

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Игнатенко Григорий Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.03.2025 12:05:22
Уникальный программный ключ:
c255aa436a6dccbd528274f148f80fe5b9ab4264

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
заведующий кафедрой
д.мед.н., проф. Д.О.Ластков

Фонд оценочных средств по дисциплине

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Специальность

31.05.01 Лечебное дело

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 2 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК-2.1.1. 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-2.1.1. T2 ОПК-2.1.1.	C1 ОПК 2.1.1.
	ОПК-2.2.1. 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-2.2.1. T4 ОПК-2.2.1.	C2 ОПК 2.2.1.
	ОПК-2.2.2. 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	T5 ОПК-2.2.2. T6 ОПК-2.2.2.	C3 ОПК 2.2.2.

	заболеваний;		
	ОПК-2.2.3. Умеет подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие здоровый образ жизни, повышающие грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики;	T7 ОПК-2.2.3. T8 ОПК-2.2.3.	C4 ОПК-2.2.3.
	ОПК-2.3.1. Владеет навыком проведения санитарно-просветительской работы среди детей и взрослых;	T9 ОПК-2.3.1. T10 ОПК-2.3.1.	C5 ОПК-2.3.1.
	ОПК-2.3.2. ОПК-2.3.2. Владеет навыком формирования у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья.	T11 ОПК-2.3.2. T12 ОПК-2.3.2.	C6 ОПК-2.3.2.
Профессиональных компетенций (ПК)			
ПК-5	ПК-5.1.5. Знает формы и методы санитарно-просветительной работы по формированию элементов здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;	T13 ПК-5.1.5. T14 ПК-5.1.5.	C7 ПК-5.1.5.
	ПК-5.2.5. Умеет назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе социально значимых заболеваний;	T15 ПК-5.2.5. T16 ПК-5.2.5.	C8 ПК-5.2.5.
	ПК-5.2.8. Умеет разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.	T17 ПК-5.2.8. T18 ПК-5.2.8.	C9 ПК-5.2.8.

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-2.1.1. 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-2.1.1. НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМ КОМПОНЕНТОМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ

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

Т3 ОПК-2.2.1. НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИМ ЗАМЕНИТЕЛЕМ ВОДЫ ЯВЛЯЕТСЯ

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

Т4 ОПК-2.2.1. 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-2.2.2. 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-2.2.2. 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-2.2.3. 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

T8 ОПК-2.2.3. 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

T9 ОПК-2.3.1. ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ В РЕКЛАМЕ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ЦВЕТ

- А. * Красный
- Б. Зелёный
- В. Жёлтый
- Г. Голубой

T10 ОПК-2.3.1. В РЕКЛАМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИЁМ

- А. Подробная характеристика пользы для здоровья
- Б. Усложнение информации для восприятия
- В. Формирование объективного мнения о проблеме
- Г. * Приказ типа «Скажи слабости «Нет!»

T11 ОПК-2.3.2. СТУДЕНТ НЕ МОЖЕТ БЫСТРО УСНУТЬ. ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ КАЧЕСТВА СНА НЕОБХОДИМО

- А. * Проветривать помещение перед сном
- Б. Посещать ночной клуб перед сном
- В. Укрываться ещё одним одеялом
- Г. Ложиться спать раньше

T12 ОПК-2.3.2. ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕССОННИЦЫ НЕОБХОДИМО

- А. * Двигаться во время перерывов в рабочее время
- Б. Обеспечить перед сном физическое утомление
- В. Пить тонизирующие сладкие напитки на работе
- Г. Повысить калорийность ужина

T13 ПК-5.1.5. ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ В РЕКЛАМЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРИЁМ

- А. * Формирование иллюзий и ложных ценностей
- Б. Подробное описание особенностей рекламируемого товара
- В. Прерывание рекламой демонстрации фильма
- Г. Реклама в перерывах спортивных репортажей

T14 ПК-5.1.5. ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧАСТО ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ВО МНОГИХ ФИЛЬМАХ СЦЕН КУРЕНИЯ С УЧАСТИЕМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ГЕРОЕВ ОПРЕДЕЛЯЕТ

- А. * Скрытое манипулирование сознанием
- Б. Пример для подражания
- В. Привлечение внимания зрителя
- Г. Воздействие на детей и подростков

T15 ПК-5.2.5. В ВЫХОДНЫЕ ДНИ НАИБОЛЕЕ КАЛОРИЙНЫМ ПРИЁМОМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ

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

T16 ПК-5.2.5. 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

T17 ПК-5.2.8. СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ

- А. * От простого к сложному
- Б. С увеличением интенсивности используемых факторов
- В. Не эпизодически, а регулярно
- Г. С учётом индивидуальных особенностей

T18 ПК-5.2.8. СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ

- А. Постепенное увеличение времени воздействия используемых факторов
- Б. Регулярное выполнение некоторых оздоровительных воздействий
- В. Разнообразие методов оздоровительных воздействий
- Г. * Учёт особенностей функционального состояния

Во всех тестовых заданиях правильный ответ отмечен звездочкой (*)

Ситуационные задания

C1 ОПК-2.1.1. 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?

C2 ОПК-2.2.1. 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-2.2.2. 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-2.2.3. 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.

С5 ОПК-2.3.1. Волонтер-медик готовит презентацию по пропаганде здорового образа жизни.

Вопросы:

1. Какой цвет стандартной цветовой шкалы подходит в наибольшей степени для привлечения внимания?
2. Какой цвет подходит в наибольшей степени для формирования негативного эмоционального фона на воздействие вредных привычек?
3. Какой вид воздействия наиболее эффективен для достижения нужного результата в рекламе и в пропаганде здорового образа жизни?

Эталоны ответов:

1. Красный или оранжевый.
2. Чёрный.
3. Психологическое манипулирование.

С6 ОПК-2.3.2. 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.

С7 ПК-5.1.5. Волонтер-медик при проведении санитарно-просветительной работы по формированию элементов здорового образа жизни акцентирует внимание на возможном вреде рекламы вредной для здоровья продукции.

Вопросы:

1. Какой приём наиболее эффективен для повышения эмоциональной составляющей информации в рекламе?
2. В чём опасность для здоровья часто повторяющихся во многих фильмах сцен курения с участием положительных героев?
3. Какой приём следует использовать для достижения результата?

Эталоны ответов:

1. Формирование иллюзий.
2. Скрытое манипулирование сознанием.
3. Многократное повторение.

С8 ПК-5.2.5. 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. Какова последовательность закаливающих процедур?

Эталоны ответов:

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

С9 ПК-5.2.8. Молодой человек, с преобладанием типологических особенностей сангвиника, часто попадает в неприятные ситуации из-за того, что не может контролировать свои эмоции, в том числе и при выступлениях перед аудиторией. Его нестабильное эмоциональное состояние стало причиной бессонницы.

Вопросы:

1. Какой вид физической активности будет наиболее эффективен для решения данной проблемы?
2. Какой вид дыхательных упражнений будет наиболее эффективен в данном случае?
3. Какой напиток наиболее приемлем для преодоления бессонницы?

Эталоны ответов:

1. Упражнения на статическое напряжение или на медленное движение.
2. Дыхание мелкими порциями – 3-4 коротких вдоха, 3-4 коротких выдоха, или упражнения с задержкой дыхания.
3. Травяные чаи.