

Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
АРЗАМАССКИЙ ФИЛИАЛ
Научно-исследовательская лаборатория
«Мониторинг физического здоровья учащихся всех ступеней образования»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по дисциплине ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗОЖ

для очного отделения

Ф.И.О. студента

факультет, группа



АФ ННГУ - 2016

УДК 613,0 (075,8)
ББК 51,204,0 я73
Р75

Рабочая тетрадь по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» издание дополненное и переработанное / Сост.: Е.А. Калюжный, Ю.Г. Кузмичев, Е.А. Болтачева, Н.В. Жулин, С.Г. Напреев
– Арзамас: АФ ННГУ, 2016. – 70 с.

В рабочей тетради представлены методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для студентов педагогического вуза очной формы обучения.

Рабочая тетрадь предназначена для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории (самостоятельная работа, текущий, итоговый контроль знаний), для выполнения домашних практических заданий, а также для подготовки к зачетам (самоконтроль знаний) по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

УДК 613,0 (075,8)
ББК 51,204,0 я73

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление:	3
Тема 1: Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.....	4
Тема 2: Основные признаки нарушения здоровья.....	7
Тема 3: Критерии оценки индивидуального здоровья.....	10
Тема 4: Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете и его видах.....	14
Тема 5: Понятие об инфекционных болезнях.....	18
Тема 6: Меры профилактики инфекционных болезней.....	21
Тема 7: Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.....	25
Тема 8: Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.....	28
Тема 9: Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее применению. Критерии эффективности.....	32
Тема 10: Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.....	36
Тема 11: ЗОЖ как биологическая и социальная проблема. Наследственность и здоровье.....	40
Тема 12: Экология и здоровье.....	44
Тема 13: Принципы и методы формирования ЗОЖ учащихся. Формирование мотивации к ЗОЖ.....	47
Тема 14: Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ. Двигательная активность и здоровье.....	51
Тема 15: Питание и здоровье.....	55
Тема 16: Профилактика вредных привычек.....	58
Тема 17: Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья учащихся в профилактике заболеваний.....	62
Тема 18: Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и ЗОЖ учащихся.....	66
Рекомендуемая литература.....	69

Тема 1: ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Задания:

1. Как понимается значение слова «здоровье» различными авторами:

Авторы определения «здоровье»	Содержание определения «здоровье»
1. ВОЗ	
2. БМЭ	
3. И.И.Брехман	
4. В.П.Казначеев	
5. Н.М.Амосов	

2. Заполните таблицу:

Компоненты здоровья:	Краткая характеристика компонента
биологическое здоровье	
психическое здоровье	
социальное здоровье	

3. Дайте определения перечисленным понятиям, заполнив таблицу:

определение	понятие
	Адаптация
	Срочная адаптация
	Кумулятивная адаптация

4. Перечислите исходы адаптивного поведения как стадии:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

№1. Потенциал здоровья – это ...

- а) выражение моментального состояния равновесия между потенциалом здоровья и запросом,
- б) силы, направленные на улучшения системы баланса,
- в) способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия.

№2. Соматическое здоровье – это ...

- а) текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития,
- б) уровень роста и развития органов и систем организма,
- в) мера социальной активности.

№3. Основное правило оздоровительной доктрины Соломона:

- а) «Здоровье – есть мудрость жизни»,
- б) «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто»,
- в) «Ты хочешь быть здоровым — сотвори себе здоровье».

№4. П.К.Анохин отмечал, что резервы адаптационных возможностей в организме ...

- а) всегда ниже, чем их реализация,
- б) всегда выше, чем их реализация,
- в) уравновешены.

№5. К компонентам психического здоровья относят:

- а) соматическое здоровье,
- б) физическое здоровье,
- в) нравственное здоровье.

№6. В каком году Устав ВОЗ дал определение понятию «здоровье», которое получило широкое распространение до нашего времени:

- а) в 1946 году,
- б) в 1952 году,
- в) в 1963 году.

6. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.д. и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты. Охарактеризуйте влияние межличностных контактов с сокурсниками в вузе на Ваше социальное здоровье.

7. К характеристикам работы, влияющим на здоровье относят: творчество, познание нового, неповторяемость, эмоциональный стресс, вредные привычки коллег, соблюдение гигиенических нормативов, высокая заработная плата, инициативность, дисциплина, рационализм, профессионализм, гиподинамия, внедрение инновационных технологий. Распределите выше перечисленные характеристики в таблице по степени влияния на здоровье человека:

Характеристики, оказывающие положительное влияние	Характеристики, оказывающие отрицательное влияние

8. Уставом ВОЗ в 1946 году было дано определение понятию «здоровье». Современными авторами это определение пересматривается и критикуется. Какие недостатки в этом определении Вы можете отметить?

9. Вставьте пропущенные слова в предложения:

Физическое здоровье — _____

Основу его составляют _____

Тема 2: ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Задания

1. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями

термин	определение
	это латентный, скрытый период болезни или стадия функциональной готовности организма к развитию определенного заболевания
Болезнь	
	это совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом
«Индекс общественного здоровья»	
Самоконтроль	
	система государственных, социально-экономических, общественных, медико-санитарных мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья, обеспечение трудоспособности и активного долголетия людей
«Охрана детства и материнства»	
«Индекс здоровья»	

2. Заполните пропуски, впишите факторы определяющие здоровье и болезнь:

Факторы, формирующие здоровье	Факторы, вызывающие болезнь
1. Здоровая наследственность	1.
2.	2. Вредные условия производства
3. Профилактика заболеваний	3.
4.	4. Гиподинамия
5. Рациональное питание	5.
6.	6.

3. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

№1. Между здоровьем и болезнью существует промежуточное состояние, которое называют ...

- а) разгар болезни,
- б) предболезнь,
- в) исход.

№2. На человека постоянно действуют три потока информации:

- а) моторной, приспособительной, опосредованной,
- б) компенсаторной, природной, индивидуальной,
- в) сенсорной, вербальной, структурной.

№3. От каких факторов на 50% зависит здоровье человека:

- а) окружающая среда,
- б) наследственность,
- в) образ и условия жизни.

№4. К концу XX века средняя продолжительность жизни мужчин в РФ снизилась до ...

- а) 58 лет,
- б) 60 лет,
- в) 65 лет.

№5. По данным эпидемиологической службы ...

- а) у женщин заболеваемость выше, чем у мужчин,
- б) у мужчин заболеваемость выше, чем у женщин,
- в) одинаковое соотношение заболеваемости у мужчин и женщин.

№6. В соответствии с предложенной схемой дети и подростки, в зависимости от состояния здоровья, подразделяются на ...

- а) 5 групп,
- б) 4 группы,
- в) 3 группы.

4. Запишите в таблицу основные показатели общественного здоровья:

Наименование показателя	Формула показателя
1. Показатель рождаемости	
2. Показатель естественного прироста	
3. Показатель смертности	
4. Показатель младенческой смертности	
5. Показатель перинатальной смертности	
6. Показатель детской смертности	
7. Показатель заболеваемости	
8. Показатель болезненности	

5. Вставьте пропущенные слова в предложение:

В настоящее время выделяют более _____ факторов, которые оказывают самое значительное влияние на современного человека. Среди них выделяют _____

_____ факторы.

6. Наибольшее значение в развитии болезней, являющихся причиной смертности населения, имеют: гиподинамия, неправильное питание, психоэмоциональное напряжение, вредные привычки, неблагоприятная экологическая обстановка и т.д. Перечислите заболевания, которые развиваются в результате этих факторов: _____

Тема 3: КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Задания:

1. Запишите несколько значений понятия «норма»:

1. Норма – есть _____
2. Нормальная система – это _____
3. Нормально для человека то, что _____
4. Точка зрения В.М.Дильмана _____
5. Ваша точка зрения _____

2. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

№1. В качестве инструмента для оценки психического и социального здоровья используются:

- а) аудитория,
- б) анкеты опросники,
- в) пробы с физической нагрузкой.

№2. К субъективным показателям состояния здоровья относят:

- а) настроение, сон, аппетит,
- б) рост, вес, окружность грудной клетки,
- в) измерение пульса, АД, частоты дыхания.

№3. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет:

- а) 7-8 часов,
- б) 8-9 часов,
- в) 9-10 часов.

№4. Оптимальной нагрузкой является та, при которой частота пульса составляет _____ от максимально допустимой возрастной группы.

- а) 45-50%,
- б) 65-90%,
- в) 90% и выше.

№5. Частота пульса у здорового, но не тренированного мужчины равна:

- а) 70-75 ударов в минуту,
- б) 75-80 ударов в минуту,
- в) 80-85 ударов в минуту.

№6. Частота пульса у здоровой, но не тренированной женщины равна:

- а) 70-75 ударов в минуту,
- б) 75-80 ударов в минуту,
- в) 80-85 ударов в минуту.

3. К показателям здоровья человека относят: массу тела, окружности тела и его частей, динамометрию кисти, становую силу, частоту и ритмичность пульса и дыхания, активность, температуру тела, окраску кожи, наличие болезненных ощущений, характер потогонделения, устойчивость внимания, обмен веществ, перенапряжение, координацию движений и т.д. Распределите выше перечисленные показатели в таблице:

Объективные показатели здоровья	Субъективные показатели здоровья

4. Функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Проведите индивидуальные измерения пульса и пробы с 20 приседаниями. Оцените пробу по проценту учащения пульса по отношению к исходному показателю и по длительности восстановления частоты пульса до исходной величины.

- 1) пульс в покое _____ ударов в минуту,
- 2) пульс после нагрузки _____ ударов в минуту,
- 3) пульс через 1 минуту после нагрузки _____ ударов в минуту,
- 4) состояние сердечно-сосудистой системы ____%.

5. Функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Проведите индивидуальные измерения пробы с задержкой дыхания.

1. Число дыхательных движений (вдох-выдох) за 60 сек. =		
2. При пробе Штанге: на вдохе, сек.	результат	оценка
3. При пробе Генчи: на выдохе, сек.		

6. Показатели индивидуального здоровья (Р.И.Айзман). Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями:

Показатели	
	Генотип, отсутствие дизэмбриогенеза, наследственных дефектов.
Биохимические	
	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузки.
Морфологические	
Функциональные	
Психологические	
	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и регуляции потребностей, степень признания и т.п.
Клинические	

7. Комплексная оценка состояния здоровья школьников достигается использованием 4-х критериев, предложенных НИИ гигиены детей и подростков (критерии оценки здоровья по С.М.Громбаху.) Заполните пропуски, впишите определения понятий:

Первый критерий _____

Второй критерий _____

Третий критерий _____

Четвертый критерий _____

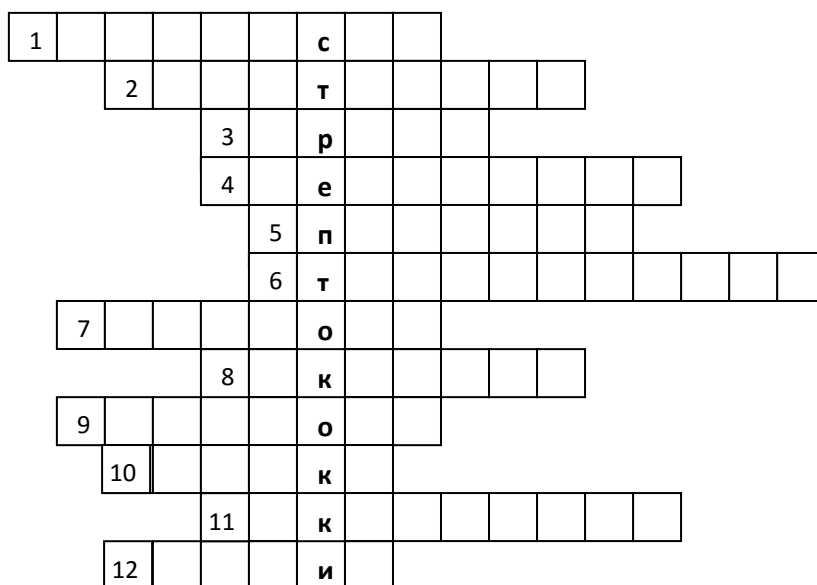
8. Установите соответствие между терминами и их определениями, поставив во второй колонке номер нужного определения:

термин	Номер соответствующего определения	определение
1. стадия реконвалесценции		1. нарушение осанки
2. тахикардия		2. воспаление слизистой оболочки желудка
3. сколиоз		3. близорукость
4. гастрит		4. урежение пульса
5. аритмия		5. период выздоровления
6. миопия		6. учащение пульса
7. энурез		7. нарушение сердечного ритма
8. брадикардия		8. недержание мочи
9. гипертония		9. повышение артериального давления
10. колит		10. воспаление слизистой оболочки толстого кишечника

Тема 4. ПОНЯТИЕ О МИКРОБИОЛОГИИ, ИММУНОЛОГИИ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ. ПОНЯТИЕ ОБ ИММУНИТЕТЕ И ЕГО ВИДАХ

Задания:

1. Используя слова для вставки, заполните кроссворд на тему «Группы и формы микробов»:



Слова для вставки:

пневмококк
токсин
спириллы
гонококк
вибрионы
риккетсии
бактерии
простейшие
грибки
вирусы
микоплазмы
стафилококки

1. название группы микроорганизмов.
2. название группы микроорганизмов
3. название группы микроорганизмов
4. бактерия, вызывающая заболевание - пневмония
5. название бактерий, имеющих изогнутую форму
6. название бактерий, имеющих округлую форму и располагающихся в виде виноградных гроздьев
7. название бактерий, имеющих форму запятой
8. название самой многочисленной группы микроорганизмов
9. бактерия, вызывающая заболевание - гонорея
10. название группы микроорганизмов.
11. название группы микроорганизмов.
12. яд, вырабатываемый микробом

Выделенное слово: название бактерий, имеющих округлую форму и располагающихся в виде цепочки

2. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

Условные обозначения:

♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.

► - тест имеет несколько правильных ответов.

► №1. Органы иммунной системы подразделяются на:

- а) периферические,
- б) генетические,
- в) центральные,
- г) специфические.

♣ №2. Соотнесите колонки:

1 колонка:

- 1) Вакцины – это ...
- 2) Сыворотки – это ...
- 3) Гамма-глобулин – это ...

2 колонка:

- а) препарат, содержащий готовые антитела,
- б) препарат, состоящий из человеческой крови,
- в) препарат, состоящий из микробных клеток,
- г) препарат, содержащий гидролизные ферменты.

► №3. Основные виды сыворотки:

- а) химические,
- б) антитоксические,
- в) антимикробные,
- г) искусственные.

♣ №4. Соотнесите колонки:

1 колонка:

- 1) Вакцины из живых возбудителей ...
- 2) Вакцины из убитых микробов ...
- 3) Химические вакцины ...
- 4) Анатоксины ...
- 5) Ассоциированные вакцины ...

2 колонка:

- а) длительность 6-12 месяцев,
- б) препараты из химических компонентов,
- в) создают длительный иммунитет (на несколько лет),
- г) комбинированные препараты,
- д) готовят из экзотоксинов.

► №5. Источниками инфекции являются:

- а) человек,
- б) здоровое население,
- в) животные.

♣ №6. Варианты развития эпидемического процесса:

1 колонка:

- 1) спорадия,
- 2) эндемия,
- 3) эпидемическая вспышка,
- 4) эпидемия,
- 5) пандемия.

2 колонка:

- а) глобальное распространение заболеваемости,
- б) групповая вспышка,
- в) массовое распространение, которое охватывает 100 и более человек,
- г) число заболевших сотни тысяч человек,
- д) единичные случаи.

3. Составьте календарь профилактических прививок:

Сроки вакцинации	Сроки ревакцинации	Наименование вакцины
ТУБЕРКУЛЕЗ		
ПОЛИОМИЕЛИТ		
ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК		
ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК		
ДИФТЕРИЯ		
КОРЬ		
ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ		
КРАСНУХА		
ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В		

Антигены _____

Антитело _____

Вакцины _____

Сыворотки _____

[illegible]

Тема 5: ПОНЯТИЕ ОБ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЯХ

Задания:

1. История распространения инфекционных болезней.

Вставьте пропущенные слова в предложение.

В Константинополе от чумы ежедневно умирали более _____ человек. В 1892 году в Индии во время эпидемии чумы погибло _____ человек. В первую мировую войну это соотношение составило примерно _____, а от эпидемии гриппа («испанки») погибло более _____ человек.

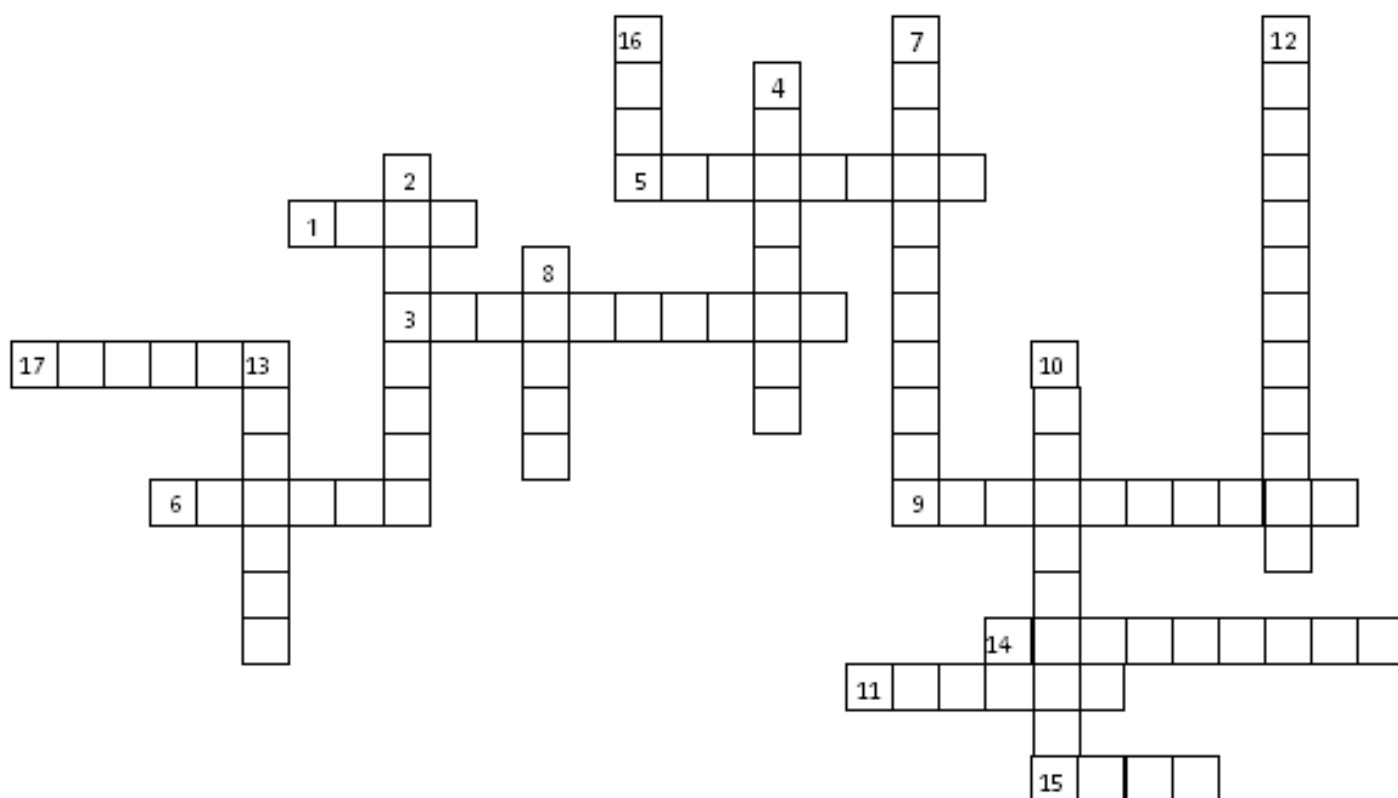
2. Перечислите основные периоды инфекционного заболевания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

3. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями:

<i>термин</i>	<i>определение</i>
Бактерионосительство	
	повторное заражение тем же возбудителем, когда еще не закончилось заболевание.
Вторичная инфекция	
	возврат болезни, обострение при хроническом ее течении.
	заражение несколькими болезнетворными возбудителями
Очаговая инфекция	
	период относительного благополучия при хроническом течении заболевания
Реконвалесцент	

4. Разгадайте кроссворд, определяя названия инфекционных заболеваний по характерным для них симптомам:



1. Симптомы: повышение температуры, кашель, насморк, конъюнктивит, светобоязнь, пятнисто-папулярная сыпь.

2. Припухание лимфатических узлов, бледно-красная экзема.

3. Ангина, увеличение миндалин, ярко-розовая или красная мелкоточечная сыпь. Носогубной треугольник остается белым.

4. Повышение температуры, высыпания: красная точка, бугорок, пузырек, корочка.

5. Пленчатые налеты на миндалинах.

6. Припухание и болезненность околоушной железы.

7. Головная боль, тошнота, рвота, боль в мышцах рук и ног, развивается паралич.

8. Озноб, повышение температуры, слезотечение, боль в мышцах, заложенность носа, осиплость голоса.

9. Слабость, недомогание, субфебрильная температура, головная боль.

10. Боль в животе, стул частый (до 10 раз в сутки) с примесью слизи и крови.

11. Жидкий стул, рвота, температура 34,5°C, обезвоженность.

12. Боль в подложечной области, озноб, рвота, жидкий стул до 10-15 раз в сутки, цианоз губ, судороги.

13. «Твердый шанкр» (эрозия), увеличение лимфоузлов, повышение температуры, бледно-розовая сыпь.

14. Неприятные ощущения в области укуса, тревога, депрессия, бессонница, гидрофобия, зрительные и слуховые галлюцинации.

15. Жжение во рту, слюнотечение, покраснение глаз, болезненность при мочеиспускании. Речь и глотание затруднены.

16. Лихорадка, потеря веса, понос, увеличение лимфоузлов, частые обострения вирусных заболеваний.

17. Мокнувшие язвочки, зуд, жжение.

5. Опишите мероприятия по профилактике желудочно-кишечных инфекций:

6. Перечислите инфекционные заболевания, которые передаются половым путем:

Тема 6: МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Задания:

1. В профилактике инфекционных заболеваний выделяют три направления. Дайте характеристику этим направлениям, заполнив таблицу:

Первичная профилактика	Вторичная профилактика	Третичная профилактика

2. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
Правильный ответ								

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ◆ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

► №1. Эпидемический процесс возникает и поддерживается при наличии:

- а) источника инфекции,
- б) механизма передачи возбудителя,
- в) бактерионосителей,
- г) восприимчивого населения.

● №2. Комплекс мероприятий, направленный на уничтожение возбудителей и устранения источников инфекции, а также предотвращение дальнейшего распространения, это –

- а) дератизация,
- б) дезинсекция,

в) дезинфекция.

♣ №3. Способы дезинсекции (соотнесите колонки):

1 колонка:

1. Механический способ –
2. Физический способ –
3. Химический способ –
4. Биологический способ –

2 колонка:

- а) автоклавирование,
- б) влажная уборка,
- в) с помощью микробов-антагонистов,
- г) мыло, моющие средства.

♦ №4. Укажите очередность мероприятий школьной профилактики инфекционных заболеваний:

- а) повышение иммунитета у детей,
- б) быстрая ликвидация инфекции при попадании ее в школу с помощью введения карантина,
- в) правильная организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима.

► №5. К мероприятиям направленным на пресечение путей распространения инфекции, относят:

- а) обсервация,
- б) стерилизация,
- в) диспансеризация,
- г) карантин.

► №6. Виды дезинфекции:

- а) профилактическая,
- б) очаговая,
- в) заключительная.

♣ №7. Способы дератизации (соотнесите колонки):

1 колонка

1. биологический способ –
2. химический способ –
3. механический способ –

2 колонка:

- а) яды,
- б) кошки, собаки-крысоловы,
- в) капканы.

● №8. Мероприятия по быстрой ликвидации инфекции при попадании ее в школу называют:

- а) сигнализационный контроль,
- б) карантин,
- в) текущий санитарный надзор.

3. Дайте определение перечисленным понятиям, заполнив таблицу:

понятие	определение
1. Профилактика	
2. Обсервация	
3. Карантин	
4. Дезинфекция	
5. Дезинсекция	
6. Дератизация	

4. Какие положения включает в себя сигнализационный контроль:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. В чем заключаются задачи классного руководителя в повышении иммунитета у детей?

6. В таблице приведены методы дезинфекции, дезинсекции и дератизации. Проранжируйте их по степени эффективности при профилактике гриппа (т.е. распределите по местам: первое, второе место и т.д.)

Методы дезинфекции	Ранг (степень эффективности)
Проветривание помещения	
Влажная уборка помещения	
Стирка белья	
Выколачивание одежды и постельных принадлежностей	
Мытье рук	
Кипячение белья	
Использование ловушек	
Проглаживание белья	
Использование хлорной извести	
Термическая обработка в сухожаровых шкафах	
Ультрафиолетовое облучение	

Тема 7: ПОНЯТИЕ О НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ, ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ ИХ ВЫЗЫВАЮЩИЕ

Задания:

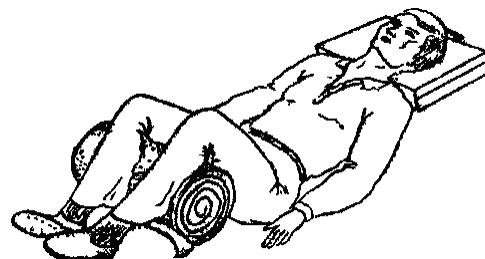
1. Запишите основные правила, которые следует придерживаться при оказании первой медицинской помощи:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

2. Заполните таблицу: «Универсальная аптечка»:

№ п/п	Лекарственное средство	Лекарственная форма	Применение

3. На рисунке показан способ транспортировки пострадавшего. При переломе каких костей применяется такой способ?



4. Вставьте пропущенные слова в предложение:

Первая помощь – это _____

5. Заполните таблицу, где пропущены названия неотложных состояний и способы транспортировки пострадавшего:

Способ транспортировки пострадавшего	Неотложное состояние
	При большой кровопотери
	При рвоте
На животе	
Сидя или полусидя	
	При переломах рук
	При ожогах спины и ягодиц
Только на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами	
	При повреждении позвоночника
«В позе лягушки» с подложенным под колени валиком	
	При затрудненном дыхании

6. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5
Правильный ответ					

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.

● №1. К кровоостанавливающему и обеззараживающему средству относятся:

- а) капли Зеленина,
- б) перекись водорода,
- в) нашатырный спирт.

► №2. Транспортировка в позе «лягушки» с подложенными под колени валиком применяется:

- а) при переломе позвоночника,
- б) при переломе нижних конечностей,
- в) при переломе костей таза,
- г) при переломе грудной клетки,
- д) при переломе верхних конечностей.

► №3. Оживление человека при внезапной смерти, осуществляют путем:

- а) массажа сердца,
- б) наложения повязки,
- в) искусственного дыхания.

● №4. Предупреждение вторичного инфицирования ран проводят наложением:

- а) шины,
- б) жгута,
- в) асептической повязки.

► №5. Синтомицина линимент применяют:

- а) для лечения инфицированных ожогов,
- б) для лечения гнойных ран,
- в) для снятия зуда после укуса насекомыми,
- г) для смазывания порезов и царапин.

7. В результате ДТП у пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, открытый перелом нижней конечности с повреждением бедренной артерии. Запишите Ваши действия до приезда скорой медицинской помощи.

Тема 8: ДИАГНОСТИКА И ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ

Задания:

1. Заполните таблицу, перечислив способы оказания первой помощи при неотложных состояниях:

Неотложное состояние	Симптомы	Способы оказания первой помощи
обморок		
	Спазм, судороги скелетной мускулатуры, асфиксия, отек головного мозга	
	Покраснение кожи, появление пузырей, разрушение кожи	
		Повернуть лицом вниз, очистить рот от слизи, удалить воду из дыхательных путей
отморожение		
отравления		
	Сильная жажда, сухость во рту, частое мочеиспускание	
	Головные боли, подташнивание, рвота, судороги, потеря сознания	
Гипертонический криз		
Стенокардия		
Острая боль в животе		
Тепловой солнечный удар		

2. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5
Правильный ответ					

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ◆ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

●№1. Появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью, это ожог ...

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

► №2. При сахарном диабете у человека могут быть ,,

- а) гипогликемическая кома,
- б) гипертоническая кома,
- в) гипергликемическая кома.

◆ №3. Оказание неотложной помощи при гипертоническом кризе _

- а) вызвать врача, наблюдать за состоянием больного до прибытия врача,
- б) измерить артериальное давление,
- в) поставить горчичники на заднюю поверхность шеи,
- г) усадить больного или придать его головному концу возвышенное положение,
- д) приложить тепло к ногам.

► №4. Причины вызывающие приступ стенокардии ...

- а) боли в животе,
- б) физическое перенапряжение,
- в) голодание,
- г) резкое колебание метеорологических условий.

♣№5. Соотнесите колонки:

1 колонка:

1. Воспаление червеобразного отростка – это ...
2. Воспаление желчного пузыря – это ...
3. Воспаление поджелудочной железы – это ...
4. Воспаление желудка – это...

2 колонка:

- а) холецистит,
- б) панкреатит,
- в) аппендицит,
- г) гастрит.

3. Заполните таблицу «Отравления»:

№ п/п	Виды отравлений	Признаки	Первая помощь

4. На уроке математики в 1 классе ребенок случайно подавился шарообразным предметом. Запишите Ваши действия при данном неотложном состоянии.

5. Перечислите основные причины смерти наркоманов

6. Школьник почувствовал себя плохо на уроке. Его жалобы: головная боль, подташнивание, рвота, появились некоординированные движения, он возбужден, агрессивен, лицо красное, тело начинает корчиться в судорогах. С рождения ребенок болеет сахарным диабетом. Запишите способы оказания первой помощи.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Тема 9: КОМПЛЕКС СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ И ПОКАЗАНИЯ К ЕЕ ПРИМЕНЕНИЮ, КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Задания:

1. Заполните таблицу:

Признаки агонального состояния	Признаки клинической смерти	Признаки биологической смерти

2. Закончите предложение:

Мероприятия по оживлению в период клинической смерти называют

3. Дайте определение клинической смерти и запишите время благоприятное для реанимации и сохранения человека без потери его интеллекта.

4. Перечислите все ответы в нужной последовательности:

1. Если помощь оказывается одним человеком, то после 15 движений непрямого массажа сердца сделать 2 «вдоха» ИВЛ. При наличии помощников на 5 движений непрямого массажа сердца — 1 вдох ИВЛ.

2. Одновременно при поднятых ногах резко нанести удар ребром ладони, сжатой в кулак, с расстояния 30 см в нижнюю часть грудины на 2-3 см выше мечевидного отростка (прекардиальный удар). Иногда этого бывает достаточно, чтобы оживить человека.

3. Каждые 5 минут нажимайте кулаком на живот выше пупка, чтобы удалить воздух из желудка.

4. При отсутствии сознания, дыхания, реакции зрачков на свет, роговичного рефлекса и пульсаций на сонной артерии уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, освободить грудную клетку, расстегнуть пояс.

5. Быстро прекратить нажатие, чтобы грудная клетка расправилась и в сердце поступила новая порция крови из приносящих сосудов.

6. Поднять ноги больного в вертикальное положение и держать их приподнятыми в течение 5-15 секунд (венозный возврат крови к сердцу).

7. Зажать нос, захватить подбородок пострадавшего и сделать максимальный выдох ему в рот или нос (можно через платок). Грудь пациента должна подниматься. Сделать 2-3 «вдоха» в пострадавшего.

8. Сразу после удара проверить, появился ли пульс. Если нет пульса, удар по груди можно повторить.

9. Для сохранения головного мозга — приложить холод к голове.

10. При безуспешности прекардиального удара немедленно приступить к непрямому массажу сердца. Ваши руки и пальцы — прямые, локти должны быть выпрямлены, не сгибаться во время движений. Надавливания производятся за счет веса тела, а не силы рук. Правильное положение рук: большой палец направлен на голову (на ноги) пострадавшего. Частота — 60-70 раз в минуту. Грудина пострадавшего должна смещаться к позвоночнику на 3-4 см (только при этом условии кровь выбрасывается в большой и малый круги кровообращения).

11. Продолжать реанимацию до прибытия врачей, появления самостоятельного сердцебиения и дыхания или признаков биологической смерти.

12. Для проведения ИВЛ очистить ротовую полость пальцем с помощью марли или носового платка, подложить под плечи плоский жесткий предмет и выдвинуть нижнюю челюсть.

5. Вставьте в предложение пропущенные значения:

а) трупное окоченение наступает через _____ мин,

б) проведение непрямого массажа сердца проводят с ритмом _____ надавливаний в минуту,

в) проведение искусственного дыхания методом «рот в рот» проводят _____ дыхательных движений в минуту,

г) прекардиальный удар наносят с расстояния _____ см в нижнюю часть грудины на _____ см выше мечевидного отростка,

д) реанимацию проводят в течение первых _____ минут,

е) при наличии помощников, на 1 вдох ИВЛ проводят _____ надавливаний непрямого массажа сердца.

6. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблиц:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

№1. До истечения какого времени человека, находящегося в состоянии клинической смерти, еще можно спасти?

- а) любого,
- б) 5 минут,
- в) 15 минут,
- г) 10 минут.

№2. С какой ритмичностью должен осуществляться непрямой массаж сердца?

- а) 20 нажатий в минуту,
- б) 40 нажатий в минуту,
- в) 60 нажатий в минуту,
- г) 100 нажатий в минуту.

№3. Назовите основную цель реанимации:

- а) восстановление работы мозга,
- б) восстановление двигательной активности человека,
- в) восстановление аппетита,
- г) восстановление речи пострадавшего.

№4. Не менее какого времени необходимо проводить реанимацию при отсутствии признаков ее эффективности?

- а) 5-10 минут,
- б) 10-15 минут,
- в) пока человек не начнет разговаривать и самостоятельно двигаться,
- г) не менее 30-40 минут.

№5. Когда проводится искусственная вентиляция легких методом «рот в нос»?

- а) если брезгуете делать искусственное дыхание в рот.
- б) когда невозможно открыть рот пострадавшему, поскольку у него сломана челюсть, имеются сильные повреждения нижних отделов лица.
- в) если об этом просят прохожие.
- г) если считаете нужным делать только так.

№6. Проведение искусственной вентиляции легких в сочетании с наружным массажем сердца осуществляется при:

- а) потере пострадавшим сознания.
- б) состоянии клинической смерти (остановка сердца, дыхания).
- в) сильном кровотечении,
- г) наличии травм головы.

7. Выберите правильные действия и их очередность.

Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца:

- а. На область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты.
- б. Поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью.

в. Положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны.

г. Положить пострадавшего на ровную твердую поверхность.

д. Встать на колени с левой стороны от пострадавшего (если пострадавший лежит на полу) параллельно его тела.

е. В точку прекардиального удара положить ладони (наиболее выпуклую их часть) одна на другую, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны.

ж. Давить на грудину полусогнутыми пальцами.

з. Давить руками поочередно ритмично через каждые 2-3 с.

и. Давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела.

к. Ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

8. Перечислите основные симптомы, которые свидетельствуют об эффективности непрямого массажа сердца.

9. Кратко охарактеризуйте безопасное положение пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии при наличии дыхания и сердечной деятельности.

Тема 10: ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НИХ

Задания:

1. Заполните пропуски, впишите определение понятий:

- а) шок – это _____
- б) рана – это _____
- в) перелом – это _____
- г) вывих – это _____
- д) ушиб – это _____

2. Перечислите симптомы, заполнив таблицу внешних проявлений травматического шока:

Эректильная фаза	Торпидная фаза

3. В результате ДТП у пострадавшего проникающее ранение грудной полости. Составьте алгоритм действий в данной ситуации.

4. Заполните таблицу:

Вид кровотечения	Признаки	Способы остановки

5. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ◆ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

●№1. От чего возникает травматический шок?

- а) от страха, переживаний,
- б) от сильных болей,
- в) от высокой температуры.

► **№2. Из приведенных действий оказания первой помощи выберите те, которые запрещаются при переломах:**

- а) иммобилизовать поврежденные конечности,
- б) вставлять на место и вправлять кости,
- в) устранять искривление конечности,
- г) останавливать кровотечение.

● **№3. Почему при оказании первой медицинской помощи необходимо в первую очередь остановить сильное кровотечение?**

- а) потому что пострадавший может упасть в обморок от вида крови,
- б) для остановки кровотечения всегда есть подручные средства (ремень, бечевка, любая скрученная материя),
- в) при сильном кровотечении человек может быстро потерять столько крови, что наступит его смерть,
- г) остановить кровотечение по силам любому очевидцу происшествия.

◆ **№4. Вам нужно оказать первую медпомощь при закрытом переломе:**

- а) доставить пострадавшего в лечебное учреждение,
- б) провести иммобилизацию,
- в) дать обезболивающее средство.

♣ **№5. Виды ран. Соотнесите колонки:**

1 колонка:

- 1) колотые – это ...
- 2) резаные – это...
- 3) ушибленные – это ...
- 4) рваные – это ...
- 5) огнестрельные – это ...
- 6) укушенные – это ...
- 7) рубленые – это ...

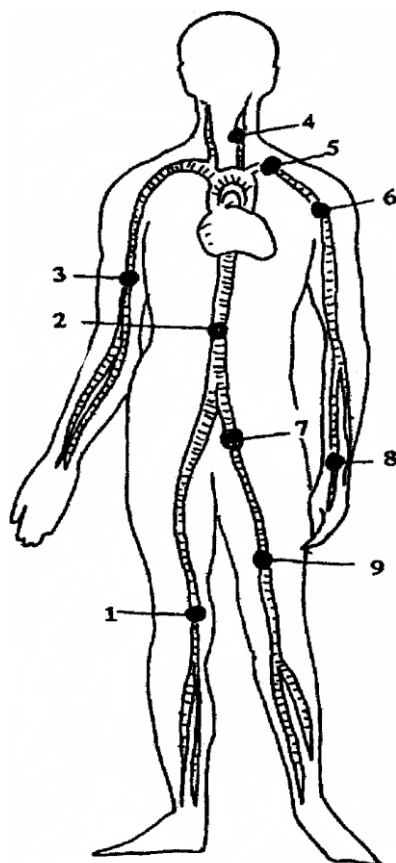
2 колонка:

- а) нанесенные пулей,
- б) полученные при ударе,
- в) нанесенные гвоздем,
- г) получены при укусе животных,
- д) нанесены топором,
- е) нанесены различными предметами, когда в момент повреждения вырывается кусок ткани,
- ж) нанесенные стеклом.

● **№6. К какому неотложному состоянию относятся данные признаки: тошнота, рвота, шум в ушах, потеря сознания?**

- а) вывих челюсти,
- б) ушиб головного мозга,
- в) повреждение костей черепа.

5. На данном рисунке запишите наиболее типичные места прижатия артерий.



6. Дайте определение «иммобилизации» и запишите основные принципы:

[illegible]

Тема 11: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК БИОЛОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.

Задания:

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни»

2. Запишите в таблицу категории образа жизни:

Уровень жизни	Качество жизни	Стиль жизни

3. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты: рациональная организация учебной деятельности, правильный режим труда и отдыха, наличие наследственных заболеваний, эмоциональные нагрузки, рациональное питание, наличие вредных привычек, недостаточное время для сна, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, ожирение, сексуальная культура, рациональное планирование семьи, длительное пребывание за компьютером, гиподинамия, профилактика аутоагрессии, оптимальный двигательный режим, рациональная организация свободного времени.

Распределите выше перечисленные показатели в таблице:

Компоненты, положительно влияющие на образ жизни	Компоненты, отрицательно влияющие на образ жизни

4. Заполните таблицу симптомами наследственных заболеваний:

Заболевание	Симптомы
1. Ихтиоз	
2. Болезнь Дауна	
3. Болезнь Тея-Сакса	
4. Синдром Кляйнтефера	
5. Синдром Шершевского-Тернера	
6. Фенилкетонурия	
7. Миастения	
8. Галактоземия	

5. Перечислите:

а) цели медико-генетического консультирования:

б) задачи медико-генетического консультирования:

в) показания для медико-генетического консультирования:

г) основные методы медико-генетического консультирования:

6. Перечислите семьи, которые относят в «группу повышенного риска» наличия патологического гена.

7. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5
Правильный ответ					

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.

●№1. Болезни, в основе которых лежат изменения гена на молекулярном уровне, называют ...

- а) хромосомными,
- б) генными,
- в) биологическими.

●№2. Количество хромосом при болезни Дауна составляет –

- а) 20,
- б) 21,
- в) 22.

► **№3. Хромосомные и генные мутации вызываются факторами:**

- а) экзогенными,
- б) врожденными,
- в) эндогенными.

♣ **№4. Внешний вид больного. Соотнесите колонки:**

1 колонка:

- 1. Болезнь Дауна –
- 2. Синдром Патау –
- 3. Синдром Шершевского-Тернера –

2 колонка:

- а) низкий рост, «щитовидная грудь»,
- б) маленькие уши, близкорасположенные глаза, большой язык,
- в) аномалии глазных яблок, незаращение губы и неба.

► **№5. К видам медико-генетического консультирования относят:**

- а) проспективный,
- б) специализированный,
- в) ретроспективный.

8. Многие студенты имеют патологическую наследственность, вредные привычки (курение, употребление пива и алкоголя) и т.д. Как Вы думаете отразится ли все это на будущем потомстве и чем это опасно?

Тема 12: ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Задания:

1. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями:

термин	определение
Экологический кризис	
Деградация окружающей среды	
	изменение химической структуры молекул ДНК под действием химических поллютантов
	мутации под действием радиоактивных веществ
Антропогенный фактор	
Эндоэкология	

2. Запишите схему последствий загрязнения внутренней среды организма:

Загрязнение окружающей среды => _____

3. Выберите несколько правильных ответов из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
Правильный ответ							

№1. К заболеваниям, распространяющимся водным путем относят:

- а) брюшной тиф,
- б) гипертония,
- в) сальмонеллез,
- г) холера.

№2. Среди причин экологического кризиса выделяют:

- а) производственные,
- б) объективные,
- в) субъективные.

№3. Какие продукты питания больше всего накапливают нитратов:

- а) морковь,
- б) виноград,
- в) арбуз,
- г) помидор.

№4. Вода, по содержанию в ней различных химических соединений, бывает

- а) жесткая,
- б) мягкая,
- в) дистиллированная.

№5. Перечислите критические проявления эндоэкологической болезни:

- а) повышение температуры, боли в животе, жидкий стул,
- б) недомогание бессонница, раздражительность, частые простудные заболевания,
- в) появление розовой сыпи по всему телу, увеличение лимфоузлов.

№6. Варианты биологического действия загрязнителей окружающей среды:

- а) тератогенное,
- б) кумулятивное,
- в) токсическое,
- г) мутагенное.

№7. Источниками загрязнения пищевых продуктов являются:

- а) консерванты,
- б) витамины,
- в) минеральные вещества,
- г) пищевые добавки.

4. Основные законодательные и нормативно-правовые документы в области экологии в России. Заполните таблицу:

№ п/п	Название закона	Дата его принятия	Краткая характеристика
1.			
2.			

3.			
4.			

5. В настоящее время среди заболеваемости населения наблюдается увеличение болезней костей и суставов, в связи с содержанием в питьевой воде солей тяжелых металлов. Назовите возможные пути решения проблемы безвредности питьевой воды.

Тема 13: ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Задания:

1. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Правильный ответ										

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.

► №1. Стресс используется в целях ...

- а) профилактики,
- б) лечения,
- в) терапии.

● №2. При «сухом» безводном голодании у человека наступает ...

- а) экзогенное водоснабжение,
- б) эпигенное водоснабжение,
- в) эндогенное водоснабжение.

● №3. Сахарный диабет вызывает употребление ...

- а) рафинированного сахара,
- б) соленой рыбы,
- в) жареного мяса.

► №4. Массаж кожи и тренировку сосудов обеспечивает:

- а) парная баня,
- б) открытый водоем,
- в) сауна.

● №5. Аутоагрессивным возрастным периодом считают:

- а) от 10 до 20 лет,
- б) от 12 до 30 лет,
- в) от 15 до 40 лет.

► №6. Какие продукты необходимо ограничить в пищевом рационе ...

- а) соль,
- б) картофель,
- в) сахар,

г) животные жиры.

● №7. Что является самым надежным средством сохранения и укрепления здоровья человека?

- а) наличие денежных средств,
- б) хороший аппетит,
- в) этическое поведение,
- г) здоровый образ жизни.

► №8. В чем заключаются рекомендации по здоровому образу жизни?

- а) рациональное и сбалансированное питание,
- б) соблюдение договорных обязательств,
- в) соблюдение режима труда и отдыха,
- г) умение управляться эмоциями, отказ от вредных привычек.

► №9. Что вызывает мучительные человека?

- а) легкий ужин,
- б) остросюжетная литература, прочитанная на ночь,
- в) телевизионные фильмы (ужасы) просмотренные на ночь,
- г) атеросклероз.

● №10. Что является единственным контролирующим фактором здоровья человека?

- а) желания,
- б) потребности,
- в) возможности,
- г) разум.

2. Основные пункты «Кодекса здоровья». Перечислите в таблице:

№ п/п	«Кодекс здоровья»	Краткая характеристика	Ваши показатели (отметить галочкой)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			

3. Заполните пропуски, впишите определение понятий:

Самосохранение _____

Самосовершенствование _____

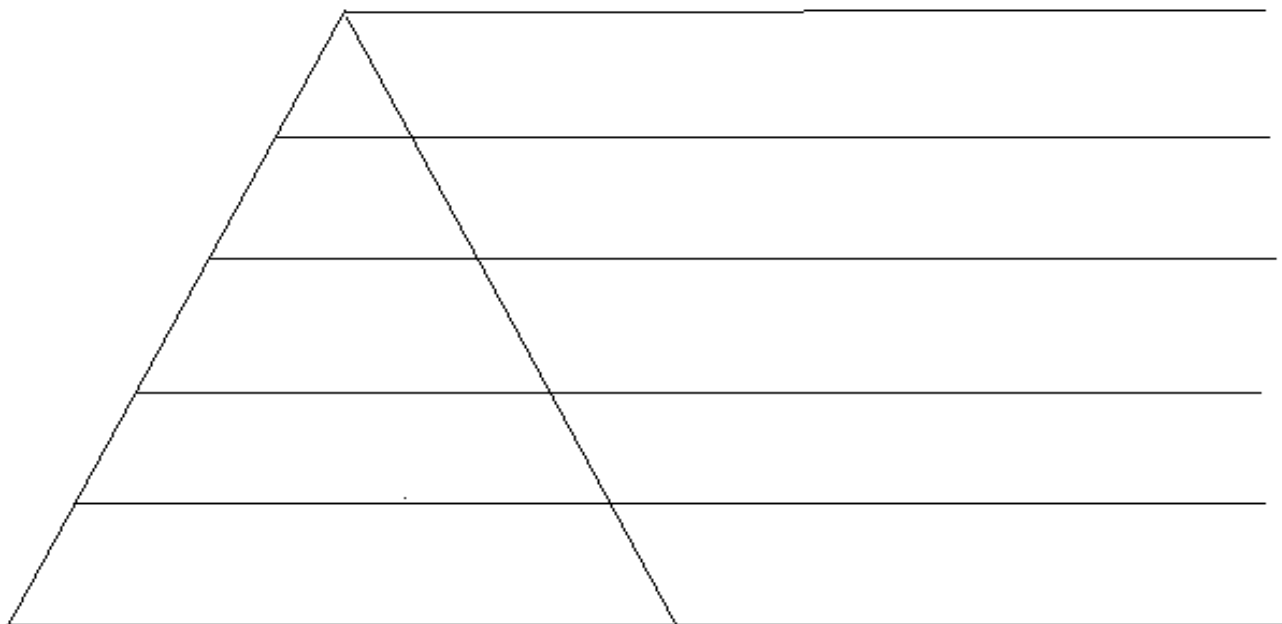
Самореализация _____

Самовоспитание _____

Саморазвитие _____

Самонаблюдение _____

4. Дана иерархическая пирамида. Распределите понятия п. № 3 в данной пирамиде.



**5. Здоровье ребенка складывается на трех основных принципах.
Перечислите их.**

Тема 14: МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.

Задания:

1. Заполните таблицу:

	гипокинезия	гиподинамия
определение		
причины		
действие на организм		

2. Закончите предложение:

Распространяемость недостаточной двигательной активности среди школьников 7-10 лет составляет ____ %.

____ % дошкольников отмечают функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата, ____ % нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы.

3. Составьте комплекс упражнений для физкультминуток и запишите в таблицу (в логической последовательности)

Комплекс упражнений	
Упражнения	Дозировка (количество повторений)

4. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений). Ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ◆ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

●№1. Теория адекватного питания была предложена:

- а) В.П.Казначеевым,
- б) А.М.Уголевым,
- в) С.Н.Давиденковым.

► №2. Рациональное использование физических упражнений решает следующие задачи:

- а) улучшает эмоциональное состояние,
- б) тормозит физическое развитие,
- в) предупреждает появление тормозных участков в ЦНС при монотонной работе.

♣№3. Группы заболеваний, связанных с нарушением питания. Соотнесите колонки:

1 колонка:

- 1) экзогенные болезни,
- 2) эндогенные болезни,
- 3) заболевания с алиментарными факторами риска,
- 4) заболевания, обусловленные пищевой непереносимостью,
- 5) заболевания с алиментарными факторами передачи болезней.

2 колонка:

- а) гиповитаминоз,
- б) гипертоническая болезнь,
- в) гельминты,
- г) анемия,
- д) пищевая аллергия.

◆№4. Распределите суточный пищевой рацион:

- а) полдник 10%,
- б) завтрак 20%,
- в) ужин 30%,
- г) обед 40%.

► **№5. Каковы последствия ожирения?**

- а) нарушение обмена веществ,
- б) нарушение работы сердца, сосудов, органов движения,
- в) нарушение деятельности коры головного мозга,
- г) снижение работоспособности.

♣ **№6. Оценка текущего состояния организма предусматривает:**

Соотнесите колонки:

1 колонка:

- 1) самоконтроль,
- 2) периодический контроль,
- 3) текущий контроль,
- 4) этапный контроль.

2 колонка:

- а) использование данных анамнеза дневника,
- б) углубленное врачебно-педагогическое обследование,
- в) оценка своего самочувствия и происходящие изменения в организме,
- г) использование тестовых заданий.

5. Дана таблица пищевых продуктов. Проранжируйте их по степени важности для нормального роста и развития человека.

Продукты питания	Ранг (степень важности)
овощи и фрукты	
рыба	
сладости	
сок	
мясо	
картофель, крупы	
лимонад	
сливочное масло	
чипсы	
ягоды	

6. Запишите схему Вашего рациона питания на 1 учебную неделю:

№ п/п	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
завтрак						
обед						
полдник						
ужин						

Тема 15: ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Если отец болезни не всегда известен, то мать ее – пища» Гиппократ)

Задания:

1. Как понимается теория питания различными авторами

Авторы теории питания	Содержание
А.М.Уголев	
Т.С.Шаталова	
В.И.Вернадский	

2. Заполните пропуски, впишите определения понятий:

- а) анемия – это _____
- б) алиментарная дистрофия – это _____
- в) рахит – это _____
- г) ожирение – это _____
- д) кариес – это _____

3. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений). Ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.

► №1.К экзогенным болезням относят:

- а) ожирение,
- б) белково-энергетическая недостаточность,
- в) подагра,
- г) мочекаменная болезнь,
- д) рахит.

♣ №2. Соотнесите колонки. Энергетическая ценность суточного рациона составляет (в %) :

1 колонка:

- 1) 1 завтрак,
- 2) 2 завтрак,
- 3) обед,
- 4) полдник,
- 5) ужин.

2 колонка:

- а) 15%,
- б) 25%,
- в) 25 %,
- г) 10%,
- д) 30%.

♣ №3. Соотнесите колонки. Распределите суточный рацион по весу (в гр.):

1 колонка:

- 1) завтрак,
- 2) обед,
- 3) полдник,
- 4) ужин.

2 колонка:

- а) 500 г,
- б) 600 г,
- в) 900 г,
- г) 300 г.

● №4. Продукты питания, возбуждающие нервную систему:

- а) сок,
- б) фрукты,
- в) мясо.

♣ №5. Соотнесите колонки. Наличие симбиотических микроорганизмов (в 1см³):

1 колонка:

- 1) среда желудка,
- 2) среда тонкого кишечника,
- 3) среда толстого кишечника.

2 колонка:

- а) 40 млн,
- б) 40 тыс,
- в) 120 тыс.

► №6. В основы рационального питания входит:

- а) планирование и выбор рациона,
- б) питание в одно и то же время,
- в) избыток в пище углеводов.

4. Заполните таблицу «Факторы организации приема пищи»:

Поведенческие факторы	Психологические факторы

5. Запишите схему построения рационального режима питания:

Генотипические особенности человека => _____

6. При организации своего питания, запишите наиболее важные обстоятельства:

7. Заполните таблицу пищевых продуктов:

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ:		
белки	жиры	углеводы

Тема 16: ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Задания:

1. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями:

термин	определение
ПЬЯНСТВО	
АЛКОГОЛИЗМ	
абстиненция	
	способность организма переносить увеличивающиеся дозы наркотического вещества
наркотики	
наркомания	
	заболевание, возникшее в связи со злоупотреблением двумя и более лекарственными или иными веществами, отнесенными к наркотикам
физическая зависимость	
психическая зависимость	
фармакологическая зависимость	

2. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
Правильный ответ								

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ◆ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

● №1. На сколько лет меньше живут курильщики, выкуривающие 1 пачку сигарет в день (по данным ВОЗ):

- а) на 4 года,
- б) на 8 лет,
- в) на 10 лет,
- г) на 12 лет.

► №2. Как влияет курение на внешний вид подростка, если он рано пристроился к табаку?

- а) курящий подросток напоминает взрослого,
- б) курящий подросток обычно небольшого роста,
- в) курящий подросток часто болеет, кашляет, плохо ест,
- г) у подростка страдает функция половых желез.

► №3. Какие изменения происходят в организме хронического алкоголика?

- а) усиливаются негативные изменения в организме, психике и поведении больного,
- б) человек не может руководить своими поступками, попадает под чужое влияние,
- в) наступает эмоциональное обогащение и совершенствование личности,
- г) наступает эмоциональное оскуднение и деградация личности.

● №4. Какое место заняли наркотики среди причин преждевременной смерти людей?

- а) 1 место,
- б) 2 место,
- в) 3 место.

♣ №5. Соотнесите колонки. К снотворным и седативным средствам относятся:

1 колонка:

- 1) ноксирон,
- 2) барбитураты,

- 3) транквилизаторы,
- 4) снотворные.

2 колонка:

- а) седуксен,
- б) барбамил,
- в) радедорм,
- г) пиридиновое основание.

● №6. Смерть взрослого человека вызывает доза этанола в гр/кг массы тела:

- а) 3,5 г/кг,
- б) 4,9 г/кг,
- в) 7,8 г/кг.

► №7. Основные критерии наркотических средств:

- а) медицинские,
- б) социальные,
- в) психические,
- г) юридические.

◆ №8. Развитие наркомании происходит в несколько стадий:

- а) физическая зависимость,
- б) синдром измененной реактивности,
- в) психическая зависимость.

3. Классификация наркотических средств. Заполните таблицу:

Группы наркотических средств	Объективные признаки	Симптомы при передозировке
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

4. Перечислите опасности «пассивного курения»

5. Женищине 20 лет. Срок беременности 5 месяцев. Курить начала с 15 лет. Перечислите наиболее опасные последствия курения для организма женщины-матери и ее потомства.

6. Перечислите способы самозащиты от наркомании (по В.П.Алферову):

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Тема 17: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. РОЛЬ УЧИТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Задания:

1. Запишите фазы работоспособности работника умственного труда, заполнив таблицу:

фазы	характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. Внесите признаки утомления при умственном труде. Заполните таблицу.

объекты наблюдения	утомление		
	незначительное	значительное	резкое

3. Запишите основные целенаправленные меры, которые следует соблюдать в учебных заведениях, для регулирования параметров воздуха:

1. _____
2. _____
3. _____

4. Несомненное влияние на работоспособность человека оказывает цвет стен в помещении. Запишите основную закономерность их зависимости от цвета. Заполните таблицу:

цвет	закономерность
розовый	
красный	
оранжевый	
бледно-розовый	
бледно-голубой	
фиолетовый	
коричневый	
черный	
белый	

5. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений). Ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5
Правильный ответ					

Условные обозначения:

- — тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.

● №1. Недостаточную двигательную активность в течение дня называют:

- а) миопия,
- б) гипокинезия,
- в) гиподинамия.

► №2. Обязательным условием при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей является:

- а) периодическое поддерживающее лечение,
- б) чрезмерная голосовая нагрузка,
- в) соблюдение гигиены голоса и верхних дыхательных путей.

♣ №3. Соотнесите колонки, отметив симптомы данных заболеваний:

1 колонка:

- 1) варикозное расширение вен,
- 2) тендоваганит,
- 3) гипокинетическая болезнь,
- 4) астенопия.

2 колонка:

- а) уменьшение мышечной массы на фоне сохранения и даже увеличения веса тела,
- б) боли в кисти, запястье и плече,
- в) чувство тяжести в области икроножных мышц,
- г) быстрая утомляемость глаз, ощущение болезненной усталости в веках.

♣ №4. Соотнесите колонки. У людей, работающих на компьютере от 2 до 6 ч в сутки нарушается работа следующих систем:

1 колонка:

- 1) сердечно-сосудистая,
- 2) заболевания верхних дыхательных путей,
- 3) болезни опорно-двигательного аппарата.

2 колонка:

- а) в 3.1 раза,
- б) в 2 раза,
- в) в 1,9 раза.

► №5. Основой профилактики патологии зрительного анализатора являются:

- а) чтение в транспорте,
- б) режим зрительной работы,
- в) овладение приемами и методами сохранения и улучшения зрения.

6. Закончите предложения:

Профилактика – это _____

Гигиена – это _____

7. Составьте комплекс профилактических упражнений, выполняемых при работе с компьютером.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	
Упражнения	Дозировка (количество повторений)

Тема 18: СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЫ И СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Задания:

1. Используя прочитанный текст, заполните таблицу:

В результате совместной деятельности классного руководителя и родителей, они приобретают:	
кл.руководитель:	родители:

2. Используя прочитанный текст, перечислите принципы, на которые должен опираться классный руководитель в работе с родителями:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. Используя прочитанный текст, перечислите функции, которые могут взять на себя родители в совместной деятельности с кл.руководителем:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

4. Используя прочитанный текст, заполните таблицу:

Чтобы создать крепкую семью необходимы умения:	Задачи кл.руководителя по формированию этих умений	Варианты работы по формированию этих умений
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

5. Используя прочитанный текст, вставьте пропущенные слова:

Вопросы _____, _____, _____, переплетаясь между собой, тесно связаны с проблемами формирования _____ _____ . Именно _____, человек постигает _____ своего организма, особенности отношений с другими людьми и межполового общения. На умении общаться друг с другом держится любая _____, в том числе и _____. В семье ребенок получает первые уроки _____ к _____. Потом этот навык будет перенесен на избранного _____ и _____.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Арттюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы. — 4-е изд., перераб — М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. — С. 397-413.
2. Борисова О.А. Современные лекарственные средства: Новейший справочник / О.А.Борисова, И.А.Павлов, А.Е.Половинко. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2004. — 824 с.
3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2005. — 176 с.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: Учеб.пособие для студ. выс. учеб. зав. — М.: Изд. центр «Академия», 2001. — 352 с.
5. Калюжный, Е.А. Комплексная оценка физического развития школьников: методические указания / сост. Е.А.Калюжный, Ю.Г. Кузмичев, Е.А. Богомолова и др. - Арзамас: АГПИ, 2012. — 80 с.
6. Калюжный, Е.А. Морфологическая и функциональная адаптация учащихся младших классов в условиях современного образовательного процесса города областного подчинения: монография / Е.А. Калюжный // Арзамасский гос.пед. институт, 2006г. 107с.
7. Калюжный, Е.А. Особенности морфофункционального развития сельских школьников Арзамасского района: монография / Е.А. Калюжный, Ю.Г. Кузмичев, С.В. Михайлова и др. // Арзамасский гос.пед. институт, 2013г. 104с.
8. Калюжный Е.А. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня / Е.А.Калюжный, С.Г.Напреев, С.В.Михайлова. — Арзамас: АГПИ, 2011. — 76 с.
9. Калюжный Е.А., Маслова В.Ю., Михайлова С.В., Ниретин Н.И., Напреев С.Г., Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. - Арзамас: АГПИ, 2009. — 284 с.
10. Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Уч.пособие для вузов. — М.: Академия, 2002. — 187 с.
11. Основы микробиологии, вирусологии и иммунологии: Учебник для мед.уч. / Под ред. А.А.Воробьева и И.Ю.Кривошеина. — 2-е изд. стер. — М.: Академия, 2002. — 223 с.
12. Приказ Министерства здравоохранения Ниж. обл. № 1719 от 19.07.2012 «Об утверждении оценочных (центильных) таблиц физического развития сельских школьников Нижегородской области»: Оценочные таблицы физического развития сельских школьников Нижегородской области: методические указания / сост., Ю.Г. Кузмичев, Е.С. Богомолова, Е.А.Калюжный и др. - Н. Новгород, 2012. — 37 с.
13. Прохорова Э.М. Валеология: учебное пособие для высшей школы. — М.: ИНФРА-М, 2009. — 225 с.
14. Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений / сост. О.В.Нестерова. — Волгоград: Учитель, 2006. — 164 с.
15. Санитарные нормы для образовательных учреждений: Справочник — 5-е изд., доп. — М.: ИФ «Образование в документах», 2002. — 200 с.
16. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — 2-е изд., испр. и доп. М.:АРКТИ, 2006. — 320 с.
17. Физиологические основы здоровья человека.: Учебник для мед.вузов / Под ред. Б.И.Ткаченко.— СПб.-Архангельск: Изд. центр Север.гос. мед. ун-та, 2001. — 726.
18. Отраслевая программа « Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003-2010гг», Приказ Минздрава № 114 от 21.03.2003г. <http://www.healthmanager.ru/prikaz114.html>.
19. Приказ МЗ № 621от 30.12.2003 «О комплексной оценке состояния здоровья детей». URL: <http://www.worklib.ru>



ВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАНИЯ ПРОВЕРЕНЫ:

_____ (дата)

_____ (оценка)

_____ (преподаватель)

Учебное издание
Рабочая тетрадь по дисциплине
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
Составители: Е.А.Калюжный, Ю.Г.Кузмичев,
Е.А.Болтачева, Н.В.Жулин, С.Г. Напреев.
В авторской редакции.