. Что такое двигательная активность?

- а)любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б)выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в)занятие физической культурой и спортом
- г)количество движений, необходимых для работы организма

2. Что такое закаливание?

- а)повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- б)длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в)перечень процедур для воздействия на организм холода
- г)купание в зимнее время

3. Что такое личная гигиена?

- а)перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б)совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в)правила ухода за телом ,кожей, зубами
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

4. Назовите основные двигательные качества

- а)гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- б)умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- в)количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

5. Один из методов обеззараживания воды:

- а) фторирование
- б) озонирование
- в) коагуляция

6. Для того чтобы сохранить зубы нельзя:

- а) есть поздно вечером
- б) есть много твердой пищи
- в) есть много сладкого

7. Какова гигиеническая норма КЕО в жилых помещениях:

- а) не менее 0,5%
- б) не более 5%
- в) не менее 1,5%

8. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) тепловой удар
- б) ожог
- в) перегревание

9. Что является объектом гигиенического воспитания:

- а) внешняя среда

- б) здоровый человек
- в) внутренняя среда

10. К личной гигиене относится:

- а) чистка ковров б) мытье полов в) чистка зубов

Эталон ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	а	б	а	б	в	а	в	б	в

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний

1. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а)научность
- б)объективность
- в)массовость
- г)все ответы верны.

2. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- а)биологические
- б)окружающая среда
- в)служба здоровья
- г) индивидуальный образ жизни

3. Какая доля здоровья человека зависит от его образа жизни:

- а) 50%
- б) 20%
- в) 10%

4. Руки необходимо мыть с мылом:

- а) после приемом пищи
- б) после работы за компьютером в) перед приемом пищи

5. Что включает в себя понятие «Гигиеническое воспитание»:

- а) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей
- б) теория и практика оформления, сохранения и укрепления здоровья индивида
- в) оба варианта верны

6. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:

- а) мытье горячей водой с мылом
- б) регулярная смена нательного белья в) ношение чистого нательного белья

7. Основные мероприятия личной гигиены больного включают:

- а) измерение температуры тела
- б) уход за кожей
- в) взвешивание

8. Чистить зубы надо начинать:

- а) с коренных зубов
- б) с передних зубов
- в) как угодно

9. Личная гигиена нужна в первую очередь для:

- а) окружающих
- б) родителей
- в) себя

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ответ	г	г	а	в	б	а	б	а	в

Ситуационная задача:

Задание:

Составьте список гигиенических процедур, осуществляемых вами в течение дня.

Какие методы ухода за кожей и волосами вы применяете?

Соблюдаете ли режим труда-отдыха?

Дайте гигиеническую оценку достаточности проводимых мероприятий по личной гигиене.

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**по практическим занятиям на тему: «Гигиена половой жизни.
Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры
профилактики»**

Дисциплина: «Основы здорового образа жизни»

Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика

Курс - I

Семестр –II

Количество часов - 2

Тема: «Гигиена половой жизни. Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики» составленная на основании рабочей программы утвержденной в 2023 году по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни», по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2.Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Гигиена половой жизни. Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики»

Значение и принципы половой гигиены. Инфекции передающиеся половым путем. Методы профилактики ИППП. Нарушения репродуктивной функции при ИППП.

2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомиться гигиеной половой жизни. Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:
ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;
ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- значение для здоровья половой гигиены;
- инфекции передающиеся половым путем;
- методы профилактики ИППП.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методы профилактики ИППП.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

Для формирования профессиональной компетенции обучающийся должен **знать:**

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

- 1) Понятия о здоровом образе жизни, половой гигиене, репродуктивной системе человека;
- 2) Инфекции передающиеся половым путем.
- 3) Роль ИППП в половой жизни;
- 4) Методы профилактики ИППП

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7.Содержание занятия:

7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

- 1) Понятия о здоровом образе жизни, половой гигиене, репродуктивной системе человека;
- 2) Инфекции передающиеся половым путем.
- 3) Роль ИППП в половой жизни;
- 4) Методы профилактики ИППП.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя: оформление медицинской документации с обращением внимания на санитарно - гигиеническую характеристику условий труда.

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки: читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы.

8. Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время): работа с основной и дополнительной литературой.

9. Литература для

самоподготовки: Основная:

№ п/ п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - online. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступов	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная:

№ п/ п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре

1	2	3	4	5	6
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарава [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib336.doc	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарава [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf	Неограниченный доступ	
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарава, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная Неограниченный доступ библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc	Неограниченный доступ	

5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

<http://www.medlit.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ: Гигиена половой жизни. Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.

Тестовые задания для проверки исходного уровня знаний

1. Репродуктивное здоровье – это...

- а) Состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека
- б) Состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
- в) Совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства

2. Перечислите факторы разрушающие репродуктивное здоровье.

- а) Вредные привычки
- б) ЗППП
- в) Занятие физкультурой

3. Бледная спирохета – это возбудитель...

- а) Гепатита
- б) Сифилиса
- в) Гонореи

4. Признаки какого заболевания похожи на гонорею?

- а) Сифилис
- б) СПИД

в) Хламидиоз

5. Как называются болезни передаваемые половым путем?

а) Венерические

б) Инфекционные

в) Половые

6. Каким путем можно заразиться ВИЧ – инфекцией?

а) Половым

б) Через посуду

б) Через рукопожатие

7. Заражение другого лица венерической болезнью или ВИЧ-инфекцией:

а) Не предусматривает какого-либо наказания

б) Предусматривает наказание в уголовном порядке

в) Предусматривает наказание только в административном порядке

г) Подлежит только общественному осуждению

д) Подлежит наказанию в соответствии с законодательством о материальной ответственности

е) Подлежит наказанию в дисциплинарном порядке

8. Сифилис передается:

а) Только половым путем

б) Только через предметы гигиены

в) Половым и контактно-бытовым путем

г) Только через медицинские инструменты

9. С симптомами ИППП обращаться к:

а) Психиатру,

б) Педагогу,

в) Депутату,

г) Дерматовенерологу.

10. От ИППП частично предохраняют:

а) Гормональные препараты

б) Презервативы и спермицидные мази, содержащие антибиотики

в) Внутриматочная контрацепция

г) Прерванное половое сношение

Эталоны ответов

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	в	б	в	а	а	б	а,в	г	А,б,в

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний:

1.Перечислите методы контрацепции

- а) Барьерная
- б) Искусственная
- в) Наследственная
- г) Гормональная

2.Определите, какое из утверждений верно:

- а) После перенесенного заболевания, передающего половым путем, у человека вырабатывается иммунитет
 - б) Не своевременно начатое лечение гонореи вызывает бесплодие, воспаление мочеполовых органов у мужчин и придатков у женщин
- а) Верно только А
 - б) Верно только Б
 - в) Верны оба утверждения
 - г) Оба утверждения неверны

3. Как называют возбудителя гонореи?

- а) Спирохета.
- б) Гонококк.
- в) Хламидиоз.

4. Сколько длится инкубационный период при заражении

гонореей? а) 3-7 суток

- б) 3 месяца
- в) 1 год

5. Через сексуальные контакты передается:

- а) Гонорея,
- б) Аллергия,
- в) Сифилис,
- г) Ревматизм.

6. ВИЧ вызывает:

- а) Рак
- б) Туберкулез
- в) Снижение иммунитета

7. Первый признак сифилиса?

- а) появление маленькой ссадинки или язвочки, называемой твердым шанкром;
- б) появление покраснения и опухоли в области половых органов;
- в) зуд и жжение в половых органах.

8. Перечислите проявления заболеваний передаваемых половым путем:

- а) Жжение и зуд в области гениталий;
- б) Боль во время полового акта;
- в) Прозрачные выделения из половых органов;
- г) Необычные гнойные выделения из половых органов;
- д) Покраснения или отек в области гениталий.

9. Как нельзя заразиться ВИЧ/СПИДом:

- а) При рукопожатии;
- б) При переливании крови;
- в) При поцелуе;
- г) При кашле и чихании;
- д) При использовании общей посуды;
- е) При использовании загрязненных кровью инструментов;

10. Соотнесите возбудителя и болезнь:

- 1) Гонококк; а) Кандидоз;
- 2) Кандиды; б) Трихомоноз;
- 3) Трихомоноз. в) Гонорея

Эталоны ответов

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а,б,г	б	б	а	а,в	в	а	<u>б,г,д</u>	а,б,г,д	1-в 2-а 3-б

Ситуационная задача:

Во время преддипломной практики студентка А. в 11 часов вместе с акушеркой принимала роды у необследованной женщины. У студентки порвалась перчатка, кожа испачкана кровью роженицы, задние околоплодные воды роженицы попали ей в глаза. Студентка растеряна, напугана и не знает, что делать. Перед выходом на практику всем студентам сделали прививки против вирусного гепатита В.

Задание:

1. Какие противоэпидемические меры требуются в данной ситуации по отношению к студентке?
2. Объясните «студентке», насколько высок риск парентерального инфицирования в данной ситуации.
3. Перечислите стандартные меры профилактики при работе с кровью и другими биологическими жидкостями пациентов.

Эталон ответа:

- 1) проследить, чтобы студентка безопасно сняла перчатки
 - 2) слизистую глаз промыть струей 0,05% раствора марганцевокислого калия.
 - 3) обработать кожу рук: снять кровь ватным тампоном со спиртом 70%, затем вымыть руки водой с мылом, вытереть разовой салфеткой, повторно обработать кожу спиртом 70%.
 - 4) зарегистрировать аварийную ситуацию в «Журнале аварийных ситуаций» у старшей акушерки
 - 5) обследовать пациентку на носительство антигена гепатита «В», «С», ВИЧ инфекции, реакцию Вассермана.
 - 6) наблюдение и дальнейшее обследование студентки в зависимости от результатов анализов пациентки.
2. В данной ситуации риск парентерального инфицирования незначителен, т.к. перчатка повреждена без повреждения кожи, и у студентки имеется прививка против гепатита В. Однако попадание биологических жидкостей на слизистые представляет опасность, около 0,3 % инфицирования ВИЧ и т.п.
3. Стандартные меры профилактики при возможном контакте с кровью или другими биологическими жидкостями пациентов: спецодежда медперсонала: влагостойкий халат, шапочка, маска, медицинские очки, перчатки

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.

Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по практическим занятиям на тему: «Закаливание организма. Понятие,
значение. Основные принципы»

Дисциплина: «Основы здорового образа жизни»

Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика

Курс - I

Семестр –II

Количество часов - 2

Тема: «Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы» составленная на основании рабочей программы по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» утвержденной в 2023 году , по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д.м.н., профессор Д.И. Абдулнагиева

2.Заведующий кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы»

Закаливание: понятие и определение. Значение закаливания для организма. Виды и методы закаливания. Адаптация организма к факторам внешней среды.

2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомиться с понятием закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы закаливания.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- значение и принципы закаливания;
- виды и методы закаливания;
- адаптация организма к факторам внешней среды

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методы закаливания организма.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

- 1) Понятия о здоровом образе жизни, личной гигиене;
- 2) Знать основные виды закаливания;
- 3) Роль закаливания в жизни человека;
- 4) Адаптация организма к факторам внешней среды.

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7.Содержание занятия:

7.1. Контроль исходного уровня знаний и умений.

Задания для самоконтроля: (решение индивидуальных наборов тестов по теме)

Типовые задачи

7.2. Разбор с преподавателем узловых вопросов, необходимых для освоения темы занятия.

- 1) Понятия о здоровом образе жизни, личной гигиене;
- 2) Знать основные виды закаливания;
- 3) Роль закаливания в жизни человека;
- 4) Адаптация организма к факторам внешней среды.

7.3. Демонстрация преподавателем методики практических приемов по данной теме.

7.4. Самостоятельная работа под контролем преподавателя: оформление медицинской документации с обращением внимания на санитарно - гигиеническую характеристику условий труда.

7.5. Контроль конечного уровня усвоения темы:

Подготовка к выполнению практических приемов по теме занятия.

Материалы для контроля уровня освоения темы: набор тестовых заданий, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки: читальный зал, учебная комната для самостоятельной работы.

8. Учебно-исследовательская работа по данной теме (проводится в учебное время): работа с основной и дополнительной литературой.

9. Литература для

самоподготовки: Основная

литература:

№ п/ п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - online. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступов	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература:

№ п/ п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - online. - Режим дос-	Неограниченный доступ	

	вы [Электронный ресурс]		тупа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc\elib336.doc		
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здоровоохранение Башкортостана, 2012. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf	Неограниченный доступ	
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я.Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная Неограниченный доступ библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc\elib356.doc	Неограниченный доступ	
5	Электронно-библиотечная система				

	«Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

<http://www.medlit.ru>

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ: “Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы”

Тестовые задания для проверки исходного уровня знаний

1. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;
- г) прохладной водой.

3. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

- а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)
- б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;
- в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
- г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

4. Закаливание включает:

- а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
- в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

5. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- б) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельных средства физического воспитания,
- в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни,
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

6. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?

- а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,
- в) после занятий надо принять холодный душ.
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

7. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
- в) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.

г) все представленные утверждения соответствуют действительности

8. Закаляться следует:

- а) Постепенно;
- б) Все ответы верны.
- в) Регулярно;
- г) Будучи здоровым.

9. Воздушные ванны делят на:

- а) Тёплые и прохладные;
- б) Нейтральные и холодные;
- в) Ответ А и Б;
- г) Нет верного ответа.

10. Закаляться надо, применяя различные средства:

- а) Воздушные и солнечные ванны;
- б) Водные процедуры;
- в) Баня, бассейн;
- г) Все ответы верны.

Эталоны ответов

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	Б	В	Б	А	Б	В	Г	Б	В	Г

Тестовые задания для проверки конечного уровня знаний:

1. Тёплые ванны предполагают температуру:

- а) От +6 до +14,
- б) От +15 до +19;
- в) От +20 до + 24;
- г) От +23 до +30.

2. Прохладные ванны предполагают температуру:

- а) От +6 до +14,
- б) От +15 до +19;
- в) От +20 до + 24;
- г) От +23 до +30.

3. Холодные ванны предполагают температуру:

- а) От +6 до +14,
- б) От +15 до +19;
- в) От +20 до + 24;
- г) От +23 до +30.

4. Нейтральные ванны предполагают температуру:

- а) От +6 до +14,
- б) От +15 до +19;
- в) От +20 до + 24;
- г) От +23 до +30.

5. Продолжительность первых воздушных ванн должна быть:

- а) Не больше 15 минут;
- б) Не меньше 15 минут;
- в) Не больше 2 часов;
- г) Не меньше 2 часов.

6. Продолжительность воздушных ванн закаленного организма длится:

- а) Не больше 15 минут;
- б) Не меньше 15 минут;
- в) Не больше 2 часов;
- г) Не меньше 2 часов.

7. С какой температуры воды начинают закаливание организма способом «обливание»?

- а) +24С...+26С;
- б) +22С...+24С;
- в) +20С...+22С;
- г) +18С...+20С.

8. В какое время суток следует принимать солнечные ванны?

- а) утром до 11 часов;
- б) с 12 до 16 часов дня;
- в) до 12 или после 16 часов дня;
- г) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности.

9. Выбери правильную последовательность водных процедур при закаливании организма.

- а) прохладный душ; обливание; обтирание;
- б) обтирание; обливание; прохладный душ;
- в) обтирание, прохладный душ; обливание;
- г) прохладный душ; обтирание, обливание.

10. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

- а) полезно, постоянно, прекрасно;
- б) постоянно, постепенно, переносимо;
- в) повторимо, постепенно, правильно;
- г) просто, переносимо, понемногу.

Эталонны ответов

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	г	в	а	б	а	в	в	<u>в</u>	б	б

Ситуационная задача:

Укажите правильную схему закаливающих процедур, ошибки персонала дошкольного образовательного учреждения.

В средней группе детского сада «Ручеек» списочный состав детей 28 человек. Ежедневно в группе бывает от 5 до 8 человек, остальные дети периодически болеют, сменяя друг друга. Основные диагнозы: острые респираторные заболевания, катары верхних дыхательных путей, риниты. Для снижения заболеваемости детей простудными болезнями было решено проводить обливание детей из душа.

Задание

Правильно ли выбрана закаливающая процедура, какие мероприятия необходимо предварительно провести? Особенности проведения закаливающих процедур в этой группе.

Эталон ответа:

Ошибки персонала ДОУ:

- не соблюдения принципа последовательности, так как сразу начали со спец. мероприятий (обливания)
- не учли возраст детей,
- не учли время года,
- не проведена оценка эффективности закаливающий процедур

Схема закаливания:

- выделить группу закаливающих детей
- индивидуальный подход, так как основная часть детей часто болеют,
- соблюдать принципы постепенности и интенсивности, начинают закаливание с неспецифических методов: растягивание одежды, сон на свежем воздухе, проветривание спальни перед сном, игры на свежем воздухе, умывание холодной водой, хождение босиком.
- работа с родителями детей.
- изучить принципы эффективности закаливания детей.

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.