

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Дополнительной общеобразовательной программы

Здоровый образ жизни

Очно-заочная форма обучения

трудоемкость 72 часа, в том числе 42 аудиторных часа

на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Наименование планирования	Календарный срок проведения
1	Продолжительность обучения	3 недели
3	Учебные дни	Понедельник, среда, четверг, пятница
4	Продолжительность занятий в день (академ. часы, продолжительность занятий)	Понедельник, четверг, пятница - 4 академ. часа, среда – 2 академ. часа
5	Итоговая аттестация	3-я неделя

Проректор по ДП и ДДО



А.Г. Кажаров

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Дополнительной общеобразовательной программы

Здоровый образ жизни

Очная форма обучения

трудоемкость 72 часа, в том числе 72 аудиторных часа

на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Наименование планирования	Календарный срок проведения
1	Продолжительность обучения	3 недели
3	Учебные дни	Понедельник-суббота
4	Продолжительность занятий в день (академ. часы, продолжительность занятий)	4 академических часа (1 академический равен 45 минутам)
5	Итоговая аттестация	3-я неделя

Проректор по ДП и ДПО



А.Е. Кажаров

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Центр дополнительного профессионального образования,
профессиональной переподготовки
и повышения квалификации медицинского факультета
(ЦДПО ПП и ПК КБГУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ДПО

А.Г. Кажаров

2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Срок обучения: 72 часа (2 недели)

Авторы:

Гяургиева Оксана Хатиковна

доктор медицинских наук, профессор

Мизиев Исмаил Алимович

доктор медицинских наук, профессор,

академик РАЕН

Шогенова Фатима Мухамедовна

кандидат медицинских наук

Нальчик

2019

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данная программа позволяет получать новые и совершенствовать имеющиеся знания в области здорового образа жизни

Трудоемкость освоения – 72 академических часа (1 академический равен 45 минутам). Обучение проводится в очной или очно-заочной форме. При очно-заочной форме обучения аудиторная учебная нагрузка не менее 42 часов, а самостоятельная работа – до 30 часов.

Длительность обучения 3 недели.

Основными компонентами программы являются:

- цель программы;
- планируемые результаты обучения;
- учебный план для очной формы обучения;
- учебно-тематический план для очной формы обучения;
- учебный план для очно-заочной формы обучения;
- учебно-тематический план очно-заочной формы обучения;
- рабочие программы учебных модулей:

Модуль 1 -Здоровый образ жизни человека (населения) – важный фактор формирования здоровья нации;

Модуль 2 -Экологическая обстановка в и опасные факторы для здоровья;

Модуль 3 – Физическая культура – основа здорового образа жизни;

Модуль 4 – Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта (закаливания воздухом, водой, солнцем, разреженным воздухом, баней);

Модуль 5 – Значение рационального питания в системе ЗОЖ;

Модуль 6 – Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека;

Модуль 7 – Роль режима труда и отдыха для сохранения здоровья;

Модуль 8 – Вредные привычки и их профилактика;

Модуль 9 – Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ;

Модуль 10 – Основы формирования мотиваций и установок на ЗОЖ.

– организационные условия реализации программы включают учебно-методическую документацию, учебно-методическую литературу, материально-техническую базу, оснащение учебных аудиторий, клинические базы, кадровое обеспечение реализации программы, Положение Центра ДПО ПП и ПК КБГУ;

– образцы оценочных материалов для проведения итоговой аттестации (вопросы к экзамену, примеры тестовых заданий и клинических задач).

В учебном плане указывается перечень изучаемых тем, трудоемкость, формы организации учебного процесса, виды контроля знаний и умений.

Обучение слушателей завершает итоговая аттестация по общеобразовательной программе посредством проведения собеседования для выявления теоретической и практической подготовки слушателей.

2. ПРИ УСПЕШНОМ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» СЛУШАТЕЛЬ ПРИОБРЕТАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **ЗНАТЬ:**

- понятия о здоровье, образе жизни;
- о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации;
- о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни;
- влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека;
- о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья;
- факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека;
- правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности принципы рационального питания;
- влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека;

УМЕТЬ:

- правила личной гигиены, режим труда и отдыха;
- оценивать влияние различных факторов на здоровье человека;
- организовывать и проводить оздоровительные мероприятия;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня инфекционных заболеваний;
- оценивать функциональные состояние, работоспособность и уровень здоровья человека;
- соблюдать режим труда и отдыха.

3. ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация проводится в форме собеседования и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку слушателей курса. Слушатели допускаются к итоговой аттестации после изучения дисциплин в объеме, предусмотренном учебным планом общеобразовательной программы «Здоровый образ жизни».

Лица, освоившие общеобразовательную программу «Здоровый образ жизни» и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ о дополнительном образовании – сертификат.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

курсов по общеобразовательной программе «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: приобретение новых знаний и навыков по здоровому образу жизни.

Категория слушателей: граждане в возрасте 18 до 80 лет.

Форма обучения: очная

Трудоемкость освоения – 72 академических часа (1 академический равен 45 минутам).

Длительность обучения: 3 недели.

Режим занятий: 4 часа в день.

№ п/п	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лек- ции	Практич. занятия	Самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
1.	<i>Здоровый образ жизни человека (населения) – важный фактор формирования здоровья нации</i>	12	6	6	-	
2.	<i>Экологическая обстановка в и опасные факторы для здоровья</i>	4	4	-	-	
3.	<i>Физическая культура – основа здорового образа жизни</i>	22	10	12	-	зачет
4.	<i>Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта (закаливания воздухом, водой, солнцем, разреженным воздухом, баней.).</i>	4	2	2	-	
5.	<i>Значение рационального питания в системе ЗОЖ</i>	10	6	4	-	зачет
6.	<i>Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.</i>	2	-	2	-	
7.	<i>Роль режима труда и отдыха для сохранения здоровья</i>	4	4	-	-	
8.	<i>Вредные привычки и их профилактика</i>	6	2	4	-	зачет
9.	<i>Психозомоциональная культура как компонент ЗОЖ</i>	6	2	4	-	
10.	<i>Основы формирования мотиваций и установок на ЗОЖ.</i>	2	2	-	-	
	ВСЕГО	72	38	34	-	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ		СОБЕСЕДОВАНИЕ				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

курсов по общеобразовательной программе «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: приобретение новых знаний и навыков по здоровому образу жизни.

Категория слушателей: граждане в возрасте 18 до 80 лет.

Форма обучения: очная

Трудоемкость освоения – 72 академических часа (1 академический равен 45 минутам).

Длительность обучения: 3 недели.

Режим занятий: 4 часа в день.

№ п/п	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лек- ции	Практич. занятия	Самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
1.	<i>Здоровый образ жизни человека (населения) – важный фактор формирования здоровья нации</i>	12	6	6	-	
1.1.	Основные компоненты здорового образа жизни.	4	2	2	-	
1.2.	Проблема оптимизации здорового образа жизни – приоритетная задача социальной политики и развития общества	4	2	2	-	
1.3.	Национальные особенности образа жизни	4	2	2	-	
2.	<i>Экологическая обстановка в и опасные факторы для здоровья</i>	4	4	-	-	
3.	<i>Физическая культура – основа здорового образа жизни</i>	22	10	12	-	зачет
3.1.	Физиологические основы физических нагрузок	4	2	2	-	
3.2.	Разработка программы самостоятельной оздоровительной физической тренировки	4	2	2	-	
3.3.	Физический труд, физическая тренировка и оздоровительная физическая тренировка. Классификация физических упражнений	6	2	4	-	
3.4.	Мониторинг здоровья студентов. Проведение тестирования на эмоциональную устойчивость	4	2	2	-	
3.5.	Составление рекомендаций по формированию мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности для подростков, родителей. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики	4	2	2	-	
4.	<i>Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта (закаливания воздухом, водой, солнцем, разреженным воздухом, баней)</i>	4	2	2	-	

4.1.	Разработка собственной схемы закаливания и апробирование ее на практике	4	2	2	-	
5.	Значение рационального питания в системе ЗОЖ	10	6	4	-	зачет
5.1.	Правильное питание как фактор ЗОЖ. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевого режим	2	2	-	-	
5.2.	Расчет суточной потребности в белках, жирах, углеводах в зависимости от возраста	4	2	2	-	
5.3.	Современная теория питания. Пирамида здорового питания. Особенности питания студентов. Составление рациона питания для студентов	4	2	2	-	
6.	Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека	2	-	2	-	
6.1.	Влияние пищевых добавок на здоровье человека. Последствия применения ГМО	2	-	2	-	
7.	Роль режима труда и отдыха для сохранения здоровья	4	4	-	-	
7.1.	Режим дня и его физиологическое значение. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Сон как важный фактор здоровья	2	2	-	-	
7.2.	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни. Стресс и способы защиты	2	2	-	-	
8.	Вредные привычки и их профилактика	6	2	4	-	зачет
8.1.	Влияние табакокурения на здоровье человека. Разработка рекомендаций по профилактике табакокурения.	2	-	2		
8.2.	Медико-педагогические аспекты здорового образа жизни. Проблема алкоголизма и наркомании и способы ее преодоления. Ознакомление с приказом МО РФ №1474 «О психологическом тестировании обучающихся образовательных учреждений на предмет потребления наркотических средств, психотропных и других токсических веществ» от 12.04.2011г.	4	2	2		
9.	Психозмоциональная культура как компонент ЗОЖ	6	2	4	-	
9.1.	Основы методики регуляции эмоциональных состояний	2	2	-	-	
9.2.	Система аутогенной тренировки	2	-	2	-	
9.3.	Разработка системы поведения для быстрого снятия стресса и сохранения психологической уравновешенности	2	-	2	-	
10.	Основы формирования мотиваций и установок на ЗОЖ.	2	2	-	-	
	ВСЕГО	72	38	34	-	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ		СОБЕСЕДОВАНИЕ				

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

курсов по общеобразовательной программе
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: приобретение новых знаний и навыков по здоровому образу жизни.

Категория слушателей: граждане в возрасте 18 до 80 лет.

Форма обучения: очно-заочная.

Трудоемкость освоения – 72 академических часа (1 академический равен 45 минутам).

Длительность обучения: 3 недели.

Режим занятий: 4 часа в день.

№ п/п	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
1.	<i>Здоровый образ жизни человека (населения) – важный фактор формирования здоровья нации</i>	12	6	-	6	
2.	<i>Экологическая обстановка в и опасные факторы для здоровья</i>	4	-	-	4	
3.	<i>Физическая культура – основа здорового образа жизни</i>	22	6	10	6	зачет
4.	<i>Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта (закаливания воздухом, водой, солнцем, разреженным воздухом, баней.).</i>	4	2	-	2	
5.	<i>Значение рационального питания в системе ЗОЖ</i>	10	4	4	2	зачет
6.	<i>Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.</i>	2	-	2	-	
7.	<i>Роль режима труда и отдыха для сохранения здоровья</i>	4	-	-	4	
8.	<i>Вредные привычки и их профилактика</i>	6	2	2	2	зачет
9.	<i>Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ</i>	6	-	4	2	
10.	<i>Основы формирования мотиваций и установок на ЗОЖ.</i>	2	-	-	2	
	ВСЕГО	72	20	22	30	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ		СОБЕСЕДОВАНИЕ				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
курсов по общеобразовательной программе
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: приобретение новых знаний и навыков по здоровому образу жизни.

Категория слушателей: граждане в возрасте 18 до 80 лет.

Форма обучения: очно-заочная.

Трудоемкость освоения – 72 академических часа (1 академический равен 45 минутам).

Длительность обучения: 3 недели.

Режим занятий: 4 часа в день.

№ п/п	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лек-ции	Практич. занятия	Самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
1.	<i>Здоровый образ жизни человека (населения) – важный фактор формирования здоровья нации</i>	12	6	-	6	
1.1.	Основные компоненты здорового образа жизни	4	2	-	2	
1.2.	Проблема оптимизации здорового образа жизни – приоритетная задача социальной политики и развития общества	4	2	-	2	
1.3.	Национальные особенности образа жизни	4	2	-	2	
2.	<i>Экологическая обстановка в и опасные факторы для здоровья</i>	4	-	-	4	
3.	<i>Физическая культура – основа здорового образа жизни</i>	22	6	10	6	зачет
3.1.	Физиологические основы физических нагрузок	4	2	-	2	
3.2.	Разработка программы самостоятельной оздоровительной физической тренировки	4	2	2	-	
3.3.	Физический труд, физическая тренировка и оздоровительная физическая тренировка. Классификация физических упражнений	6	2	4	-	
3.4.	Мониторинг здоровья студентов. Проведение тестирования на эмоциональную устойчивость	4	-	2	2	
3.5.	Составление рекомендаций по формированию мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности для подростков, родителей. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики	4	-	2	2	
4.	<i>Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта (закаливания воздухом, водой, солнцем, разреженным воздухом, баней.).</i>	4	2	-	2	
4.1.	Разработка собственной схемы закаливания и апробирование ее на практике	4	2	-	2	

5.	Значение рационального питания в системе ЗОЖ	10	4	4	2	зачет
5.1.	Правильное питание как фактор ЗОЖ. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим	2	2	-	-	
5.2.	Расчет суточной потребности в белках, жирах, углеводах в зависимости от возраста	4	2	2	-	
5.3.	Современная теория питания. Пирамида здорового питания. Особенности питания студентов. Составление рациона питания для студентов	4	-	2	2	
6.	Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека	2	-	2	-	
6.1.	Влияние пищевых добавок на здоровье человека. Последствия применения ГМО	2	-	2	-	
7.	Роль режима труда и отдыха для сохранения здоровья	4	-	-	4	
7.1.	Режим дня и его физиологическое значение. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Сон как важный фактор здоровья	2	-	-	2	
7.2.	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни. Стресс и способы защиты	2	-	-	2	
8.	Вредные привычки и их профилактика	6	2	2	2	зачет
8.1.	Влияние табакокурения на здоровье человека. Разработка рекомендаций по профилактике табакокурения	2	-	-	2	
8.2.	Медико-педагогические аспекты здорового образа жизни. Проблема алкоголизма и наркомании и способы ее преодоления. Ознакомление с приказом МО РФ №1474 «О психологическом тестировании обучающихся образовательных учреждений на предмет потребления наркотических средств, психотропных и других токсических веществ» от 12.04.2011г.	4	2	2	-	
9.	Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ	6	-	4	2	
9.1.	Основы методики регуляции эмоциональных состояний	2	-	-	2	
9.2.	Система аутогенной тренировки	2	-	2	-	
9.3.	Разработка системы поведения для быстрого снятия стресса и сохранения психологической уравновешенности	2	-	2	-	
10.	Основы формирования мотиваций и установок на ЗОЖ	2	-	-	2	
	ВСЕГО	72	20	22	30	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ		СОБЕСЕДОВАНИЕ				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Основная литература:

1. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – № 3. – С. 39–46.
2. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Здоровье как образ жизни // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С. 41-47.
3. Суравегина И.Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема // Экология и жизнь. – 2007. – № 4. – С.28–31.
4. Шмаков С. Детям о здоровье // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С.94-128.
5. Анисимов В.В. Экспресс – диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №7. – С.8-13.
6. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. – №12, 2009. – №1. – С.47
7. Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С. 17-21
8. Вайнер Э.Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №5. – С.47-59.
9. Калягин А.Н., Швецова Е.А. Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С.51-54., №4. – С.54-60; №5. – С.40-46.

Информационное обеспечение курсов «Здоровый образ жизни»:

1. Электронная библиотечная система «Консультант студента» Электронная библиотека медицинского вуза. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru> карты индивидуального доступа.
2. Электронная библиотечная система «Консультант студента» Электронная библиотека медицинского вуза. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru> карты индивидуального доступа.

3. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт». – М.: Контекстум, 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rucont.ru> через IP-адрес академии.

4. Информационно-справочная система «Медицина и здравоохранение». – СПб.: Кодекс, 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: сетевой офисный вариант по IP-адресу академии.

5. TyZdorova.com

6. [it-med.ru > library/f/fiziologicheskie.htm](http://it-med.ru/library/f/fiziologicheskie.htm)

7. [http://zdobr.ru/content/view/26/61/Здоровый образ жизни](http://zdobr.ru/content/view/26/61/Здоровый_образ_жизни)

8. <http://www.fisio.ru/zozh.html> Copyright © 2007—2008 fisio.ru

9. [ru.wikipedia.org > wiki/Здоровый_образ_жизни](http://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни)

Интернет-ресурсы:

1. info@formulavrach.ru – информационный портал для врачей. Режим доступа: с любого компьютера подключенного к сети Интернет.

2. <http://rehabrus.ru> – сайт Союза Реабилитологов России. Режим доступа: с любого компьютера подключенного к сети Интернет

3. <http://neuroreab.ru> – информационный портал для врачей. Режим доступа: с любого компьютера подключенного к сети Интернет.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Кабинеты. Аудитории №№ 101, 401, 416, 417 Центра ДПО ПП и ПК медицинского факультета КБГУ, аудитории клинических баз КБГУ.

2. Кабинеты функциональных и инструментальных методов исследования клинических баз КБГУ.

3. Лаборатории в лечебно-профилактических учреждениях – базах медицинского факультета КБГУ.

4. Мебель. 65 столов, 150 стульев, 3 интерактивные доски, экраны.

5. Оснащение симуляционного центра: тренажеры, тренажерные комплексы, фантомы, муляжи, спирографы, электрокардиографы.

6. Технические средства обучения: персональные компьютеры с выходом в интернет – 30, мультимедийное оборудование.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Контроль успеваемости осуществляют путем оценки освоения модулей. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация – в форме собеседования и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку в соответствии с учебным планом.

Примерная тематика рефератов:

1. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
3. Способы профилактики нарушений зрения.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Грипп, ОРЗ – средства профилактики и лечения.
6. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
7. Режим дня студента.
8. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
9. Принципы рационального питания.
10. Вегетарианство.
11. Современные диеты с точки зрения диетологии.
12. Голодание как способ сохранения здоровья.
13. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
14. Здоровый сон.
15. Алкоголь – культура употребления – профилактика алкоголизма.
16. Молодежь и наркотики.
17. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
18. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
19. Как противостоять экологическому загрязнению.
20. Кариес – причины, способы профилактики.
21. Витамины в нашем рационе.
22. Микроэлементы – роль в формировании здоровья.
23. Биоритмы в жизни человека.
24. Профилактика нарушений зрения у студентов.
25. Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером.
26. Культура здоровья как показатель интеллигентности.
27. Влияние табакокурения.
28. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
29. Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
30. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
31. Питание как фактор здоровья.
32. Внешние и внутренние ресурсы здоровья.
33. Формирование здорового образа жизни

**Примерная тематика контрольных вопросов
для итоговой аттестации слушателей
по теме «Здоровый образ жизни»**

1. Раскройте концепцию ЗОЖ.
2. Назовите факторы ЗОЖ.
3. Проанализируйте исторический опыт человечества с точки зрения современных достижений наук о человеке.
4. Раскройте понятие «здоровье» (индивидуальное, групповое, общественное).
5. Естественные системы регулирования и обеспечения неспецифической защиты организма человека.
6. Что входит в понятие «среда обитания»? Ее значение для здоровья человека.
7. Назовите пути сохранения природной среды обитания.
8. Профилактика нарушений состояния здоровья человека.
9. Смоделируйте день (неделю, год) своей жизни в соответствии с концепцией ЗОЖ.
10. Что такое конституция человека? Морфотипы человека?
11. Что такое весоростовой индекс, пропорции тела?
12. Что такое уровень физического развития? В какой степени уровень физического развития является показателем здоровья?
13. Гипокинезия, гиподинамия и пути профилактики.
14. Физические качества и методы их развития.
15. Какие виды физической нагрузки вы знаете?
16. Расскажите о методах самоконтроля.
17. Что такое психофизическая тренировка.
18. Расскажите о строении и функциях пищеварительной системы и ее взаимодействии с другими системами.
19. Влияние физической нагрузки на пищеварительную систему.
20. Основы и организация рационального питания.
21. Роль питания в сохранении здоровья.
22. Что такое режим питания?
23. Каковы особенности питания для разных контингентов населения?
24. Назовите и охарактеризуйте различные системы питания.
25. Диетотерапия и ее значение.
26. Дайте характеристику сбалансированного питания.
27. Какие традиции питания разных народов вы знаете? На чем они основаны?
28. Назовите и охарактеризуйте типы курения.
29. Расскажите о составе табачного дыма.
30. Назовите методы отказа от курения.
31. Методы профилактики.
32. Расскажите об истории возникновения курения.
33. Расскажите об истории возникновения алкоголя.
34. Каков химический состав спиртного? Структурная информация.
35. Опишите механизм воздействия алкоголя на органы и системы человека.

36. Охарактеризуйте стадии опьянения.
37. Какие методы профилактики алкоголизма вы знаете?
38. Какие методы лечения алкоголизма вы знаете?
39. Что такое наркомания и токсикомания?
40. Опишите механизмы действия наркомании и токсикомании.
41. Меры профилактики наркомании и токсикомании.
42. Назовите плюсы и минусы использования жевательной резинки.
43. Назовите другие вредные привычки и объясните механизм их действия

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25–30 мин;
- б) 40–45 мин;
- в) 55–60 мин;
- г) 70–75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;

3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна;

- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

- а) 60–80 уд./мин.;
- б) 72–80 уд./мин.;
- в) 80–85 уд./мин.;
- г) 85–90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17. К основным типам телосложения относятся:

- а) недостаточный, достаточный, большой;
- б) легкий, средний, тяжелый;

- в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

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

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

- а) распоряжением директора школы;
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- г) учебной программой.

21. 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

22. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

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

23. 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

24. 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

25. 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

26. 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.

27. 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

28. 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

29. 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

30. 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

31. Одним из важнейших направлений профилактики, является

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

32. ЗОЖ включает:

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

33. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

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

34. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

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

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

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

36. 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

37. 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

38. Что не допускает ЗОЖ?

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

39. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- а) чтение книг
- б) посещение лекций
- в) занятия спортом
- г) употребление в пищу овощей

40. Здоровье – это состояние полного...

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) социального благополучия
- г) все ответы верны