ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Укрепление здоровья и профилактики заболеваний

Разработчик	Кафедра гигиены
Направление подготовки	34.04.01 Управление сестринской деятельностью
Направленность подготовки	Менеджмент в здравоохранении
Наименование ОПОП	34.04.01 Управление сестринской деятельностью Менеджмент в здравоохранении
Квалификация	Магистр
ФГОС ВО	Утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «26» мая 2020 г. №684

Цель и задачи ОМ (ОС)

Цель ОМ (ОС) – установить уровень сформированности компетенций у обучающихся по программе высшего образования - программе магистратуры по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью**.**

Основной задачей ОМ (ОС) дисциплины «Укрепление здоровья и профилактики заболеваний» является оценка достижения обучающимися результатов обучения по программе дисциплины : «Укрепление здоровья и профилактики заболеваний»

Паспорт оценочных материалов по дисциплине

Укрепление здоровья и профилактики заболеваний

№	Наименование пункта	Значение
1.	Специальность/направление подготовки	34.04.01 Управление сестринской деятельностью
2.	Кафедра	Гигиены
3.	Автор-разработчик	Мочалкин Павел Александрович – д.м.н., доцент, зав. кафедрой гигиены Ванзин Александр Александрович – ассистент кафедры гигиены Хусаинов Артур Эдуардович – к.м.н., доцент кафедры гигиены
4.	Наименование дисциплины	Укрепление здоровья и профилактики заболеваний
5.	Общая трудоемкость по учебному плану	36 ч/1 з.е.
6.	Наименование папки	Оценочные материалы по дисциплине Укрепление здоровья и профилактики заболеваний
7	Количество заданий всего по дисциплине	100
8	Количество заданий	60
9	Из них правильных ответов должно быть (%):	
10	Для оценки «отл» не менее	91%
11	Для оценки «хор» не менее	81%
12	Для оценки «удовл» не менее	71%
13	Время (в минутах)	60 минут
14	Вопросы к аттестации	30
15	Задачи	30

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)

по дисциплине «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний»

1. Паспорт фонда оценочных средств

№ Контролируемые разделы (темы) Код контролируемой компетенции Наименование оценочного средства

1 Теоретические основы здоровья. Факторы риска. ОК-? / ПК-? Тест №1, Контрольная работа, Собеседование

2 Методы самооценки здоровья (Антропометрия, функциональные пробы). ОК-? / ПК-? Проверка дневника самоконтроля, Чек-лист выполнения навыка

3 Рациональное питание и нутрициология. ОК-? / ПК-? Кейс-задача №1 (Анализ дневника питания), Тест №2

4 Двигательная активность и гигиена труда. ОК-? / ПК-? Защита реферата/проекта, Практическое задание

5 Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний. ОК-? / ПК-? Кейс-задача №2, Тест №3

6 Вредные привычки и их профилактика. ОК-? / ПК-? Дискуссия / Эссе, Ситуационная задача

7 Основы первой помощи. ОК-? / ПК-? Чек-лист выполнения навыка (СЛР, остановка кровотечения)

8 Итоговый контроль ОК-? / ПК-? Вопросы к зачету/экзамену

2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

2.1. Тестовые задания (с эталонами ответов)

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов.

Тест №1: «Основы здорового образа жизни»

1. Согласно определению ВОЗ, здоровье — это:
а) Отсутствие болезней и физических дефектов
б) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
в) Способность к труду и адаптации
г) Отсутствие жалоб со стороны пациента

2. Наибольший вклад (50-55%) в формирование индивидуального здоровья вносит:
а) Генетика и наследственность
б) Образ жизни человека
в) Состояние окружающей среды (экология)
г) Уровень развития медицины и качество медпомощи

3. Что относится к модифицируемым факторам риска?
а) Пол
б) Возраст
в) Курение
г) Генетическая предрасположенность

4. Какая физическая активность рекомендуется ВОЗ для взрослых (18-64 года)?
а) Не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю
б) Не менее 60 минут интенсивной нагрузки в неделю
в) Только силовые тренировки 2 раза в неделю
г) Не менее 30 минут в день, но только на свежем воздухе

5. Оптимальный индекс массы тела (ИМТ) для взрослого человека находится в пределах:
а) 16,0 – 17,9
б) 18,5 – 24,9
в) 25,0 – 29,9
г) 30,0 – 34,9

Эталоны ответов к тесту №1: 1-б, 2-б, 3-в, 4-а, 5-б.

Тест №2: «Гигиена питания»

1. Основными принципами рационального питания являются (выберите 3):
а) Сбалансированность питательных веществ
б) Максимальная термическая обработка продуктов
в) Энергетическое равновесие (равенство калорийности рациона и энерготрат)
г) Соблюдение режима питания
д) Преимущественно белковая диета

2. Суточная потребность взрослого человека в белке в среднем составляет:
а) 20-30 г
б) 50-100 г (0.8-1.2 г на кг массы тела)
в) 200-300 г
г) Чем больше, тем лучше для мышц

3. Какое заболевание может развиться при длительном дефиците витамина С (аскорбиновой кислоты)?
а) Куриная слепота (гемералопия)
б) Цинга
в) Рахит
г) Пеллагра

4. Какие продукты являются основным источником "медленных" (сложных) углеводов?
а) Сахар, мед, варенье
б) Крупы (гречка, овсянка), макароны из твердых сортов пшеницы
в) Сало, сливочное масло
г) Огурцы, помидоры, кабачки

5. Для профилактики йододефицитных заболеваний в рацион необходимо включать:
а) Печень трески
б) Морскую капусту и йодированную соль
в) Куриные яйца
г) Молоко и кисломолочные продукты

Эталоны ответов к тесту №2: 1-а,в,г; 2-б; 3-б; 4-б; 5-б.

2.2. Ситуационные задачи (Кейсы)

Кейс №1. Анализ дневника питания (Тема: Рациональное питание)

Условие: Студентка Анна, 20 лет, вес 60 кг, рост 168 см. Работает сидя, тренируется 2 раза в неделю (фитнес). Предоставила дневник питания за один день:

· Завтрак (8:00)
Бутерброд с колбасой и сыром (белый хлеб), сладкий кофе.
· Обед (14:00): Лапша быстрого приготовления "Доширак", булочка, сладкий чай.
· Ужин (20:30): Жареная курица (окорок) с картофельным пюре, салат "Цезарь" (с майонезом).
· Перекусы: В течение дня съела 3 конфеты и выпила 0.5 л кока-колы. Чистой воды выпито 300 мл.

Задания:

1. Рассчитайте суточную норму калорий (TDEE) для Анны (используя формулу Миффлина-Сан Жеора). BMR = 1060 + 6.25168 – 520 – 161 = 600 + 1050 – 100 – 161 = 1389 ккал. TDEE = 1389 * 1.375 ≈ 1910 ккал.*
2. Качественно оцените рацион: соблюдает ли Анна принципы здорового питания? Укажите не менее 4-х ошибок.
3. Предложите 3 конкретные рекомендации по улучшению рациона Анны.

Кейс №2. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Условие: Мужчина, 48 лет, водитель автобуса. Рост 176 см, вес 95 кг. Окружность талии 102 см. Курит (пачка в день). АД при случайном измерении 150/90 мм рт. ст. В анамнезе у отца — инфаркт в 55 лет. Пациент чувствует себя удовлетворительно, считает себя здоровым.

Задания:

1. Перечислите факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (гипертонии, атеросклероза) у данного пациента.
2. Рассчитайте ИМТ и оцените его значение.

3. Является ли окружность талии фактором риска? Почему? (Норма для мужчин <94 см, абдоминальное ожирение — высокий риск).
4. Составьте план профилактических рекомендаций для этого мужчины (немедикаментозных).

Кейс №3. Пищевое отравление

Условие: Семья из 3 человек (мать, отец, ребенок 5 лет) съела на ужин консервированные грибы домашнего приготовления (вздутая банка). Через 12-24 часа у всех появилась рвота, понос, слабость. У отца через сутки возникли жалобы на двоение в глазах, нарушение глотания и осиплость голоса.

Задания:

1. Ваш предположительный диагноз (название заболевания).
2. Какая экстренная помощь необходима?
3. Какие меры профилактики были нарушены?

2.3. Темы рефератов, проектов и творческих работ

1. Анализ и коррекция собственного суточного рациона питания (с предоставлением дневника и выводов).
2. Влияние курения на репродуктивную систему мужчин и женщин.
3. Профилактика компьютерного зрительного синдрома у студентов.
4. Сравнительный анализ методов закаливания: традиционные и современные подходы.
5. Разработка памятки для пациента «Профилактика остеопороза в любом возрасте».
6. Мифы и правда о детоксе и «чистке организма» (аналитический обзор).
7. Скрининговые программы в РФ: что должен знать пациент (на примере одного вида рака).

2.4. Чек-листы для оценки практических навыков

Навык: Измерение артериального давления (АД) на плечевой

артерии

№ Критерий оценки Выполнено (Да/Нет)
1 Установил контакт с пациентом, объяснил цель и ход процедуры.
2 Пациент находится в положении сидя, рука расслаблена на столе (на уровне сердца).
3 Наложил манжету на плечо (нижний край на 2-2.5 см выше локтевого сгиба, между манжетой и плечом проходит палец).
4 Нашел пульс на плечевой артерии в области локтевой ямки.
5 Закрыл вентиль груши, нагнетал воздух до исчезновения пульса + 30 мм рт. ст.
6 Выпуская воздух, прослушал фонендоскопом тоны Короткова.
7 Зафиксировал систолическое (появление тонов) и диастолическое (исчезновение тонов) давление.
8 Сообщил результат пациенту.
9 Продезинфицировал мембрану фонендоскопа.
10 Правильно интерпретировал результат (норма/гипертензия).
ИТОГО: _____ из 10

Критерии оценки: «Зачтено» — не менее 8 баллов.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (Зачет/Экзамен)

3.1. Вопросы к зачету (примерный перечень)

1. Понятие о здоровье и факторах, его определяющих. Группы здоровья.
2. Понятие «фактор риска». Классификация факторов риска (модифицируемые и немодифицируемые).
3. Антропометрия: основные показатели. Индекс массы тела и его интерпретация.
4. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы (проба Мартинэ, ортостатическая проба) и их оценка.
5. Функциональные пробы дыхательной системы (проба Штанге, Генчи) и их оценка.
6. Рациональное питание: основные законы и принципы.
7. Белки, жиры, углеводы: физиологическая роль, суточная потребность, источники в питании.
8. Витамины и ми

кроэлементы. Причины и проявления гиповитаминозов.
9. Режим питания. Понятие калорийности и энерготрат организма.
10. Двигательная активность и здоровье. Профилактика гиподинамии. Рекомендации ВОЗ.
11. Закаливание: принципы и методы.
12. Стресс и его влияние на организм. Методы профилактики стресса.
13. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие иммунитета и вакцинации.
14. Национальный календарь профилактических прививок.
15. Вредные привычки (табакокурение). Механизм действия и последствия.
16. Вредные привычки (алкоголь). Механизм действия и последствия.
17. Профилактика стоматологических заболеваний. Гигиена полости рта.
18. Профилактика нарушений зрения при работе с компьютером (компьютерный синдром).
19. Биологические ритмы и режим дня. Профилактика переутомления.
20. Понятие диспансеризации. Этапы диспансеризации взрослого населения.
21. Первая помощь: понятие, принципы, юридические аспекты.
22. Первая помощь при кровотечениях (способы остановки).
23. Первая помощь при отсутствии сознания, дыхания (сердечно-легочная реанимация).

3.2. Экзаменационные билеты (структура)

Билет № 1

1. Теоретический вопрос: Рациональное питание: его значение для здоровья. Белки, жиры, углеводы в питании, их соотношение.
2. Оценка практического навыка: Проведите и оцените пробу Штанге (задержка дыхания на вдохе) у условного пациента. Интерпретируйте результат.
3. Ситуационная задача: Пациент К., 52 года, офисный работник. Жалуется на периодические головные боли, утомляемость. Рост 170 см, вес 85 кг. АД 145/90 мм рт. ст. Пульс 78 уд/мин. Вредные привычки: курит 10 лет. Назовите факторы риска. Рассчитайте ИМТ. Дайте рекомендации по коррекции образа жизни.

3.3. Критерии оценки на экзамене/зачете

Оценка «5» (отлично):

· Глубокое и прочное усвоение программного материала.
· Полный, последовательный, грамотный и логически стройный ответ.
· Свободное владение понятийным аппаратом, умение связывать теорию с практикой.
· Уверенное и правильное выполнение практического навыка (алгоритм соблюден, результат интерпретирован верно).
· Правильное решение ситуационной задачи с развернутыми выводами и рекомендациями.

Оценка «4» (хорошо):

· Хорошее усвоение материала, но с незначительными неточностями в ответе.
· Ответ последовательный, но допущены 1-2 недочета в формулировках.
· Практический навык выполнен, но с незначительными отклонениями от алгоритма (не влияющими на результат).
· Ситуационная задача решена, но рекомендации даны не в полном объеме или неконкретно.

Оценка «3» (удовлетворительно):

· Фрагментарные знания, усвоение только основного материала без деталей.
· Неточности в определении понятий, затруднения при установлении связей между явлениями.
· Практический навык выполнен, но нарушена последовательность этапов или допущена ошибка в интерпретации.
· Ситуационная задача решена поверхностно, выделены не все факторы риска.

Оценка «2» (неудовлетворительно):

· Незнание значительной части программного материала.
· Неумение применять теоретические знания на практике.
· Неспособность выполнить практический навык или грубые ошибки при его выполнении (угрожающие безопасности).
· Неправильное решение ситуационной задачи.

4. Примерный перечень тем для итоговой проектной работы (ВКР)

1. Разработка программы профилактики гиподинамии среди студентов 1-2 курсов.
2. Оценка фактического питания и пищевого статуса студентов и разработка рекомендаций по его коррекции.
3. Анализ информированности населения о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Роль среднего медицинского персонала в профилактике табакокурения среди подростков.
5. Сравнительный анализ качества жизни и состояния здоровья студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.
6. Профилактика профессионального выгорания у медицинских работников.