

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. Иммунитет. 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;