

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра социальнокультурных технологий

Одобрена:
Кафедрой СКТ

Протокол от 18.09 2012 г. № 2
Зав. кафедрой Селлаев

Методическая комиссия

Гуманитарного факультета

Протокол от 18.09 2012 г. № /
Председатель Бородин Бородин Е.В.

Утверждаю

Декан гуманитарного факультета
И.Л. Светлова
«18» 09 2012 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б.2.Б.2. ВАЛЕОЛОГИЯ

Направление – 100100.62 «Сервис»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 4

Трудоёмкость – 144 ч.

Разработчик программы Беляков Беляков В.В.

Екатеринбург, 2012

Содержание

| | Стр. |
|--|------|
| Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины..... | 2 |
| Введение..... | 3 |
| 1. Цель и задачи дисциплины..... | 3 |
| 2. Место дисциплины в учебном процессе специальности 100400.. | 4 |
| 3. Требование к знаниям, умениям и владениям..... | 5 |
| 4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины..... | 7 |
| 5. Самостоятельная работа обучающихся..... | 9 |
| 5.1. Тема и структура реферата..... | 9 |
| 5.2. Примерные темы рефератов..... | 9 |
| 6. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине.. | 10 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины..... | 10 |
| 8. Требования к ресурсам..... | 10 |
| Приложение 1. Вопросы к экзамену..... | 12 |
| Приложение 2. Пример тестового задания..... | 14 |
| Приложение 3. Ключ к тесту..... | 16 |

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

| Вид учебных занятий | Затраты времени при очной форме учебных занятий |
|---|---|
| Аудиторные всего, в том числе: | 58 |
| лекции | 30 |
| практические занятия | 28 |
| Самостоятельные всего, в том числе: | 86 |
| текущая проработка лекций | 20 |
| подготовка к практическим занятиям | 20 |
| написание реферата | 30 |
| подготовка к экзамену | 16 |
| Всего по учебному плану | 144 |

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 100100 Сервис (квалификация(степень) «бакалавр») утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2009 г. № 627. Объектами профессиональной деятельности выпускника по направлению 100100 Сервис является удовлетворение потребностей человека в социально-культурных и туристических услугах. Он должен подготовлен к следующим видам профессиональной деятельности: организационно-управленческая, научно-исследовательская, образовательная.

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам обще профессионального блока на которую опирается ряд специальных дисциплин.

Дневная форма изучения дисциплины включает лекции, практические занятия, контрольную работу и экзамен. Дисциплина изучается в 7 семестре 4 курса.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью данной дисциплины является изучение закономерностей унаследованных механизмов жизнедеятельности человека, его резервов и поддержание на высоком уровне адаптации организма к непрерывно меняющимся условиям внешней среды.

Основными задачами дисциплины являются: овладение студентами знаниями по оценке состояния здоровья и резервов организма, формирование установки на здоровый образ жизни, ознакомление с организацией медицинской помощи населению, организацией медико-социального патронажа, физиологии и патологии репродукции и организацией валеологических услуг. Расширить общий кругозор учащихся, вооружить студентов валеологическими знаниями полезными в их профессиональной деятельности в сфере Сервиса.

100100 Сервис должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- сервисная деятельность:
 - проведение экспертизы и (или) диагностики объектов сервиса;
 - выбор необходимых методов и средств процесса сервиса;
 - обобщение необходимого варианта процесса сервиса, соответствующего запросам потребителя, разработка регламента;
 - предоставление услуги потребителю, в том числе с учетом социальной политики государства;
- производственно-технологическая деятельность:

- выбор материалов, специального оборудования и средств с учетом процесса сервиса;
- разработка процесса сервиса, соответствующего запросам потребителя, контроль выполнения регламента;
- внедрение и использование в профессиональной деятельности информационных систем с учетом процесса сервиса;
- мониторинг и контроль качества процесса сервиса и обслуживания;
- организационно-управленческая деятельность:
 - участие в планировании деятельности предприятия сервиса;
 - участие в организации контактной зоны для обслуживания потребителей;
 - участие в организационно-управленческой деятельности предприятия сервиса, формировании клиентурных отношений;
 - выбор оптимальных процессов сервиса, соответствующего запросам потребителя;
 - оценка производственных и непроизводственных затрат на обеспечение деятельности предприятия сервиса;
- научно-исследовательская деятельность:
 - разработка элементов оптимизации сервисной деятельности;
 - участие в исследованиях потребительского спроса; мониторинг потребностей;
 - участие в исследованиях психологических особенностей потребителя с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;
 - участие в исследовании и реализации методов управления качеством, стандартизации и сертификации изделий и услуг, формирования клиентурных отношений.

2. Место дисциплины в учебном процессе специальности 100100

| № | Обеспечивающие дисциплины | Сопутствующие дисциплины | Обеспечиваемые дисциплины |
|---|--|--------------------------|---------------------------|
| 1 | Человек и его потребности. ОК - 5 | | |
| 2 | Курортология | | |
| 3 | Экология. ОК - 3 | | |
| 4 | Безопасность жизнедеятельности. ОК - 11 | | |

3. Требования к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата

3.1. Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

- способностью к интеллектуальному, культурному, нравственному, физическому и профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию (ОК-1);
- готовностью соблюдать этические и правовые нормы, регулирующие с учетом социальной политики государства отношения человека с человеком, обществом, окружающей средой; использует нормативные и правовые документы в туристской деятельности (ОК-5);
- способностью работать в коллективе, руководить людьми и подчиняться (ОК-6);
- способностью понимать социальную значимость своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к профессиональной деятельности в туристской индустрии (ОК-9);
- способностью понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы в туризме, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны (ОК-11);
- владением основными методами организации безопасности жизнедеятельности людей, их защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, иных ситуаций в туристской деятельности (ОК-13);
- владением основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни (ОК-14);

3.2. Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

- проектная деятельность:
 - готовностью к реализации проектов в туристской индустрии (ПК-4);
- производственно-технологическая деятельность:
 - готовностью к разработке туристского продукта на основе современных технологий (ПК-5);
- организационно-управленческая деятельность:
 - способностью к работе в трудовых коллективах предприятий туристской индустрии (ПК-7);
- научно-исследовательская деятельность:

В результате освоения дисциплины Валеология студент должен:

Знать : основные этапы становления и развития представлений о здоровье и здоровом образе жизни с древних времен до наших дней, памятники культуры и архитектуры различных исторических эпох в странах развитого туристического бизнеса, связанного со здоровым образом жизни; гигиеной и поддержанием здоровья; возможности различных систем здравоохранения в профилактике и лечении болезней, охране здоровья населения, организацию медико-социального патронажа, физиологию и патологию репродукции, роль международного сотрудничества в области здравоохранения и борьбы с особо опасными инфекционными заболеваниями, возможности сферы гостиничного бизнеса и туризма в деле сохранения, укрепления и восстановления здоровья населения.

Уметь и иметь навыки: в использовании валеологических знаний о сохранении здоровья и здоровом образе жизни, грамотно использовать возможности международных организаций и местных органов здравоохранения, учитывать особенности и традиции различных культур, религий и народов в отношении здоровья и устоявшегося образа жизни, достойно следовать в своей деятельности идеям гуманизма и общечеловеческим ценностям, постоянно совершенствовать и углублять свои знания.

4 Перечень и содержание разделов дисциплины

| № раздела, Подраздела, пункта, подпункта | Содержание | Трудоемкость по видам и формам обучения | | Рекомендуемая литература |
|--|---|---|-----------------|--------------------------|
| | | Аудиторные | Самостоятельные | |
| | | Очная | Очная | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| 1 | Введение в валеологию. | 2 | 1 | |
| 2 | Здоровье и факторы его формирующие. | 2 | 2 | |
| 3 | Здоровье как социальная ценность. | 2 | 2 | |
| 4 | Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья | 2 | 2 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 5 | Здоровый образ жизни | 2 | 2 | |
| 6 | Основные направления организации медицинской помощи населения. | 2 | 3 | |
| 7 | Организация медико-социального патронажа. | 2 | 2 | |
| 8 | Физиология и патология репродукции. | 2 | 2 | |
| 9 | Социальная медицина | 2 | 2 | |
| 10 | Организация валеологических услуг | 2 | 2 | |

5. Перечень и содержание практических занятий

| № занятия | Содержание | Трудоемкость по видам и формам обучения | | Рекомендуемая литература |
|-----------|--|---|-----------------|--------------------------|
| | | Аудиторные | Самостоятельные | |
| | | Очная | Очная | |
| 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | Условия сохранения и укрепления здоровья. | 2 | | |
| 2 | Поликлиническая, стационарная и санаторно-курортная помощь населению | 2 | | |
| 3 | Влияние биологических и социальных факторов на репродуктивную функцию человека | 2 | | |
| 4 | Особозначимые социальные факторы, обуславливающие здоровье человека | 2 | | |
| 5 | Проблемы организации здорового образа жизни в современных условиях | 2 | | |
| 6 | Основные социальные заболевания | 2 | | |
| 7 | Экологические факторы и их влияющие на здоровье | 2 | | |

| | | |
|----|--|---|
| | человека | |
| 8 | Эмоции человека и эмоциональные стрессы | 2 |
| 9 | Патронаж при инфаркте миокарда | 2 |
| 10 | Анализ демографических показателей в оценке здоровья населения | 2 |

6. Самостоятельная работа обучающихся

6.1. Структура реферата:

- Титульный лист.
- Введение.
- Основная часть.
- Заключение и выводы.
- Список используемой литературы.

6.1. Примерные темы рефератов:

- Двигательная активность и здоровье человека;
- Иммуитет и иммунопрофилактика;
- Семья и здоровье ее членов;
- Здоровый образ жизни и пути его формирования;
- Рациональное питание;
- Закаливание организма и здоровье человека;
- Психологические основы здоровья человека;
- Репродуктивная функция и ее отклонения;
- Отношение к здоровью жителей древних цивилизациях (Египет, Китай , Европа и др.);
- Влияние лечебного, спортивного и др. видов питания на здоровье человека;
- Психическое здоровье и пути реабилитации;
- Организация фитнесклубов и других видов валеологических услуг;
- Вредные привычки и их профилактика;
- Роль Всемирной организации здравоохранения в охране здоровья человечества;
- Роль красного креста и красного полумесяца в ликвидации чрезвычайных ситуаций на планете;
- Поликлиническое и стационарное обслуживание , как основные виды медицинской помощи населению;
- Организация основных видов социального патронажа;

- Основные социальные заболевания и их профилактика;
- Социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье населения.

7. Контроль результативности учебного процесса.

Контроль результативности на очной и заочной форме обучения включает экзамен по билетам (см. приложение 2), проверка исходного уровня знаний по теме практического занятия проводится с применением тестовых заданий (см. приложение № 3) и защиту реферата.

| Вид | Форма | Средства | Сроки |
|-------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Входящий | Тест | Тест с вариантами ответов | В начале каждого занятия |
| 2. Текущий | Устный опрос | Вопросы | В течение каждого занятия |
| 3. Итоговый | Экзамен | Вопросы | В конце изучения дисциплины |

ЛИСТ КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (для выдачи обучающемуся)

| Максимально возможный балл по виду учебной работы | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------|--|-----------------|------------------------|-------------------------|-------|--------------------------------|-------|
| Перечень и содержание модуля учебной дисциплины | Текущая аттестация | | | | | | | Контрольное мероприятие | | | Итого |
| | Посещение лекций | Выполнение практического задания | Выполнение домашних заданий | конспекты | Контрольное мероприятие (тестирование) | Работа над эссе | Активность на занятиях | Максимальный балл | Зачет | Защита курсовой работы/проекта | |
| Введение в валеологию. | 0,2-0,4 | 0,2-0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,5-1,5 | 0,5 | 0,2-1,2 | 4,6 | - | - | |
| Здоровье и факторы его формирующие. | 0,2-0,4 | 0,2-0,6 | 0,2 | 0,2 | | | 0,2-1,2 | 2,6 | | | |
| Здоровье как социальная ценность. | 0,2 | 0,2-0,6 | 0,2 | 0,2 | | | 0,2-1,2 | 2,4 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------|-----------|-----|-------|---------|-------|---------|--------|--------|---|-----------|
| Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья | 0,2 | 0,2 – 0,4 | 0,2 | 0,2 | | 0,5 | 0,2-1,2 | 2,7 | | | |
| Здоровый образ жизни | 0,2 | 0,2-0,6 | 0,2 | 0,2 | | | 0,2-1,2 | 2,4 | | | |
| Основные направления организации медицинской помощи населения. | 0,2 | 0,2-0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,5-1,5 | | 0,2-1,2 | 3,7 | | | |
| Организация медико-социального патронажа Социальная медицина | 0,2-0,6 | 0,2-0,6 | 0,2 | 0,2 | | 0,5 | 0,2-1,8 | 3,9 | | | |
| Физиология и патология репродукции. | 0,2-0,6 | 0,2-0,6 | 0,2 | 0,2 | | 0,5 | 0,2-1,8 | 3,9 | | | |
| Организация валеологических услуг | 0,2 | 0,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5-1,5 | | 0,2-1,2 | 3,8 | | | |
| Обязательный минимум для допуска к экзамену | 1-3 | 1,8 – 4,7 | 1-2 | 1-1,8 | 1,3-4,5 | 0,5-2 | 1-12 | 7,6-30 | 50-100 | - | 100 – 130 |

Матрица контроля текущей и итоговой результативности учебного процесса по дисциплине: валеология

| № раздела | Наименование раздела | Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля | | | | | | |
|-----------|---|---|------------------|------------|-----------------|-----------|-----------------|------|
| | | аудиторные | | | самостоятельные | | | |
| | | лекции | практич. занятия | | Дом. задания | | Творческие зад. | |
| | | текущ | текущ | итог | текущ | итог | текущ | Итог |
| | Конт.посещ | Конт.посещ | Тестир | Конт.графи | Защита | Конт.граф | Защита | |
| 1 | Введение в валеологию. | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | Бланк уч. | | = | = |
| 2 | Здоровье и факторы его формирующие. | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | - Бланк уч. | - | Бланк уч. | |
| 3 | Здоровье как социальная ценность. | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | Бланк уч. | | Бланк уч. | |
| 4 | Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | Бланк уч. | - | Бланк уч. | |
| 5 | Здоровый образ жизни | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | Бланк уч. | | Бланк уч. | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|------|----------|--|-----------|--|
| 6 | Основные направления организации медицинской помощи населения. | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | Бланк уч | | Бланк уч. | |
| 7 | Организация медико-социального патронажа Социальная медицина | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | Бланк уч | | Бланк уч. | |
| 8 | Физиология и патология репродукции. | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | Бланк уч | | Бланк уч. | |
| 9 | Организация валеологических услуг | Бланк уч. | Бланк уч. | Тест | Бланк уч | | Бланк уч. | |

8. Требования к ресурсам

1. Оборудованные лекционные аудитории для показа видео материалов. Мультимедийный проектор, экран переносной, ноутбук Pentium 1v, оверхед.
2. Экскурсии в медицинские центры (Елизарова, Федоров и санаторий- профилакторий УГЛТУ).

9. Учебно-методические материалы по дисциплине

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. М., «Флинта», 2010. – 276 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов /Г.С.Туманян. 2-е изд. Стер. – М. : Академия, 2008. – 336 с.
3. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студентов вузов. – М. : Академия, 2007. – 256 с.
4. Хохлов А.Г. Силовая подготовка конькобежцев : мето. Рекомендации для студентов 1-5 курсов всех специальностей / А.Г. Хохлов : Урал.гос. лесотех. ун-т. Каф. физического воспитания и спорта. – Екатеринбург : (УГЛТУ). 2006 - 7 с.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов /Г.С.Туманян. 2-е изд. Стер. – М. : Академия, 2008. – 336 с.

6. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студентов вузов. – М. : Академия, 2007. – 256 с.
7. Хохлов А.Г. Силовая подготовка конькобежцев : мето. Рекомендации для студентов 1-5 курсов всех специальностей / А.Г. Хохлов : Урал.гос. лесотех. ун-т. Каф. физического воспитания и спорта. – Екатеринбург : (УГЛТУ). 2006 - 7 с.
8. Кряжев В.Д. Школа самоисцеления : научное издание / В.Д. Кряжев. – М. : Советский спорт. 2005. – 264 с.
9. Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология : учеб. Пособие для студентов пед. Вузов / Л.Б. Дыхан, под ред. В.С. Кукушина. – М. Ростов н/Д: МарТ, 2005. -528 с.
10. Гончарова Г.Н. Основы социальной медицины. Здоровьеформирующие технологии в вузе : Социопсихологическое обеспечение и мониторинг здоровья: метод. Рекомендации для студентов. –Красноярск: (СибГТУ). 2004. – 36 с.
11. Петрушин В.И. Валеология : учебное пособие. М. : Гарадарики. 2003. – 432 с.
12. Тель Л.З. Валеология : Учебник о здоровье, болезни и выздоровлении. М., «Астрель», 2001.

Дополнительная литература

1. Аронов Г.Е., Грандо А.А., Мирский М.Б., Сорокина Т.С., Шилинс Ю.А., Жуковский Л.И., Коган В.Я. Выдающиеся имена в мировой медицине, - Киев: РИА «Триумф», 2002, - 495с.
2. Билич Г.М., Назарова Л.В., Основы валеологии (учебник). - СПб.: Изд-во «Флинт», 2002. – 495 с.
3. Мирский М.Б. Хирургия от древности до современности: очерки истории. – М.: Наука, 2000. – 798 с.
4. Наздрачев А.Д., Марьянович А.Т., Поляков Е.Л., Сибаров Д.А., Хавинсон В.Х., Нобелевские премии по физиологии и медицине за 100 лет. – 2-е изд. – СПб: Изд-во « Гуманистика», 2003. – 752 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ: № 1

Вопросы к экзамену по курсу «ВАЛЕОЛОГИЯ»

1. Валеология как наука и предмет преподавания. Связь с другими науками.
2. Цель и задачи валеологии.

3. Здоровье человека. Определение ВОЗ. Факторы его формирующие.
4. Критерии здоровья человека и общества в целом
5. Здоровый образ жизни и пути оздоровления организма человека.
6. Философские основы представлений о здоровье и болезни в их историческом развитии.
7. Место валеологии в современном мире. Интеграционный характер развития наук о сохранении здоровья в современном мире.
8. Характеристика ветвей валеологии. Смежные науки изучающие биологическую и социальную среду.
9. Гигиенические предпосылки здоровья. Понятие о наследственности и врожденной патологии. Образ жизни родителей и наследственность.
10. Экологические факторы здоровья. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.
11. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактики заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезней.
12. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека.
13. Цивилизация и образ жизни человека. Социальная сущность человека.
14. Противоречие биологического и социального в обеспечении здоровья.
15. Понятие о физической культуре и спорте. Быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость как двигательные качества, условия тренировки и поддержание спортивной формы.
16. Предстартовые состояния и их формы, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление и восстановление.
17. Физическая тренировка и ее принципы. Физическая нагрузка, возрастные и профессиональные особенности, методы контроля и регулирования.
18. Физическая работоспособность, усталость и восстановление энергетического потенциала, суперкомпенсация.
19. Нервная система человека. Анатомические и физиологические особенности. Историческое формирование.
20. Психика человека. Эмоции и эмоциональное состояние. Эволюционные предпосылки становления.
21. Психика, культура, здоровье и здоровый образ жизни. Роль валеологического образования в обеспечении психического здоровья.
22. Психика. Психическое здоровье, методы и приемы его оценки.
23. Типы высшей нервной деятельности, функциональная асимметрия мозга, психологическая классификация личности.

24. Стресс как адаптивная реакция организма. Особенности возникновения и реализация стресса у современного человека.
25. Принципы тренировки психических возможностей человека. Средства и методы психорегуляции и психотренинга.
26. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности организма. Понятие о натуральной пищи. Влияние технологически обработанной пищи и пищевых добавок на организмы человека.
27. Белки, жиры, углевода, вода, витамины, минеральные вещества и их значение в обмене веществ.
28. Рациональное питание и принципы его организации. Суточный рацион питания.
29. Валеологическая оценка пищевых веществ, их сочетаний и порядок приема. Влияние соли, сахара, кофе, чая и др. на организм человека.
30. Иммуитет. Специфическая иммунная система, ее органы, характеристика В Т лимфоцитов.
31. Понятие антиген, антитело, их характеристика и виды.
32. Неспецифические факторы гуморального и клеточного иммунитета, механизмы действия.
33. Специфические и неспецифические методы повышения устойчивости к инфекционным заболеваниям.
34. Термостабильность как условие свободы жизнедеятельности теплокровных животных и человека. Механизмы физической и химической терморегуляции
35. Условия жизни и терморегуляция современного человека. Факторы провоцирующие переохлаждение и перегревание организма. Температурная обстановка и работоспособность.
36. Принципы и средства закаливания. Особенности закаливания к жаре и холоду. Экстремальные метода закаливания.
37. Семья, определение. Функции семьи. Планирование семьи.
38. Семейный кодекс Российской Федерации. Основные нормативные акты, регулирующие семейные отношения.
39. Здоровье человека и курение. Особенности антитабачной пропаганды.
40. Алкоголизм, наркомания особенности течения, лечение и профилактика.

ПРИЛОЖЕНИЕ: № 2

Пример текстового задания

ВАЛЕОЛОГИЯ

Тест № 1

1. Отметьте правильность современной формулировки понятия «Здоровье».

- А. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- Б. Состояние равновесия работы всех органов и систем организма с окружающей средой;
- В. Хорошее самочувствие, отсутствие заболеваний и физических дефектов;
- Г. Способность организма поддерживать свои параметры и физиологические функции в определенном диапазоне несмотря на постоянно меняющиеся условия внешней среды;
- Д. Хорошая материальная обеспеченность, отсутствие заболеваний и физических дефектов.

2. Укажите основные факторы, и их удельный вес, формирующие здоровье человека, принятые ВОЗ.

- А. Генетические (15-20%), состояние окружающей среды (20-25%), Медицинское обеспечение (10-15%), условия и образ жизни (50-55%);
- Б. Генетические (5-10%), эволюционные (20-25%), медицинские (35-40%), условия жизни (25-30%);
- В. Медицина (50-55%), окружающая среда (30-50%), наследственность (9-10%), материальная обеспеченность (25-30 %);
- Г. Условия среды обитания (40-50%), наследственная предрасположенность (10-15%), состояние здравоохранения (30-35%), Здоровый образ жизни (10-15%);
- Д. Материальные условия жизни (40-45%), условия труда ((25-30%), медицинское обеспечение (10-15 5), экология (30-35%).

3. Укажите существующие критерии здоровья человека.

- А. Группы здоровья;
- Б. Уровень адаптации;
- В. Уровень фенотипа;
- Г. Потенциал здоровья;
- Д. Состояние гемостаза.

4. Отметьте из каких лейкоцитов образуются плазматические клетки.

А. из В – лимфоцитов;
Б. из Т – лимфоцитов;
В. из К – лимфоцитов;

Г. Из М - лимфоцитов
Д. Из А - лимфоцитов

5. **Отметьте, какие из приведенных групп представляют центральные органы иммунной системы.**

А. Костный мозг и тимус;
Б. Селезенка и вилочковая железа;
В. Печень и лимфоузлы;
Г. Головной мозг и гипофиз;
Д. Спинной мозг и селезенка.

6. **Укажите, при каких условиях активизируется физическая терморегуляция организма человека.**

А. При опасности перегревания;
Б. При инфекционных заболеваниях;
В. При опасности переохлаждения;
Г. При стрессовых ситуациях;
Д. При заболеваниях легких.

7. **Отметьте, при каких условиях активизируется химическая терморегуляция человека.**

А. При опасности перегрева;
Б. При опасности переохлаждения;
В. При инфекционных заболеваниях;
Г. При стрессовых ситуациях;
Д. При некоторых заболеваниях внутренних органов.

8. **Укажите какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется при рациональном питании человека.**

А. 1 : 1 : 4;

Б. 2 : 1 : 4;
В. 1 : 2 : 6;
Г. 1 : 2 : 2;
Д. 4 : 3 : 1;