

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

<b>№</b>	<b>Дата и номер протокола утверждения*</b>	<b>Раздел ФОС</b>	<b>Основание актуализации</b>	<b>Должность, ФИО, подпись, ответственного за актуализацию</b>

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Код и наименование компетенции	Код контролируемого индикатора достижения компетенции	Задания	
		Тестовые задания	Ситуационные задания
<b>Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</b>			
<b>ОПК 2</b> Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	<b>ОПК-2.1.1.</b> 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;	<b>T1</b> ОПК-2.1.1. <b>T2</b> ОПК-2.1.1.	<b>C1</b> ОПК 2.1.1.
	<b>ОПК-2.2.1.</b> 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;	<b>T3</b> ОПК-2.2.1. <b>T4</b> ОПК-2.2.1.	<b>C2</b> ОПК 2.2.1.
	<b>ОПК-2.2.2.</b> 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	<b>T5</b> ОПК-2.2.2. <b>T6</b> ОПК-2.2.2.	<b>C3</b> ОПК 2.2.2.

	заболеваний;		
	<b>ОПК-2.2.3.</b> Умеет подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие здоровый образ жизни, повышающие грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики;	<b>T7</b> ОПК-2.2.3. <b>T8</b> ОПК-2.2.3.	<b>C4</b> ОПК-2.2.3.
	<b>ОПК-2.3.1.</b> Владеет навыком проведения санитарно-просветительской работы среди детей и взрослых;	<b>T9</b> ОПК-2.3.1. <b>T10</b> ОПК-2.3.1.	<b>C5</b> ОПК-2.3.1.
	<b>ОПК-2.3.2.</b> ОПК-2.3.2. Владеет навыком формирования у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья.	<b>T11</b> ОПК-2.3.2. <b>T12</b> ОПК-2.3.2.	<b>C6</b> ОПК-2.3.2.
<b>Профессиональных компетенций (ПК)</b>			
<b>ПК-5</b>	<b>ПК-5.1.5.</b> 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;	<b>T13</b> ПК-5.1.5. <b>T14</b> ПК-5.1.5.	<b>C7</b> ПК-5.1.5.
	<b>ПК-5.2.5.</b> Умеет назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе социально значимых заболеваний;	<b>T15</b> ПК-5.2.5. <b>T16</b> ПК-5.2.5.	<b>C8</b> ПК-5.2.5.
	<b>ПК-5.2.8.</b> 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.	<b>T17</b> ПК-5.2.8. <b>T18</b> ПК-5.2.8.	<b>C9</b> 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, соколечения.
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.