

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Игнатенко Григорий Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.04.2025 12:08:42
Уникальный программный ключ:
c255aa436a6dccbd528274f148f88fe509ab4264

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра гигиены и экологии им. проф. О.А. Ласткова

«Утверждено»
на заседании кафедры
«30» августа 2024 г.
протокол № 1
зав. кафедрой
д.мед.н., проф. Д.О.Ластков

Фонд оценочных средств по дисциплине

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Специальность

31.05.03 Стоматология

Донецк 2024

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата и номер протокола утверждения	Раздел ФОС	Основание актуализации	Должность, ФИО, подпись, ответственного за актуализацию

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Код и наименование компетенции	Код контролируемого индикатора достижения компетенции	Задания	
		Тестовые задания	Ситуационные задания
Общепрофессиональные компетенции (ОПК)			
ОПК 4 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК-4.1.1. Знает основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики; основы гигиены и профилактической медицины;	T1 ОПК-4.1.1. T2 ОПК-4.1.1.	C1 ОПК-4.1.1.
	ОПК-4.2.1. Умеет разрабатывать и реализовывать профилактические программы и программы формирования здорового образа жизни, составить план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний;	T3 ОПК-4.2.1. T4 ОПК-4.2.1.	C2 ОПК-4.2.1.
	ОПК-4.2.2. Умеет назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических; проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний;	T5 ОПК-4.2.2. T6 ОПК-4.2.2.	C3 ОПК-4.2.2.
	ОПК-4.3.2. Владеет практическим опытом формирования у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья;	T7 ОПК-4.3.2. T8 ОПК-4.3.2.	C4 ОПК-4.3.2.
	ОПК-4.3.3. Владеет практическим опытом разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов	T9 ОПК-4.3.3. T10 ОПК-4.3.3.	C5 ОПК-4.3.3.

	групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний.		
Профессиональных компетенций (ПК)			
ПК-9	ПК-9.1.2. Знает основные критерии здорового образа жизни, основные формы и методы его формирования, основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения стоматологических заболеваний, основы профилактической медицины;	T11 ПК-9.1.2. T12 ПК-9.1.2.	C6 ПК-9.1.2.
	ПК-9.2.1. Умеет планировать, организовывать и проводить мероприятия в рамках санитарно-гигиенического просвещения среди населения, обучение пациентов и медицинских работников, проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых со стоматологическими заболеваниями с целью формирования здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний.	T13 ПК-9.2.1. T14 ПК-9.2.1.	C7 ПК-9.2.1.

Оценивание результатов текущей успеваемости, ИМК, экзамена и выставление оценок за дисциплину проводится в соответствии с действующим Положением об оценивании учебной деятельности студентов ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Образцы оценочных средств

Тестовые задания

Т1 ОПК-4.1.1. ОСНОВНЫМ ФАКТОРОМ В ФОРМИРОВАНИИ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ КРОВИ НА ФОНЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА МОЖЕТ БЫТЬ

- А. Медицина
- Б. Генетика
- В. Экология
- Г. * Образ жизни

Т2 ОПК-4.1.1. НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМ КОМПОНЕНТОМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ

- А. * Рациональное питание
- Б. Полноценный ночной сон
- В. Двигательная активность
- Г. Прогулки на свежем воздухе

Т3 ОПК-4.2.1. НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИМ ЗАМЕНИТЕЛЕМ ВОДЫ ЯВЛЯЕТСЯ

- А. Лимонад
- Б. Кока кола
- В. * Зелёный чай
- Г. Кофе

Т4 ОПК-4.2.1. ОБЕСПЕЧИТЬ СОБЛЮДЕНИЕ В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ ТРЕБОВАНИЙ К СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ПИТАНИЯ ЗА ОДИН ОТДЕЛЬНО ВЗЯТЫЙ ДЕНЬ НЕВОЗМОЖНО, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО

- А. * Максимально разнообразить ассортимент продуктов
- Б. Вводить в рацион больше овощей и фруктов
- В. Скорректировать калорийность рациона
- Г. Вводить в рацион больше морепродуктов

Т5 ОПК-4.2.2. ОСНОВНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ВЕГАНСКОЙ ДИЕТЫ ЯВЛЯЕТСЯ

- А. Отсутствие поступления животных белков
- Б. * Снижение риска возникновения ожирения
- В. Повышение риска развития сахарного диабета
- Г. Отсутствие поступления животных жиров

Т6 ОПК-4.2.2. У СТУДЕНТА К СЕРЕДИНЕ СЕМЕСТРА СФОРМИРОВАЛАСЬ БЕССОННИЦА. НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМЫЙ ДЛЯ НЕГО НАПИТОК

- А. Кофе
- Б. * Травяной чай
- В. Чёрный чай
- Г. Зелёный чай

Т7 ОПК-4.3.2. ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕССОННИЦЫ НЕОБХОДИМО

- А. * Прогуливаться перед сном
- Б. Увеличить количество приёмов пищи
- В. Вместо кофе пить чай
- Г. Ложиться спать раньше

Т8 ОПК-4.3.2. ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НЕДОСТАТКА КАЛЬЦИЯ НЕОБХОДИМО ВВЕСТИ В РАЦИОН

- А. Овсянку
- Б. Морскую рыбу
- В. Отрубной хлеб
- Г. * Творог

Т9 ОПК-4.3.3. ПРИ ЗНАЧИТЕЛЬНОМ УХУДШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ ПОСЛЕ 3-Х ЧАСОВ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

- А. * Делать перерывы через каждые 45 минут работы
- Б. Использовать стимуляторы (кофе или крепкий чай)
- В. Отвлекаться от работы, используя компьютерные игры
- Г. Проветривание помещения и кондиционирование воздуха

Т10 ОПК-4.3.3. ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ ПРИ РАБОТЕ СО СМАРТФОНОМ ПОЯВЛЯЕТСЯ РАНЬШЕ, ЧЕМ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ, НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНАЯ ПРИЧИНА ЭТОГО

- А. * Отличия в размерах экрана
- Б. Отличия в форме символов
- В. Дискретность изображения
- Г. Мерцание на экране

Т11 ПК-9.1.2. НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМ КОМПОНЕНТОМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ

- А. * Регулярное питание
- Б. Утренняя зарядка
- В. Прогулки на свежем воздухе
- Г. Режим труда и отдыха

Т12 ПК-9.1.2. У ПАЦИЕНТА С ОЖИРЕНИЕМ ПРИЧИНОЙ ОТСУТСТВИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ И ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- А. * Запущенность патологического состояния
- Б. Недостаточная продолжительность тренировок
- В. Недостаточная продолжительность лечения
- Г. Ошибка в выборе вида физической активности

Т13 ПК-9.2.1. В ВЫХОДНЫЕ ДНИ НАИБОЛЕЕ КАЛОРИЙНЫМ ПРИЁМОМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ

- А. Завтрак
- Б. *Обед
- В. Полдник
- Г. Ужин

Т14 ПК-9.2.1. ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ БУДЕТ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕРЫВОВ

- А. Через каждые 20-25 минут
- Б. * Через каждые 40-45 минут
- В. Через каждые 60-70 минут
- Г. С использованием функциональной музыки

Ситуационные задания

С1 ОПК-4.1.1. Наследник одного из миллиардеров умер в возрасте 36 лет. Причина смерти – сердечная недостаточность. В кругу его друзей было принято «весело» проводить время. Семья проживала в загородном особняке на берегу океана. На прикроватной тумбочке в его комнате было обнаружено около 40 наименований лекарственных средств.

Вопросы:

1. Как повлияли медицинские и социально-бытовые факторы на формирование здоровья?
2. Как повлияли экологические факторы на формирование здоровья?
3. Какие факторы необходимо скорректировать для возможного сохранения здоровья?

Эталоны ответов:

1. Негативно или не повлияли вообще.
2. Не оказали влияния.
3. Факторы образа жизни.

С2 ОПК-4.2.1. Школьник тренируется во время каникул в оздоровительных целях и решил начать использовать закаливающие процедуры.

Вопросы:

1. В какие дни недели лучше увеличивать нагрузку?
2. С какой процедуры следует начинать закаливание?
3. Какая последовательность водных процедур рекомендована для начинающих?

Эталоны ответов:

1. Вторник или среда.
2. Воздушные ванны.
3. Обтирание, обливание, душ.

С3 ОПК-4.2.2. Пациентка с избыточной массой тела использовала для оздоровления сырые овощи и фрукты, а также свежевыжатые соки. Употребляла эти продукты по выходным в течение года. После этого вынужденно обратилась за медицинской помощью в связи с увеличением массы тела на 11кг, усилением одышки, появлением ощущения тяжести внизу живота.

Вопросы:

1. Какие виды нетрадиционного питания использованы?
2. В чём причина ухудшения состояния?
3. Что нужно порекомендовать по организации ежедневного рациона питания?

Эталоны ответов:

1. Разгрузочные дни с использованием веганства, сыроедения, соколения.
2. Нарушение обмена веществ.
3. Придерживаться правил рационального питания: должная калорийность и сбалансированность рациона, приём пищи 4 раза в сутки с интервалами не более 4-5 часов, наиболее калорийный приём пищи обед, наименее калорийный – ужин.

С4 ОПК-4.3.2. Студент, кроме очищенной воды дома, ежедневно в университете пьёт кофейные напитки из автоматов. Кроме того, приобретает в буфете соки в тетрапаках. В период выходных дней и каникул он усиленно тренируется.

Вопросы:

1. Можно ли считать принимаемые студентом напитки заменителями воды?
2. Какой заменитель воды можно рекомендовать студенту в университете?
3. Как рекомендуется пить воду время тренировки?

Эталоны ответов:

1. Нет.
2. Зелёный чай.
3. В малых количествах и мелкими глотками.

С5 ОПК-4.3.3. У волонтера-медика при подготовке к лекции по пропаганде здорового образа жизни сформировалось зрительное и общее переутомление. Время окончания занятий в университете 14.30. Процесс подготовки продолжался с 15.00 до 23.00. Количество перерывов – 3. В работе использовался смартфон с мобильным интернетом. Некоторые фрагменты материала были законспектированы.

Вопросы:

1. В чём причина общего переутомления?
2. Какая особенность смартфона стала причиной зрительного переутомления?
3. Как необходимо скорректировать режим труда и отдыха?

Эталоны ответов:

1. Нарушение режима труда и отдыха в виде недостаточного количества перерывов.
2. Малый размер экрана.
3. Необходим более продолжительный перерыв после окончания занятий. Делать перерывы через каждые 40-45 минут работы.

С6 ПК-9.1.2. Волонтер-медик рассказывает школьникам о значимости образа жизни для сохранения здоровья.

Вопросы:

1. Какой элемент здорового образа жизни имеет наиболее важное значение?
2. Какие группы мышц необходимо нагружать при выполнении упражнений производственной гимнастики?
3. Какие принципы должны быть соблюдены при проведении закаливания?

Эталоны ответов:

1. Рациональное питание.
2. Те, которые не были задействованы в работе.
3. Последовательности, постепенности, систематичности (регулярности), комплексности, индивидуализированный режим (принцип индивидуальности или учёта индивидуальных особенностей).

С7 ПК-9.2.1. Родители решили использовать закаливание для укрепления здоровья пятилетнего ребёнка. Ребёнок 4 и более раз в году болеет ОРЗ. Ежедневно выполняются физические упражнения и водные процедуры. Продолжительность физической нагрузки 45-60 минут, сразу после этого – водные процедуры. На начальном этапе закаливания использованы водные процедуры в виде обливания. Температура воды 16°.

Вопросы:

1. Как оценить интенсивность воздействия оздоровительных процедур на часто болеющего ребёнка?

2. Какой график тренировок следует порекомендовать?
3. В какой последовательности следует выполнять закаливающие процедуры?

Эталоны ответов:

1. Чрезмерная, чересчур высокая.
2. Продолжительность не более 45 минут и через день.
3. Воздушные ванны, обтирание, обливание, душ.