

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

ЧПОУ АМК



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ АМК

С.Н.Мартусенко

2022 года

**Фонд оценочных средств по дисциплине
ОП. 05. ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**

специальность

34.02.01.СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

базовая подготовка

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы дисциплины ОП. 05 Гигиена и экология человека и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 502.

Михайловск, 2022 год

Фонд оценочных средств предназначен для контроля качества обучения студентов специальности 34.02.01 Сестринское дело, углубленной подготовки очная форма получения образования по дисциплине ОП. 05 Гигиена и экология человека

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Академический многопрофильный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт фонда оценочных средств	3
2	Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению умений и усвоения знаний по учебной дисциплине	7
3	Фонд-оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины	8
4	Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине	9
5	Перечень заданий для текущего контроля успеваемости	10
6	Перечень заданий для дифференцированного зачета	36

1 . Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Общие положения

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Гигиена и экология человека программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки.

В результате освоения учебной дисциплины Гигиена и экология человека обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Умения:

- У.1 Давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды;
- У.2.Проводить санитарно- гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;
- У. 3. Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.

Знания:

- 3.1 Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- 3.2. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;
- 3.3. Основные положения гигиены;
- 3.4. Гигиенические принципы организации здорового образа жизни;
- 3.5. Методы, формы и средства гигиенического воспитания.

Общие компетенции:

- ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4.Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.
- ОК 5..Использовать информационно- коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11.Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Профессиональные компетенции

ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения. ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

ПК 2.1. Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательства.

ПК 2.2. Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.

ПК 2.3. Сотрудничать со взаимодействующими организациями и службами

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
Уметь:	
У.1. Давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды.	Правильность решения ситуационных задач по санитарно-гигиенической оценке факторов окружающей среды.
У. 2. Проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней..	Правильность проведения санитарно-гигиенических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней.
У. 3. Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.	Правильность выбора методов, форм и средств гигиенического обучения и воспитания населения. Правильность решения ситуационных задач.
Знать:	
3.1.Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы.	Правильность описания современного состояния окружающей среды и глобальных экологических проблем.
3.2. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.	Правильность описания факторов окружающей среды, влияющих на здоровье человека. Правильность решения ситуационных задач по выявлению факторов, влияющих на здоровье человека.
3.3. Основные положения гигиены.	Правильность описания основных положений гигиены.
3. 4. Гигиенические принципы организации здорового образа жизни	Правильность описания гигиенических принципов организации здорового образа жизни.
3.5. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения	Правильность описания методов, форм и средств гигиенического воспитания населения.

1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.3.1 Текущий контроль при освоении учебной дисциплины

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования ППСЗ к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

1.3.2 Промежуточная аттестация по учебной дисциплине

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальностям 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины Гигиена и экология человека и определяет:

- полноту и прочность теоретических знаний;
- сформированность умения применять теоретические знания при решении практических задач в условиях, приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. Дифференцированный зачет проводится в соответствии с графиком учебного процесса учебного плана Частного профессионального образовательного учреждения «Академический многопрофильный колледж» за счет времени, отводимого на освоение учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится в виде компьютерного тестового контроля.

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств.

Оценочные средства составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы.

Перечень вопросов, выносимых на дифференцированный зачет, разработан преподавателем учебной дисциплины, рассмотрен на заседании цикловой методической комиссии ОГСЭ, ЕН и ОП и утвержден заместителем директора по учебной работе.

1.3.3 Мониторинг эффективности образовательного процесса по учебной дисциплине

Контроль образовательных достижений обучающихся в виде срезов знаний проводится:

- для определения уровня знаний и умений обучающихся;
- для получения данных свидетельствующих о возможном снижении/повышении качества преподавания и корректировки программы дисциплины;
- для обеспечения самооценки качества реализации ППСЗ по специальности.

Контроль осуществляется по истечении не менее трех месяцев после окончания изучения дисциплины в форме тестирования.

2 Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины

2.1 Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	1.Перечень контрольных вопросов	Входят в состав учебно-методических комплексов тем учебной дисциплины; хранятся у преподавателя
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины.	1.Перечень контрольных вопросов. 2. Тестовые задания. 3. Ситуационные задачи.	Входят в состав учебно-методических комплексов тем учебной дисциплины; хранятся у преподавателя
3.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы.	Перечень тем реферативных сообщений, компьютерных презентаций.	В наличии у каждого обучающегося.

2.2 Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине	Перечень вопросов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету	Приложение 1. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету.

3 Фонд оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины

3.1 Фонд оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине

Фонд оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса учебной дисциплины.

Контрольно-оценочные материалы текущего контроля входят в состав учебно-методических тем учебной дисциплины, хранятся у преподавателя.

Применяются различные формы и методы текущего контроля учебной дисциплины (таблица 2). В ходе текущего контроля отслеживается формирование общих и

профессиональных компетенций через наблюдение за деятельностью обучающегося (проявление интереса к дисциплине, участие в кружковой работе, эффективный поиск, отбор и использование дополнительной литературы; работа в команде, пропаганда здорового образа жизни и др.).

**Формы и
методы текущего контроля учебной дисциплины
и формируемые общие и профессиональные компетенции по темам (разделам).**

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля		Проверяемые У, З	Формируемые ОК и ПК
	Формы контроля	Методы контроля		
Теоретические занятия				
Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии				
Тема 1.1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии	Фронтальный	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы.	З1,2,3	ОК 1,10,12
Раздел 2. Гигиена окружающей среды				
Тема 2.1. Атмосферный воздух, его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Фронтальный	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы.	З 1, 2 У 1	ОК 1-5,8-10,11-13
Тема 2.2. Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Фронтальный	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы.	У1,2 З1-3	ОК 1-5,8-10,11-13
Тема 2.3. Почва, ее физические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Фронтальный	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы	У 1,2 З 1,2	ОК 1-5,8-10,11-13
Тема 2.6. Гигиеническое и экологическое значение почвы.	Фронтальный,	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы	З 1,2	ОК 1-5,8-10,11-13
Раздел 3. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий				

Тема 3.1. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий	Фронтальный,	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы	З 1-3	ОК 1-5,8-10,11-13
Раздел 4. Гигиена питания.				
Тема 4.1. Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания	Фронтальный,	Устный контроль, Оценка выполнения внеаудиторной работы	У 1. З 2-4	ОК 1-5,8-10,11-13
Тема 4.2. Основные принципы рационального питания.	Фронтальный,	Устный контроль, Оценка выполнения внеаудиторной работы	У 1. З 1-4	ОК 1-5,8-10,11-13
Тема 4.3. Лечебное, лечебно-профилактическое питание	Фронтальный,	Устный контроль, Оценка выполнения внеаудиторной работы	У 2 З 1-3	ОК 1-5,8-10,11-13 ПК 5.1
Тема 4.4. Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика	Фронтальный,	Устный контроль, Оценка выполнения внеаудиторной работы	У 1. З 1-4	ОК 1-5,8-10,11-13
Раздел 5. Гигиена труда.				
Тема 5.1. Гигиена труда.	Фронтальный,	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы	З 2,3 У 1	ОК 1-5,8-10,11-13
Раздел 6. Гигиена детей и подростков.				
Тема 6.1. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков.	Фронтальный,	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы	У 1,2 З 1-4	ОК 1-5,8-10,11-13
Тема 6.2. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса	Фронтальный,	Устный контроль. Оценка выполнения внеаудиторной работы	У 1,2 З 1-4	ОК 1-5,8-10,11-13

Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения				ОК 1-5,8- 10,11-13
Тема 7.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования	Фронтальный,	Устный контроль, Оценка выполнения внеаудиторной работы	У1,2 З 3,4	ОК 1-5,8- 10,11-13
Тема 7.2. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения	Фронтальный,	Устный контроль, Оценка выполнения внеаудиторной работы	У 1-3 З 5	ОК 1-5,8- 10,11-13
Практические занятия				
1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии	Фронтальный индивидуальный	Устный контроль, тестовый контроль. Оценка решения задач. Оценка выполнения аудиторной и внеаудиторной работы	У 1-3 З 1-4	ОК 1-13 ПК 1.1- 1.3
2. Атмосферный воздух, его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Фронтальный индивидуальный	Устный контроль, тестовый контроль. Оценка решения задач, кроссвордов Оценка выполнения аудиторной и внеаудиторной работы	У 1-3 З 1-4	ОК 1-13 ПК 1.1- 1.3,2.1- 2.3
3. Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Фронтальный индивидуальный	Устный контроль, тестовый контроль. Оценка выполнения аудиторной и внеаудиторной работы	У 1-3 З 1-4	ОК 1-13 ПК 1.1- 1.3,2.1- 2.3
4. Почва, ее физические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Фронтальный индивидуальный	Устный контроль, тестовый контроль. Оценка выполнения аудиторной и внеаудиторной работы	У 1-3 З 1-4	ОК 1-13 ПК. 1.1- 1.3,2.1- 2.3
5. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий.	Фронтальный индивидуальный	Устный контроль, тестовый контроль. Оценка выполнения аудиторной и внеаудиторной работы	У 1-3 З 1-4	ОК 1-13 ПК 1.1- 1.3,2.1- 2.3
6. Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания	Фронтальный индивидуальный	Устный контроль, тестовый контроль. Оценка выполнения аудиторной и внеаудиторной работы	У 1-3 З 1-4	ОК 1-13 ПК. 1.1- 1.3,2.1- 2.3
7. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков	Фронтальный индивидуальный	Устный контроль, тестовый контроль.	У 1-3 З 1-4	ОК 1-13 ПК 1.1-

		Оценка выполнения аудиторной и внеаудиторной работы		1.3,2.1-2.3
8. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса	Фронтальный	Устный контроль,	У 1-3	ОК 1-13
9. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения	Фронтальный индивидуальный	Устный контроль, тестовый контроль. Оценка выполнения аудиторной и внеаудиторной работы	У 1-3 З 1-5	ОК 1-13 ПК 1.1-1.3,2.1-2.3
10. Дифференцированный зачет	индивидуальный	тестовый контроль	У 1-3 З 1-5	ОК 1-13 ПК 1.1-1.3,2.1-2.3

Показатели результатов текущего контроля по теоретическим и практическим занятиям учебной дисциплины выставляются в соответствующие графы «Журнала учета образовательного процесса» в виде отметок по пятибалльной системе.

3.2 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

3.2.1 Пакет преподавателя

- условия проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине. Место проведения: учебный кабинет Гигиены и экологии человека.

Время выполнения задания – 60 минут.

- критерии оценки освоения программы учебной дисциплины.

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, допустившему до 10 % ошибок в тестовом задании.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, допустившему до 25 % ошибок в тестовом задании.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, допустившему до 40 % ошибок в тестовом задании.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – допустившему более 40 % ошибок в тестовом задании.

3.2.2 Задания для обучающегося

- вид контрольно-оценочных средств: компьютерный тест (Приложение 2.Перечень тестовых заданий с эталонами ответов).

- время выполнения – 60 минут.

3.2.3 Регистрация результатов освоения учебной дисциплины

Итоговая оценка фиксируется преподавателем в соответствующей графе бланка «Ведомость промежуточной аттестации».

3.3 Фонд-оценочных материалов для проведения мониторинга эффективности образовательного процесса

3.3.1 Вид контрольно-оценочных материалов

Для проведения среза знаний по дисциплине составлены тестовые задания закрытой формы с выбором одного ответа из четырех.

Количество вариантов- 2.

Количество заданий в одном варианте – 20 (Приложение 3. Тестовые задания для проведения среза знаний по дисциплине «Гигиена и экология человека»).

3.3.2 Критерии оценки результатов освоения умений и усвоения знаний по учебной дисциплине

При проведении контроля в тестовой форме преподавателем определяется процент результативности теста:

«5» (отлично) – от 90 до 100 % правильных ответов

«4» (хорошо) – от 76 до 89 % правильных ответов

«3» (удовлетворительно) – от 61 до 75 % правильных ответов

«2» (неудовлетворительно) – 60 % и менее правильных ответов

3.3.3 Регистрация показателей результатов освоения учебной дисциплины

При проверке выполнения тестовых заданий преподаватель отмечает количество ошибок, определяет процент результативности теста, выставляет оценку. Оценка заверяется подписью преподавателя.

Оценка фиксируется преподавателем в соответствующей графе бланка «Ведомость результатов контрольного среза знаний обучающихся», заверяется подписью преподавателя.

**Перечень приложений к комплекту КОС
по учебной дисциплине Гигиена и экология человека**

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1	Перечень вопросов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету.
Приложение 2	Перечень заданий для текущего контроля успеваемости
Приложение 3	Перечень тестовых заданий для проведения дифференцированного зачета с эталонами ответов
Приложение 4	Перечень тестовых заданий для проведения среза знаний
Приложение 5	Эталоны тестовых заданий для проведения среза знаний.

Перечень вопросов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по дисциплине Гигиена и экология человека

1. Гигиена как отрасль профилактической медицины.
2. Понятия «экология», «медицинская экология», «экологическая безопасность».
3. Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания.
4. Обеспечение экологической безопасности населения.
Гигиеническое нормирование факторов окружающей среды.
Антропогенное загрязнение окружающей среды.
5. Глобальные экологические проблемы, пути их решения.
Экологически обусловленные нарушения в здоровье детей.
6. Значение минеральных элементов для здоровья человека.
Мероприятия по предупреждению избыточного или недостаточного поступления микроэлементов в организм.
7. Значение воздушной среды для человека.
8. Строение земной атмосферы.
9. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
10. Комплексное воздействие воздушной среды на организм человека.
Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье населения и гигиенические условия жизни в городах.
11. Гигиеническая характеристика воздушной среды закрытых помещений.
12. Физиологическое и гигиеническое значение воды для человека.
13. Значение минерального состава воды.
14. Гигиенические требования и нормативы к органолептическим свойствам и химическому составу питьевой воды.
15. Бактериологические показатели питьевой воды.
16. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
17. Почвенный воздух, пористость, капиллярность.
18. Химический состав почвы.
19. Значение примесей антропогенного характера.
20. Эпидемиологическое значение почвы.
21. Самоочищение почвы.
22. Проблемы накопления и утилизации отходов.
23. Мероприятия по санитарной охране.
24. Характеристика больничных режимов.
25. Гигиенические требования к зданиям и помещениям лечебных организаций, к внутренней отделке и оборудованию помещений.
26. Воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека.
27. Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов, бытовой техники.
28. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений здравоохранения.

29. Физиологические нормы питания.
30. Пищевая и биологическая ценность продуктов.
31. Белки, жиры, углеводы: их значение в питании.
32. Витамины, их классификация.
33. Пищевые добавки. Их виды, значение.
34. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.
35. Рациональное питание. Режим питания.
36. Профилактика нарушений состояния питания.
37. Недостаточность статуса питания. Избыточное питание.
38. Эколого-гигиеническая безопасность продуктов питания.
39. Классификация продуктов питания по происхождению, устойчивости к хранению.
40. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.
41. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.
42. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических.
43. Общие понятия о профессиональных болезнях – заболеваниях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов.
44. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий.
45. Здоровье детского населения. Группы здоровья.
46. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья.
47. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков.
48. Явление акселерации и децелерации.
49. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп.
50. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни, окружающая среда, генетический фактор, медицинское обслуживание.
51. Образ жизни и его влияние на здоровье человека.
52. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотность.
53. Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения.

Перечень заданий для текущего контроля успеваемости

Вопросы для фронтального опроса

Тема1.1Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии.

Актуализация опорных знаний

Фронтальный опрос по теме «Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии.»

- предмет гигиены и экологии, связь с другими науками, задачи и разделы; - методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование;
- причины глобальных экологических проблем, влияние экологических факторов на здоровье населения; (презентации Кислотные дожди, Загрязнение Мирового Океана)
- гигиеническое значение климата и погоды;
- структура, задачи и функции Роспотребнадзора;
- краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека.

Тема2.1Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение. Актуализация опорных знаний

Фронтальный опрос по теме «Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение».

- физические свойства воздуха- температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение.
- характеристика солнечной радиации;
- химический состав воздуха, его гигиеническое значение

Тема2.2Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение.

Актуализация опорных знаний

Фронтальный опрос по теме «Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение».

- источники загрязнения воздушной среды;
- влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье человека; - принципы защиты воздушной среды;
- мероприятия по профилактике загрязнения атмосферного воздуха (технологические, санитарно-технические, планировочные.)
- роль зеленых насаждений; - понятие о ПДК.

Тема2.3Почва, ее физические свойства, гигиеническое и экологическое значение. Актуализация опорных знаний

Фронтальный опрос по теме «Почва, ее физические свойства, гигиеническое и экологическое значение».

- виды источников водоснабжения и их характеристики;
- причины загрязнений и охрана источников водоснабжения;

- гигиеническая характеристика систем хозяйственно-питьевого водоснабжения; - гигиенические требования к качеству питьевой воды;
- методы улучшения качества питьевой воды.

Тема №3.1 Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий. Актуализация опорных знаний.

Фронтальный опрос по теме «Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий»

- гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест; - процессы урбанизации и экологии человека;
- причины городского шума и его профилактика;
- гигиеническое значение озеленения населенных мест;
- нормативные документы Иркутской области по охране лесов.

Тема №4.1 Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания.

Актуализация опорных знаний.

Фронтальный опрос по теме «Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания».

- обмен веществ и энергии в организме;
- белки, жиры и углеводы и их значение в питании человека;
- минеральные вещества, их источники и значение для организма;
- рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.

Тема 4.3. Лечебное, лечебно-профилактическое питание

Актуализация опорных знаний.

Фронтальный опрос по теме: **Лечебное, лечебно-профилактическое питание.**

- Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, распределение рациона по приемам пищи.
- Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр. Лечебное питание.
- Характеристика основных лечебных диет.

Тема 4.4. Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика

Актуализация опорных знаний.

Фронтальный опрос по теме: **Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика.**

- рациональное питание, определение, основные принципы;
- гигиенические требования к пищевому рациону, энергетической ценности и качественному составу;
- лечебное питание, характеристика основных лечебных диет, основные принципы; -

- особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд;
- лечебно- профилактическое питание, определение, основные принципы
 - болезни избыточного веса;
 - болезни животных, передающиеся через мясо, молоко.
 - рыба, как фактор передачи гельминтозов;
 - пищевые отравления, классификация и профилактика

Тема 5.1 Гигиена труда

Актуализация опорных знаний.

- трудовая деятельность и физиологические функции организма;
- утомление и его причины;
- переутомление, причины, профилактика;
- классификация вредных производственных факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно- двигательный аппарат.

Тема 6.1 Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков

Актуализация опорных знаний.

Фронтальный опрос по теме «Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков»

- Здоровье детского населения.
- Группы здоровья.
- Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья.
- Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков

Тема 6.2 Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса

Актуализация опорных знаний.

Фронтальный опрос по теме «Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса»

- факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков. - группы здоровья детей;
- методы исследования и оценка физического развития детей и подростков; - акселерация и децелерация;
- школьная зрелость и методы ее определения.

Тема 7.1 Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.

Актуализация опорных знаний.

Фронтальный опрос по теме «Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.»

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- основные составляющие ЗОЖ (режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотность

Тема 7.2. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения

Актуализация опорных знаний.

Фронтальный опрос по теме: Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.

- Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения.
- Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный.
- Особенности методов.
- Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, агитационно-информационные сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты,

Тестовые задания

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека. Общая экология.

Выберите один правильный ответ.

1. *Основоположник отечественной гигиены в России:*

а) Доброславин А.П.;

б) Семашко Н.А.;

в) Соловьев З.П.;

г) Чарльз Дарвин.

2. *Термин «Экология»:*

а) биогеография;

б) наука о жилище;

в) наука о земле;

г) наука о поведении животных.

3. *Абиотический фактор:*

а) паразитизм;

б) строительство платины на реке;

в) опыление растений насекомыми;

г) солнечный свет.

4. *Имя ученого, первым предложившего термин «экология»:*

а) Гумбольдт;

б) Дарвин;

в) Геккель;

г) Энглер.

5. *Термин «гигиена»:*

а) наука о жилище;

б) наука о форме и строении человека;

в) наука о правильном и рациональном образе жизни;

г) наука о жизнедеятельности живого организма.

6. *Раздел экологии, изучающий факторы среды:*

а) популяционная;

б) учение об экосистемах;

в) факториальная экология;

г) экология организмов.

Раздел 2. Гигиена окружающей среды

Выберите один правильный ответ.

1. *Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:*

а) окислы серы;

б) озон;

- в) кислород;
- б) азот.

2. *Химическое соединение, в высоких концентрациях вызывающее образование злокачественных опухолей:*

- а) окись углерода;
- б) окислы серы;
- в) бенз(а)пирен;**
- г) двуокись углерода.

3. *Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %:*

- а) 15 – 20 %;
- б) 20 – 30 %;
- в) 40 – 60 %;**
- г) 80 – 90 %.

4. *Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:*

- а) барограф;
- б) термограф;**
- в) психрометр;
- г) гигрограф.

5. *Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:*

- а) видимый свет;
- б) инфракрасные лучи;
- в) ультрафиолетовые лучи;**
- г) все части спектра.

6. *Источником оксида углерода в воздухе является:*

- а) транспорт;**
- б) уличная пыль;
- в) дыхание;
- г) промышленное предприятие, выбрасывающее с дымом сернистый газ.

7. *Противопоказания к искусственному облучению УФЛ:*

- а) активная форма туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) все перечисленное верно.**

8. *Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:*

- а) окислов серы;
- б) окислов азота;
- в) углекислого газа;**
- г) озона.

9. *Биологическим действием УФО солнечного спектра является:*

- а) угнетающее действие;
- б) витаминизирующее;**
- в) снижение остроты зрения;
- г) образование метгемоглобина.

10. *Фактор, не влияющий на микроклимат:*

- а) освещенность;**
- б) температура воздуха;

- в) влажность воздуха;
- г) скорость движения воздуха.

11. *К метеотропным заболеваниям относятся:*

- а) бронхиальная астма;
- б) гипертоническая болезнь;
- в) ревматизм;
- г) **все перечисленное верно.**

12. *Цифровой показатель концентрации кислорода в атмосфере:*

- а) 78%;
- б) **21%;**
- в) 0,93 %;
- г) 0,04%.

13. *Цифровой показатель кислорода в барокамере:*

- а) 16%;
- б) 21%;
- в) **40–60%;**
- г) 78%.

14. *Химическое соединение в высоких концентрациях вызывающее отек легких:*

- а) сероводород;
- б) **окислы азота;**
- в) фотооксиданты;
- г) углекислый газ.

15. *Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:*

- а) оксиды серы;
- б) **фреоны;**
- в) оксиды углерода;
- г) оксиды железа.

16. *Антирахиитическим действием обладают:*

- а) инфракрасные лучи;
- б) синие лучи;
- в) **ультрафиолетовые лучи;**
- г) красные лучи.

17. *Барометр – anerоид применяют для оценки:*

- а) температуры;
- б) влажности;
- в) скорости движения воздуха;
- г) **атмосферного давления.**

18. *Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:*

- а) **автотранспорт;**
- б) отопительные приборы;
- в) промышленные предприятия;
- г) несанкционированные свалки.

19. *Соединения серы, находящиеся в воздухе способствуют:*

- а) **раздражению дыхательных путей;**
- б) образованию метгемоглобина;
- в) образованию карбоксигемоглобина;

г) заболеванию кариесом.

20. *Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:*

а) азота;

б) оксида углерода;

в) соединения серы;

г) кислорода.

21. *Фактор, влияющий на интенсивность естественного УФО являются:*

а) полярная ночь;

б) солнечная активность;

в) низкое стояние солнца над горизонтом;

г) пасмурная погода.

22. *Показания для искусственного УФО с профилактической целью:*

а) активной формы туберкулеза;

б) заболевания щитовидной железы;

в) наличие пигментных пятен;

г) гиповитаминоз «Д»

23. *Условия, при которых человек подвергается воздействию повышенного атмосферного давления:*

а) работы при высоких температурах;

б) водолазные работы;

в) восхождение в горы;

г) полеты на летательных аппаратах.

24. *Для оценки влажности используют:*

а) термометр;

б) барометр;

в) анемометр;

г) психрометр.

25. *Для оценки температурного режима используют:*

а) термометр;

б) барометр;

в) анемометр;

г) катотермометр.

26. *Заболевания и состояния человека, при которых применяется лечение в барокамере:*

а) заболевания ССС;

б) кессонная болезнь;

в) бронхиальная астма;

г) все перечисленное верно.

27. *Цифровой показатель концентрации азота в атмосфере:*

а) 4 %;

б) 16 %;

в) 78 %;

г) 0,93 %.

28. *Виды действия соединений серы, находящихся в воздухе городов, на организм человека:*

а) канцерогенное;

б) раздражающее дыхательные пути;

- в) силикоз;
- г) гонадотропное.

Раздел 3. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест.

Гигиена жилых и общественных зданий

Выберите один правильный ответ.

1. Факторы, влияющие на уровень естественного освещения:

- а. световой климат местности
- б. количество домов в городе или населенном пункте
- в. ориентация зданий по сторонам света
- г. окружение здания (деревья, дома и др.) д. размер помещения, окон

2. Уровень естественной освещенности в помещении можно определить с помощью:

- а. угла отверстия
- б. угла падения
- в. люксметра
- г. светового коэффициента

3. Какие световые коэффициенты достаточны для жилых помещений:

- а. 1/1
- б. 1/4
- в. 1/8
- г. 1/10 д. 1/100 4.

4. Оконные проемы операционном должны быть ориентированы:

- а. на север
- б. на юг
- в. на восток
- г. на запад

5. Естественное освещение в производственном помещении может быть:

- а. фонарным
- б. комбинированным
- в. рассеянным
- г. прямым

6. Каким должно быть минимальное расстояние между рядом стоящими зданиями:

- а. 1,5м.
- б. 15м.
- в. 0,5 высоты более высокого здания
- г. 1,5 высоты высокого здания

7. Какой вид нагрузки на зрительный анализатор приводит к более быстрому утомлению:

- а. адаптация
- б. дифракция
- в. конвергенция
- г. аккомодация

8. Арматура искусственного освещения считается оптимальной, если дает свет:

- а. прямой
- б. рассеянный
- в. отраженный

г. смешанный

9. Преимущество люменцентных ламп:

- а. по спектру приближаются к солнечному свету
- б. дают мягкий рассеянный свет
- в. экономичнее ламп накаливания
- г. не являются источником тепла

10. Каким прибором измеряют освещенность в помещении:

- а. люксметр
- б. гигрограф
- в. термограф
- г. психрометр

Раздел 4. Гигиена питания

Выберите один правильный ответ.

1. Калорический эквивалент 1г белков равен:

- а. 1 ккал
- б. 4 ккал в. 9 ккал г. 12 ккал
- д. 3,75 ккал

2. Калорический эквивалент 1 г углеводов равен:

- а. 1 ккал
- б. 4 ккал в. 9 ккал г. 12 ккал
- д. 3,75 ккал

3. Калорический эквивалент 1г жиров равен:

- а. 1 ккал
- б. 4 ккал в.
- 9 ккал
- г. 12 ккал
- д. 3,75 ккал

4. Роль жиров в питании человека:

- а. энергетическая
- б. ластическая
- в. терморегуляторная г.
- генетическая
- д. защитная

5. Основным источником ПНЖК являются:

- а. бараний жир
- б. говяжий жир
- в. растительные масла г.
- кулинарный жир
- д. сливочное масло

6. Источники витамина С:

- а. овощи
- б. фрукты в.
- ягоды г.
- хвоя

д. печень

7. Источники витамина А:

- а. печень
- б. масло сливочное
- в. масло растительное г.
- сметана
- д. яйцо куриное

8. Принципами рационального питания являются:

- а. сбалансированность рациона в качественном отношении
- б. соблюдение режима питания
- в. достаточность в энергетическом отношении
- г. разнообразие пищевых продуктов

9. Требования к рациональному питанию включают:

- а. качественную и количественную достаточность пищевых веществ
- б. соблюдение режима питания
- в. стереотипность питания
- г. разнообразие продуктов питания.

10. Под режимом питания понимают:

- а. кратность приемов пищи
- б. интервалы между приемами пищи
- в. качественное и количественное распределение продуктов по отдельным приемам
- г. длительность приема пищи

11. Методы определения суточных энергозатрат:

- а. прямая калориметрия
- б. респираторная калориметрия
- в. таблично-хронометражный
- г. Калориметрический

12. К регулируемым энергетическим тратам человека относятся:

- а. расход энергии при бытовой деятельности
- б. расход энергии при производственной деятельности
- в. основной обмен
- г. расход энергии при занятии спортом

13. Основной обмен зависит от:

- а. профессии
- б. возраста
- в. конституции тела
- г. климатических условий

14. Продолжительный положительный энергетический баланс лежит в основе следующего заболевания:

- а. алиментарной дистрофии
- б. анорексии
- в. маразма
- г. алиментарного ожирения

15. При длительном отрицательном энергетическом балансе развивается:

- а. алиментарная дистрофия
- б. алиментарное ожирение
- в. подагра
- г. атеросклероз

16. Специфически динамическое действие пищевых веществ - это:

- а. повышение расхода энергии п процессе трудовой деятельности
- б. понижение расхода энергии при умственном труде
- в. повышение расхода энергии при приеме пищевых веществ
- г. понижение расхода энергии при приеме пищевых веществ

17. Калорический эквивалент 1г белков равен:

- а. 1 ккал
- б. 4 ккал
- в. 9 ккал
- г. 12 ккал

Раздел 5. Гигиена труда

Выберите один правильный ответ.

1. К общим мерам по профилактике шума на производстве относятся:

- а) изменение технологии производств;
- б) вентиляция;
- в) герметизация;
- г) все перечисленное верно.

2. Производственные источники вибрации:

- а) погружение на большие глубины;
- б) работа при высоких температурах;
- в) формы для виброуплотнения бетона;
- г) работа с химическими веществами.

3. При вибрационной болезни в первую очередь поражаются:

- а) капилляры кончиков пальцев;
- б) сосуды мозга;
- в) центральная нервная система;
- г) сердечно – сосудистая система.

4. При поражении дыхательной системы производственной пылью имеют значение:

- а) размер пылевых частиц;
- б) растворимость пылевых частиц;
- в) химическая структура;
- г) все перечисленное верно.

5. Влияние производственной пыли на организм проявляется в возникновении:

- а) бронхитов;
- б) пневмокониозов;
- в) аллергических проявлений;
- г) все перечисленное верно.

6. Требования, предъявляемые к искусственному освещению:

- а) соответствовать назначению помещения;
- б) быть достаточным, регулируемым и безопасным;
- в) не оказывать слепящего действия;
- г) все перечисленное верно.

7. Отрицательная сторона урбанизации:

- 1) коммунальное благоустройство
- 2) высокий уровень культуры
- 3) интенсивное загрязнение воздушной среды
- 4) высокий экономический потенциал

8. По определению ВОЗ здоровье – это:

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

9. Фактор, оказывающий наибольшее влияние на формирование здоровья населения:

- а) образ жизни
- б) уровень и качество медицинской помощи
- в) наследственность
- г) окружающая среда

10. При каких производственных процессах шум будет выступать основным вредным производственным фактором:

- а) клепка
- б) ткацкие станки
- в) все перечисленное верно
- г) испытание авиамоторов

Раздел 6. Гигиена детей и подростков

Выберите один правильный ответ.

1. Физическое развитие - это:

- а. росто-весовые показатели и функциональные свойства на конкретном этапе биологического развития ребенка
- б. состояние морфологических и функциональных свойств, а также уровень биологического развития - биологический возраст
- в. соматометрические и физиологические показатели, соотнесенные с возрастными рациональными стандартами
- г. совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процесс его роста и созревания

2. К закономерностям роста и развития организма детей относятся:

- а. неравномерность темпа роста и развития
- б. половой диморфизм
- в. увеличение удельных энерготрат организма
- г. акселерация роста и развития
- д. биологическая надежность функциональных систем и организма в целом

3. К факторам окружающей среды и условиям жизнедеятельности детей и подростков, влияющих на рост и развитие, относятся:

- а. состояние атмосферного воздуха б. состав питьевой воды
- в. социальные условия г. питание
- д. гомеостаз

4. Акселерация включает:

- а. ускорение роста и развития
- б. увеличение продолжительности жизни
- в. увеличение продолжительности репродуктивного периода г. увеличение дефинитивных размеров тела
- д. изменение структуры заболеваемости

5. Основными благоприятными факторами окружающей среды, влияющими на состояние здоровья детей, являются:

- а. соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам
- б. наследственность
- в. закаливание
- г. сбалансированное питание
- д. рациональный суточный режим

6. Для гигиенической оценки физкультурных занятий с детьми используются следующие показатели:

- а) общая продолжительность и структура занятия;
- б) общая и моторная плотность занятия;
- в) показатели реакции организма на физическую нагрузку;
- г) **все перечисленное верно.**

7. Не относится к гигиеническим требованиям в одежде:

- а) сохранение теплового комфорта;
- б) не затруднять движений человека;
- в) **быть модной;**
- г) легко очищаться от загрязнений.

9. Основные принципы закаливания:

- а) учет состояния здоровья и степени закаленности;
- б) постепенность;
- в) комплексность;
- г) **все перечисленное верно.**

10. Состав помещений групповой ячейки детского сада:

- а) игровая – столовая;
- б) групповая с буфетной;
- в) раздевалка;
- г) **все перечисленное верно.**

11. Особенность построения урока в начальной школе:

- а) **разнообразие видов деятельности;**
- б) наглядность;
- в) проведение физкультминутки;
- г) **все перечисленное верно.**

12. Условие, способствующее развитию близорукости у детей и подростков:

- а) **недостаточность освещения рабочего места;**
- б) правильная ориентация окон;
- в) наличие арматуры на лампах;
- г) достаточное освещение.

13. Основные гигиенические требования в классной комнате к освещенности:

- а) **ориентация: юг, юго-восток, восток;**
- б) ориентация запад, юго-запад;
- в) ориентация на север;
- г) установка цветных стекол.

14. Санитарно – эпидемиологический надзор за условиями обучения детей включает:

- а) **гигиеническую оценку состояния школьных зданий (достаточность площадей, степень благоустройства);**
- б) оценку соблюдения норм учебной нагрузки;
- в) оценку режима учебного дня;

- г) контроль организации медицинского обеспечения школ;
- д) все перечисленное верно.

15. Элемент, не являющийся основным в гигиенической рациональности организации урока в старших классах:

- а) плотность урока;
- б) количество продолжительности и чередования видов деятельности;
- в) применение ТСО;**
- г) наличие физкультурных минуток.

16. Общие требования, предъявляемые к школьной мебели:

- а) соответствие росту учащихся;
- б) окраска в светлых тонах;
- в) легкость;
- г) все перечисленное верно.**

17. Основные гигиенические требования к мастерским:

- а) достаточная площадь;
- б) изолированное размещение;
- в) достаточное освещение;
- г) правильная вентиляция;
- д) все перечисленное верно.**

18. Составные элементы участка детского сада:

- а) групповые площадки;
- б) сад – огород – ягодник;
- в) зона отдыха;
- г) все перечисленное верно.**

19. Режим дня и учебных занятий должен соответствовать гигиеническим нормам:

- а) длительности сна;
- б) бодрствования разных возрастных групп;
- в) проведение занятий и оздоровительных мероприятий;
- г) все перечисленное верно.**

20. Ускорение темпов роста и развития детей называется:

- а) дистрофия;
- б) ожирение;
- в) акселерация.**

Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения

Выберите один правильный ответ

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;
- б) 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 Ибн Сина (Авиценна) 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;

**Тестовые задания к дифференцированному зачету по учебной дисциплине
«Гигиена и экология человека»**

1. Основоположник отечественной гигиены в России:

- а) Доброславин А.П.;**
- б) Семашко Н.А.;
- в) Соловьев З.П.;
- г) Чарльз Дарвин.

2. Термин «Экология»:

- а) биогеография;
- б) наука о жилище;**
- в) наука о земле;
- г) наука о поведении животных.

3. Абиотический фактор:

- а) паразитизм;
- б) строительство платины на реке;
- в) опыление растений насекомыми;
- г) солнечный свет.**

4. Имя ученого, первым предложившего термин «экология»:

- а) Гумбольдт;
- б) Дарвин;
- в) Геккель;**
- г) Энглер.

5. Термин «гигиена»:

- а) наука о жилище;
- б) наука о форме и строении человека;
- в) наука о правильном и рациональном образе жизни;**
- г) наука о жизнедеятельности живого организма.

6. Раздел экологии, изучающий факторы среды:

- а) популяционная;
- б) учение об экосистемах;
- в) факториальная экология;**
- г) экология организмов.

7. Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:

- а) окислы серы;**
- б) озон;
- в) кислород;
- б) азот.

8. Химическое соединение, в высоких концентрациях вызывающее образование злокачественных опухолей:

- а) окись углерода;

- б) окислы серы;
- в) бенз(а)пирен;**
- г) двуокись углерода.

9. Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %:

- а) 15 – 20 %;
- б) 20 – 30 %;
- в) 40 – 60 %;**
- г) 80 – 90 %.

10. Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:

- а) барограф;
- б) термограф;**
- в) психрометр;
- г) гигрограф.

11. Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:

- а) видимый свет;
- б) инфракрасные лучи;
- в) ультрафиолетовые лучи;**
- г) все части спектра.

12. Источником оксида углерода в воздухе является:

- а) транспорт;**
- б) уличная пыль;
- в) дыхание;
- г) промышленное предприятие, выбрасывающее с дымом сернистый газ.

13. Противопоказания к искусственному облучению УФЛ:

- а) активная форма туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) все перечисленное верно.**

14. Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:

- а) окислов серы;
- б) окислов азота;
- в) углекислого газа;**
- г) озона.

15. Биологическим действием УФО солнечного спектра является:

- а) угнетающее действие;
- б) витаминообразующее;**
- в) снижение остроты зрения;
- г) образование метгемоглобина.

16. Фактор, не влияющий на микроклимат:

- а) освещенность;**
- б) температура воздуха;
- в) влажность воздуха;
- г) скорость движения воздуха.

17. К метеотропным заболеваниям относятся:

- а) бронхиальная астма;
- б) гипертоническая болезнь;

в) ревматизм;

г) **все перечисленное верно.**

18. Цифровой показатель концентрации кислорода в атмосфере:

а) 78%;

б) **21%;**

в) 0,93 %;

г) 0,04%.

19. Цифровой показатель кислорода в барокамере:

а) 16%;

б) 21%;

в) **40–60%;**

г) 78%.

20. Химическое соединение в высоких концентрациях вызывающее отек легких:

а) сероводород;

б) **окислы азота;**

в) фотооксиданты;

г) углекислый газ.

21. Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:

а) оксиды серы;

б) **фреоны;**

в) оксиды углерода;

г) оксиды железа.

22. Антирахитическим действием обладают:

а) инфракрасные лучи;

б) синие лучи;

в) **ультрафиолетовые лучи;**

г) красные лучи.

23. Барометр – анероид применяют для оценки:

а) температуры;

б) влажности;

в) скорости движения воздуха;

г) **атмосферного давления.**

24. Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:

а) **автотранспорт;**

б) отопительные приборы;

в) промышленные предприятия;

г) несанкционированные свалки.

25. Соединения серы, находящиеся в воздухе способствуют:

а) **раздражению дыхательных путей;**

б) образованию метгемоглобина;

в) образованию карбоксигемоглобина;

г) заболеванию кариесом.

26. Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:

а) **азота;**

б) оксида углерода;

в) соединения серы;

г) кислорода.

27. Фактор, влияющий на интенсивность естественного УФО являются:

- а) полярная ночь;
- б) солнечная активность;
- в) низкое стояние солнца над горизонтом;**
- г) пасмурная погода.

28. Показания для искусственного УФО с профилактической целью:

- а) активной формы туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) гиповитаминоз «Д»**

29. Условия, при которых человек подвергается воздействию повышенного атмосферного давления:

- а) работы при высоких температурах;
- б) водолазные работы;**
- в) восхождение в горы;
- г) полеты на летательных аппаратах.

30. Для оценки влажности используют:

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) психрометр.**

31. Для оценки температурного режима используют:

- а) термометр;**
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) катотермометр.

32. Заболевания и состояния человека, при которых применяется лечение в барокамере:

- а) заболевания ССС;
- б) кессонная болезнь;
- в) бронхиальная астма;
- г) все перечисленное верно.**

33. Цифровой показатель концентрации азота в атмосфере:

- а) 4 %;
- б) 16 %;
- в) 78 %;**
- г) 0,93 %.

34. Виды действия соединений серы, находящихся в воздухе городов, на организм человека:

- а) канцерогенное;
- б) раздражающее дыхательные пути;**
- в) силикоз;
- г) гонадотропное.

35. Причиной развития у человека метгемоглобинемии может быть внесение в почву:

- а) калийных удобрений;
- б) фосфорных удобрений;**

в) азотных удобрений;

г) пестицидов.

36. Показатель санитарного состояния почвы:

а) гигроскопичность;

б) воздухопроницаемость;

в) химический состав почвы;

г) количество яиц гельминтов в грамме почвы.

37. Микроорганизм не образует в почве споры:

а) возбудитель сибирской язвы;

б) возбудитель столбняка;

в) возбудитель дизентерии;

г) возбудитель ботулизма.

38. Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва:

а) сыпной тиф;

б) грипп;

в) чесотка;

г) сибирская язва.

39. Первый этап самоочищения почвы:

а) образование гумуса;

б) нитрификация;

в) минерализация;

г) оксигенация.

40. Заболевания жителей эндемическим зобом связано:

а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;

б) с пониженным содержанием йода в почве и воде;

в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;

г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

41. Наличие метгемоглобина в крови связано:

а) с наличием кислорода в воздухе;

б) с наличием нитратов в пище и воде;

в) с наличием диоксида углерода в воздухе;

г) с наличием углекислого газа в воздухе.

42. Попадание в рану человека загрязненной почвы, может явиться причиной развития:

а) холеры;

б) сальмонеллеза;

в) ботулизма;

г) газовой гангрены.

43. Показатель санитарного состояния почвы:

а) количество яиц и куколок мух в 0,25 м²;

б) гигроскопичность;

в) воздухопроницаемость;

г) химический состав почвы.

44. Микроорганизм, образующий в почве споры:

а) возбудитель брюшного тифа;

б) возбудитель дифтерии;

в) возбудитель ботулизма;

г) возбудитель малярии.

45. Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы происходит:

а) через пищевые продукты;

б) через поврежденную кожу;

в) через укус клеща;

г) воздушно-капельным путем.

46. Заболевания жителей кариесом связаны:

а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;

б) с пониженным содержанием йода в почве и почве;

в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;

г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

47. Заключительная стадия самоочищения почвы:

а) образование гумуса;

б) нитрификация;

в) минерализация;

г) оксигенация.

48. Заболевания жителей флюорозом связаны:

а) с повышением содержания фтора в почве и воде;

б) с понижением содержания йода в воде и почве;

в) с повышением содержания йода в почве и воде;

г) с понижением содержания фтора в почве и воде.

49. Недостаток или избыток микроэлементов в почве приводит:

а) к недостатку или избытку их в организме человека;

б) нарушению промежуточного обмена веществ;

в) возникновению заболеваний;

г) все перечисленное верно.

50. Химическое соединение, входящее в состав питьевой воды, вызывающее диспепсию:

а) фториды;

б) сульфаты;

в) нитраты;

г) хлориды.

51. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает кариес зубов:

а) свинца;

б) селена;

в) цинка;

г) фтора.

52. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:

а) меди;

б) мышьяка;

в) фтора;

г) йода.

53. Химическое соединение, используемое в качестве коагулянта при обработке воды:

а) CuSO_4 ;

б) KMnO_4 ;

в) $\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$;

г) HOC_1 .

54. Допустимое микробное число питьевой воды:

- а) 50;**
- б) 120;
- в) 150;
- г) 200.

55. Употребление воды с высоким содержанием хлоридов вызывает:

- а) снижение секреции желудка;**
- б) повышение температуры тела;
- в) метгемоглобинемию;
- г) кариес.

56. Для питания хозяйственно питьевых водопроводов используют:

- а) атмосферные воды;
- б) воды морей;
- в) воды болот;
- г) открытые водоемы.**

57. Летальный исход вызывает потеря организмом количества воды (в %):

- а) 3 – 5 %;
- б) 7 – 10 %;
- в) 15 – 20 %;**
- г) 25 – 30 %.

58. Норма водопотребления в полностью канализованных крупных населенных пунктах:

- а) 250 – 350 л/сутки;**
- б) 40 – 60 л/сутки;
- в) 170 л/сутки;
- г) 10 л/сутки.

59. Основной источник йода для человека:

- а) пища;**
- б) вода;
- в) воздух;
- г) все перечисленное верно.

60. Ионы, обуславливающие жесткость воды:

- а) железо, хлор;
- б) кальций, магний;**
- в) натрий, кальций;
- г) медь, магний.

61. Какова оптимальная жесткость воды:

- а) 3,5 мг экв/л;
- б) 7,0 мг экв/л;**
- в) 10 мг экв/л;
- г) 14 мг экв/л.

62. Химические соединения, вызывающие метгемоглобинемию:

- а) хлориды;
- б) нитраты;**
- в) сульфаты;
- г) фториды.

63. Микроэлемент, недостаток которого приводит к возникновению эндемического зоба:

- а) цинка;
- б) меди;
- в) мышьяка;
- г) йода.**

64. Жесткая вода имеет следующие свойства:

- а) может привести к отекам;
- б) повышает аппетит;
- в) ускоряет приготовление пищи;
- г) влияет на сердечную деятельность.**

65. Вещества, характеризующие загрязнение воды белковыми органическими соединениями:

- а) хлориды;
- б) фтор;
- в) нитриты;**
- г) селен.

66. Метод осветления воды:

- а) озонирование;
- б) кипячение;
- в) фильтрация;**
- г) хлорирование.

67. Преимущество озона перед хлором при обеззараживании воды:

- а) осветляет воду;
- б) охлаждает воду;
- в) более эффективен по отношению к патогенным простейшим;**
- г) более дешевый способ.

68. Основной источник фтора для человека:

- а) пища;
- б) вода;**
- в) воздух.

69. Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:

- а) 15 – 20;
- б) 30 – 40;
- в) 50 – 70;
- г) 80 – 100.**

70. Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:

- а) 50 – 80;
- б) 150 – 200;
- в) 350 – 400;**
- г) 500 – 700.

71. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом:

- а) 1 – 0,8 – 3;
- б) 1 – 1,3 – 6;**
- в) 1 – 1 – 4;
- г) 1 – 1 – 5.

72. Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:

- а) калорическая;
- б) каталитическая;**
- в) пластическая;
- г) энергетическая.

73. Витамин «С» больше всего содержится:

- а) в капусте;
- б) в моркови;
- в) в черной смородине;
- г) в шиповнике.**

74. Болезнь «бери – бери» возникает при недостатке в организме витамина:

- а) В1 (тиамин);**
- б) РР (никотиновая кислота);
- в) D (кальциферол);
- г) К (филлохинон).

75. Пищевые вещества содержащие витамины А, D, E, K:

- а) жиры;**
- б) белки;
- в) витамины;
- г) минеральные соли.

76. продукт, являющийся основным источником фосфора:

- а) курага, урюк;
- б) горох, фасоль;
- в) рыба;**
- г) печень говяжья, яйца.

77. Основная биологическая роль углеводов:

- а) являются источником энергии;**
- б) являются структурными элементами клеток и тканей;
- в) играют защитную роль;
- г) являются источником витаминов.

78. Условия, способствующие разрушению витамина «С» в продуктах:

- а) естественный продукт;
- б) кислая среда;
- в) кислород;**
- г) хранение в герметичной таре.

79. Витамин «С» сохраняется лучше:

- а) при приготовлении пюре;
- б) жарение в жире;
- в) при варке в «кожуре»;**
- г) закладка при варке в холодную воду.

80. Симптом «холероподобный понос», относится к группе болезней питания:

- а) алиментарные токсикозы (отравление грибами);**
- б) болезни пищевой неадекватности;
- в) энзимопатии;
- г) болезни избыточного веса.

81. Продукт, вызывающий отравление соланином:

- а) мухомор;

- б) белена черная;
- в) проросший, позеленевший картофель;**
- г) «пьяный хлеб».

82. Возбудитель пищевых токсикоинфекций:

- а) возбудитель дизентерии;
- б) возбудитель туберкулеза;
- в) кишечная палочка;**
- г) возбудитель дифтерии.

83. Продукт являющийся источником витамина В1:

- а) квашеная капуста;
- б) рыба;
- в) сливочное масло;
- г) хлеб.**

84. Отметьте правильное утверждение:

- а) ботулизм возникает при употреблении жареных грибов;
- б) ботулизм возникает при употреблении консервированных грибов.**

85. Отметьте правильное утверждение:

- а) токсикоинфекции чаще возникают при массивном обсеменении продуктов микроорганизмами;**
- б) токсикоинфекции чаще возникают при попадании в продукты и блюда единичных микроорганизмов.

86. Суточная потребность человека в жире (в г) в сутки составляет:

- а) 30–40;
- б) 50–70;
- в) 80–100;**
- г) 100–120.

87. Основная, функциональная роль белков как питательных веществ:

- а) энергетическая;
- б) пластическая;**
- в) литическая;
- г) каталитическая.

88. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом:

- а) 1–1–5;
- б) 1–1–4;**
- в) 1–0,8–3;
- г) 1–1,3–6.

89. Появление на коже и слизистых трещин, является признаком гиповитаминоза:

- а) тиамин (В1);
- б) рибофлавин (В2);**
- в) никотиновой кислоты (РР);
- г) токоферол (Е).

90. Недостаток витамина «А» в организме вызывает:

- а) снижение прочности костей;
- б) «куриную слепоту»;**
- в) порозность капилляров;
- г) снижает свертываемость крови.

91. Продукт, являющийся источником витамина «А»:

- а) рыба;
- б) сыр;
- в) сливочное масло;
- г) **все перечисленное.**

92. Источником кальция в пище является:

- а) **творог;**
- б) печень говяжья;
- в) картофель;
- г) изюм.

93. Основная биологическая роль жиров:

- а) **источник энергии;**
- б) источник фосфатов и жирных кислот;
- в) источник жирорастворимых витаминов;
- г) источник витаминов группы «в».

94. Оптимальное распределение калорийности пищи в % (при 3 – х разовом питании):

- а) **30–45–25;**
- б) 15–50–35;
- в) 20–60–20;
- г) 25–50–25.

95. Потеря витамина «С» при кулинарной обработке составляет (в %):

- а) 10–15 %;
- б) 30 %;
- в) 40 %;
- г) **50 %.**

96. Какое заболевание возникает при употреблении перезимовавшего под снегом зерна:

- а) алиментарно-токсическая алейкия;
- б) эрготизм;
- в) ботулизм;
- г) афлатоксикоз.

97. Корень растения (сладкого вкуса, ароматный) содержащий ядовитое вещество цикутотоксин:

- а) белена черная;
- б) белладонна;
- в) **вех ядовитый;**
- г) болиголов пятнистый.

98. Продукт чаще всего являющийся причиной ботулизма:

- а) молоко;
- б) **овощные консервы;**
- в) сухофрукты;
- г) сливочный крем.

99. Продукты, являющиеся источниками железа:

- а) творог;
- б) **печень;**
- в) рыба;

Г) изюм.

100. Продукт, содержащий полноценный белок:

а) квашеная капуста;

б) гранат;

в) сливочное масло;

г) **мясо.**