

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вороковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
на заседании МО
«24» 08 2020 г.

Протокол № 1

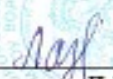



Согласовано:
Зам. директора
по УВР

«25» августа 2020 г.


Алексеева Н.А.

Утверждено:
Директор школы:
«27» августа 2020 г.


Лазарева Л.Н.


Др. № 01-06 - 134 от 27.08.2020г.

Рабочая учебная программа
элективного курса по биологии для 10 класса
«Человек и его здоровье»
на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по биологии основного общего образования (базовый уровень), учебника Биология: Многообразие живых организмов. 7 класс. В.Б. Захаров, Н.И. Сонин, учебника Биология: Человек. 8 класс Н.И. Сонин, М.Р. Сапин.

Составитель программы:
учитель биологии Гавриленко П.Ю.

с. Вороковка
2020 г.

Пояснительная записка

Разработанная мной программа «Человек и его здоровья» может изучаться в рамках как предпрофильных курсов в 9-м классе, так и элективных курсов в 10-11 классах.

Интегрированный курс адресован учащимся, выбравшим не только естественный профиль обучения, но и другие профили, в связи с тем, что материалы курса не являются узкоспециализированными и полученные знания на нём могут пригодиться подростку независимо от выбранной профессии.

Главным при изучении элективного курса остается формирование отказа у подростков в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

Основные положения, которыми я руководствовалась при составлении программы элективного курса, следующие:

- здоровьесберегающий подход;
- нестандартность предлагаемого аспекта рассмотрения известных вопросов и проблем;
- единство интеллектуального, эстетического развития учащихся;
- возможность выбора объема содержания, форм организации и последовательности изучения материала курса;
- индивидуальное, групповое и дифференцированное обучение;
- проявление учащихся в различных видах учебной деятельности.

Данный курс позволит старшеклассникам, с одной стороны, расширить знания медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, а с другой – получить нужную информацию и сориентировать их поведение. Его включение в учебный процесс создает условия для адаптации обучающихся в обществе и их ориентира на здоровый образ жизни.

Он построен на принципах комплексности, интегрированности.

Все эти направления работы позволяют ученикам ощущать их творческие результаты. Ожидаемые результаты можно представить в виде полученных учащимися новых знаний и представлений о здоровом образе жизни, как о здоровом питании, оптимальной двигательной активности, позитивному психоэмоциональному настрою.

Элективный курс «Человек и его здоровье» качественно отличается от обязательного содержания программы, так как предполагает раскрытие таких тем, которые позволяют научить детей основам правильного питания, развивать умения, использовать теоретические знания в жизни. Через данный элективный курс у учащихся происходит формирование активного отношения к укреплению своего здоровья.

Элективный курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья и способствует гигиеническому воспитанию школьников. Особое внимание уделяется темам по гигиене питания, так как нарушения рациона питания становится значимой причиной современных заболеваний – ожирения, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклероза. Проблема оздоровления подростков, оздоровительного питания из чисто медицинской переросла в большую социальную проблему и стала одним из направлений государственной политики.

Применение информационных компьютерных технологий в процессе изучения данного курса даёт возможность сделать его интересным и увлекательным для учеников. Им предлагаются задания: найти необходимую информацию в Интернете, выполнить презентацию в PowerPoint, выполнить практическое задание и т. д.

Привлечение внимания учащихся к проблеме гармоничного единства личности, общества и природы, использование в методике преподавания заявленного курса компьютерных технологий, здоровьесберегающего подхода, дифференцированного, группового и индивидуального обучения, без сомнения, способствуют систематизации полученных знаний, формированию критического мышления, воспитанию полноценной и всесторонне развитой личности, развитию творческого потенциала старшеклассников.

Курс помогает в осознании того, что человек – это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Программа курса направлена на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет своё здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовать свой режим дня.

Результативность курса.

Формирование отказа у подростков в образе жизни от поведения, наносящего вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

Аналитические данные о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.

Курс рассчитан на год – 34 часа (1 час в неделю).

Цель курса: На основе системного подхода ознакомить учащихся с основами научных знаний о целостности организма человека, сформировать понимание общих и наиболее важных закономерностей функционирования организма при различных воздействиях экологических факторов, научить применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях физической культурой и спортом.

Задачи курса:

1. расширить теоретические познания учащихся за счёт освоения понятия «Здоровый образ жизни»;
2. выработать активное отношение учащихся к укреплению своего здоровья;
3. дать элементарные знания об инфекционных заболеваниях, о нарушении нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе;
4. научить детей основным правилам питания;
5. сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
6. развивать творческий потенциал обучающихся: подготовка проектов, рефератов, эссе, синквейнов, выполнение практических работ.

Планируемые образовательные результаты.

Личностные результаты:

1. формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
2. умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

Программа элективного курса «Человек и его здоровье»

№	Кол. -во часо в	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
1	1	Введение. Вводные понятия основы ЗОЖ. Познакомить учащихся с понятием ЗОЖ, назначением данного предмета. Определить составляющие здорового образа жизни: <i>здоровое</i>	Интерактивная лекция с элементами беседы.	Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы, решение занимательных заданий. Дыхательная гимнастика.

№	Кол. -во часо в	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
		<i>питание, оптимальная двигательная активность, позитивный психоэмоциональный настрой.</i>		
2-4	3	Здоровье как ценность. Раскрыть понятие здоровья: <i>физического, душевного и социального.</i> Выявить взаимосвязь <i>здоровья и качества жизни, здоровья и успешности, здоровья и красоты.</i>	Лекция с элементами беседы, работа в группах и парах.	Слушание лекции. <u>Презентации детей на темы:</u> «Здоровье и качество жизни». «Здоровье и красота». <u>Дебаты на тему:</u> «Здоровье и успешность».
5-9	5	Инфекционные заболевания. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Инфекционная цепь. Иммунитет. Инфекционные заболевания пищеварительной, дыхательной системы. Вирусные инфекции пищеварительной системы.	Сообщение учителя Ролевая игра Инсерт текста Эссе учащихся На тему: «Причины появления заболевания, меры профилактики».	Каждый ученик представляет свою роль: ведущий – представляет персонажей, разыгрывается каждая группой заданная ситуация. Обсуждение. Ученик получает информацию и фиксирует её в маркерочную таблицу. Обучающийся презентует эссе.
9-11	3	Заболевания, связанные с вредными привычками	Просмотр фильма о детском алкоголизме. Занятия с элементами психологического тренинга.	Написание синквейна в группах и обсуждение данной проблемы. Презентация на тему: «Образ жизни, наносящий вред здоровью человека.....» Моделирование ситуации: зависимость успешности человека от его образа жизни. Экскурсия в медучреждение.
14-18	5	Основные гигиенические навыки. Сформировать понятия: <i>личная гигиена, гигиена сна, гигиена питания.</i> Выявить опасности, связанные с едой, так как	Беседа.	По принципу мозаики подростки делятся на группы и каждая группа составляет КЛАСТЕР по той информации, которую находит в интернете, дополнительной литературе. Обсуждение.

№	Кол. -во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
		питание необходимо для поддержания умственной работоспособности человека. Определить необходимость питания в школе.		Индивидуальная практическая работа: «Мой режим дня». Презентация. Обсуждение.
19-25	1	Питание человека как необходимый компонент здоровья и здорового образа жизни. Сформировать основные особенности пищевого поведения человека (<i>периодичность питания, калорийность, основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины</i>). Показать основные способы кулинарной обработки продуктов.	Занятие-размышление. Интерактивная лекция элементами беседы. <u>Практические работы в рамках «Структуры здорового питания»:</u> 1. Здоровый завтрак. 2. «Здоровый фастфуд» (здоровые блюда для перекуса). 3. «Салаты, как способ здорового перекуса». Защита проектов	Размышление над рационом своего питания (эссе). Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы По принципу мозаики обучающиеся делятся на группы, и каждая группа готовит одно из предложенных блюд. Обсуждение. Подростки выполняют проект на тему: «Кулинарная книга моего здорового питания».
26-28	3	Оптимальная структура питания для поддержания здоровья. Дать характеристику основным блюдам: <i>супам, салатам, гарнирам, мясным блюдам, десертам</i> . Сформировать разумное отношение к лакомствам.	Интерактивная лекция элементами беседы. Беседа. Практикум. Викторина.	Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы учителя. <u>Практическая работа:</u> 1. «Рацион моего питания» Презентации детей. «Интеллектуальная мозаика здорового питания»: задания по изученным материалам о структуре питания для поддержания здоровья. Работа в группах.
29-31	3	Организация поведения и психики. Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Принципы	Интерактивная лекция элементами беседы. Тренинги.	Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы. Индивидуальная работа

№	Кол. -во часо в	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
		организации поведения, принцип доминанты, внимание, принцип рефлекса. Изменчивость поведения.		учащихся для определения своего восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления. Сообщения на тему: «Влияние окружающей среды на здоровье человека».
32-33	2	Личность и её свойства. Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, талант, гениальность, развитие способностей. Волевые качества личности. Внутренний мир человека, формирование нравственных качеств личности, вера и знание. Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику.	Мозговой штурм. Тренинг. Работа с информацией по теме: «Влияние алкоголя и наркотиков на психику».	Дать определение и сравнить тезаурус по данной теме. Индивидуальная работа учащихся для определения своего темперамента, воли, самооценки. Разработка и презентация проекта.
34	1	Человек в обществе. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья. Деятельность – это основа существования человека.	Эссе.	«Быть человеком – это значит...».

Используемая литература

1. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа 2000.
2. Баярд К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997
3. Винокурова Н.Ф. Природопользование: учеб.для 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1995.
4. Гинзбург М.М. Примерная программа курса «Здоровый образ жизни». 2010.
5. Кабаева В.М. Программа психологического обучения и воспитания школьников « Я – мой образ жизни - моё здоровье». М.: АСАДЕМИА, 2002.
6. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989.
7. Программы элективных курсов. Биология. 10-11 классы. Профильное обучение. Сборник 2/ авт. –сост. В.И. Сивоглазов, И.Б. Морзунова. -2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2007. – 160.
8. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
9. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни.

10. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под. Ред. А.Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000.

<i>Показатели</i>	<i>Критерии</i>	<i>Содержание критерия</i>
<i>теоретическая обоснованность инновации</i>	<ul style="list-style-type: none"> • актуальность (необходимость внедрения инновации); • область применения инновации (образовательный процесс, внеучебная деятельность, педагогическая практика, исследовательская работа, управление); • целесообразность выбранной формы инновации (проект, программа, методический комплекс и т.д.) 	<p>Данный курс позволит старшеклассникам, с одной стороны, расширить знания медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, а с другой – получить нужную информацию и сориентировать свое поведение. Его включение в учебный процесс создает условия для адаптации обучающихся в обществе и их ориентира на здоровый образ жизни.</p> <p>Программа курса направлена на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет своё здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовать свой режим дня. Курс помогает в осознании того, что человек – это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность. Она может изучаться в рамках как предпрофильных курсов в 9-м классе, так и элективных курсов в 10-11 классах.</p> <p>Курс рассчитан на год – 34 часа (1 час в неделю).</p> <p>Курс помогает сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармонического единства личности, общества и природы, сохранить своё здоровье как компонент общечеловеческой культуры, воспитывает личную ответственность обучающихся за собственное здоровье и благополучие, способствует приобретению навыков здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, гигиеническому воспитанию и формированию полноценной, всесторонне развитой личности.</p>
<i>новизна</i>	<ul style="list-style-type: none"> • степень оригинальности инновационных подходов; • своеобразие комбинирования известных элементов, представляющих в совокупности новизну; • 	<p>Элективный курс «Человек и его здоровье» качественно отличается от обязательного содержания программы, так как предполагает раскрытие таких тем, которые позволяют научить детей основам правильного питания, развивать умения использовать теоретические знания в жизни, развивать творческий потенциал обучающегося: подготовка сообщений, рефератов, проектов, выполнение практических работ.</p> <p>Через данный элективный курс у учащихся происходит формирование активного отношения к укреплению своего здоровья.</p> <p>Различные виды деятельности в учебном процессе комбинируются с ИКТ-технологиями, технологией проблемного обучения,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> реализация инновации приводит к изменению целей, содержания, методов, средств, форм и способов организации деятельности 	<p>проектной деятельностью, обучением в сотрудничестве, мозговой штурм, мозаика, цепочка.</p> <p>Используются механизмы: актуализации (состоит в отборе значимого материала), реализации личностно-ориентированного подхода (заключается в определении содержания, лично значимого для конкретных учащихся), дидактической целесообразности (помогает преодолевать затруднения учащихся на пути к требуемому уровню их подготовленности), отбора материала по принципу практической ориентации (выделяются учебные вопросы, которые могут быть решены через призму ученической исследовательской деятельности)</p>
<i>образовательная значимость</i>	<ul style="list-style-type: none"> степень влияния инновации на развитие профессионально-личностных качеств; способы осуществления самоанализа и самооценки уровня профессиональной компетентности при реализации инновации 	<p>Инновационная деятельность влияет на развитие профессионально-личностных качеств педагога. Меняется отношение к профессиональному труду, реализуется через профессиональные усилия постоянная ориентация на результативность своей работы и вынуждает постоянно соразмерять свои действия с последствиями воспитательного характера, выстраивать стратегию и тактику заботы о развитии ребенка. Инновация позволяет осваивать новейшие достижения педагогической науки и практики, творчески решать практические задачи, анализировать полученную из профессиональной литературы информацию, находить собственные решения, проверять их эффективность, используя результаты педагогических исследований. Учитель проводит регулярный анализ обучения, воспитания и развития школьников, научно-методически комментирует каждое занятие.</p>
<i>качество инновационного процесса</i>	<ul style="list-style-type: none"> технология реализации инновации (описание структуры, элементов, форм, сетевого графика и процедур реализации инновации, инструментария применения); наличие диагностического инструментария реализации инновации; влияние используемых методов, способов и средств реализации 	<p>Основные положения, которыми я руководствовалась при составлении программы элективного курса, следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – здоровьесберегающий подход; – нестандартность предлагаемого аспекта рассмотрения известных вопросов и проблем; – единство интеллектуального, эстетического развития учащихся; – возможность выбора объема содержания, форм организации и последовательности изучения материала курса; – индивидуальное, групповое и дифференцированное обучение; – проявление учащихся в различных видах учебной деятельности. <p>Диагностическим инструментарием реализации инновации являются анкетирование, защита проектов, рефератов, презентаций, эссе, синквейнов.</p> <p>Используемые методы, способов и средств реализации инновации повлияли на формирование профессиональной компетенции личности. Вырос уровень познавательного интереса учащихся к предмету. Увеличилось число участников и призеров олимпиад, научно-практических конференций.</p>

	<p>инновации на формирование профессиональных компетенций личности</p>	
<p><i>результативность инновации</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • возможность определения и фиксации результатов реализации инновации различными способами; анализ соответствия полученных результатов запланированным; эффективность от внедрения инновации (оптимизация методического обеспечения образовательного процесса; внедрение вариативных способов работы информацией; создание дополнительных условий для проектирования путей профессиональной самореализации и самосовершенствования; внедрение технологий саморазвития и самообразования и т.д.); • отзывы о реализации инновации (анкетирование, внешняя рецензия, экспертиза и т.д.) 	<p>Для возможности определения и фиксации результатов реализации инновации используется мониторинг ожидаемых результатов: результаты учебной деятельности учащихся (итоговые оценки, качество контрольных работ), результаты участия в олимпиадах, конкурсах, конференциях.</p> <p>Эффективность от внедрения инновации выражается положительной динамикой развития познавательных интересов учащихся, достижение успеха учащимися в учебной и внеурочной работе. В условиях правильной организации исследовательской деятельности дети незаметно для себя овладевают некоторыми нравственными нормами, усваивают моральные требования, у них развиваются нравственные чувства. Участие в исследовательской деятельности повышает уверенность в себе, что позволяет успешнее учиться.</p> <p>Элективный курс прошел успешную апробацию на нескольких открытых практических занятиях, проведенных в рамках Всероссийского проекта «Беги за мной». Данный курс ведётся мной в течение трёх лет.</p> <p>Так как материалы курса не являются узкоспециализированными и знания этого курса могут пригодиться подростку независимо от выбранной профессии, то его посещают не только ученики, выбирающие биологию, как предмет для сдачи ЕГЭ, но и обучающиеся другого профиля, поэтому каждый год количество обучающихся выбирающих данный курс растёт.</p> <p>Программа курса имеет внешнюю рецензию: заведующей кафедры теории и методики профессионального образования МБОУ ДПО (ПК) С ЦРО г. Самара И.А. Чупахиной.</p>

Итоговый тест по элективному курсу «Человек и его здоровье»

№ п/п	Тестовое задание
1.	<p>Определение понятия «Здоровье», сформированное экспертами ВОЗ:</p> <p>1) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.</p> <p>2) Отсутствие хронических заболеваний и морфо-функциональных отклонений.</p>
2.	<p>Валеология изучает ...</p> <p>1) – закономерности возникновения и развития болезней, отдельных нозологических процессов и состояний;</p> <p>2) – критерии здорового образа жизни, преодоления безграмотности и нравственной неготовности к формированию общественного и индивидуального здоровья.</p>
3. 2.	<p>В структуре причин, влияющих на состояние здоровья населения, наибольший удельный вес имеет:</p> <p>1) Наследственность (генетический фактор)</p> <p>2) Природно-климатические условия</p> <p>3) Образ жизни</p> <p>4) Качество медицинской помощи</p> <p>5) Экологические факторы</p>
4.	<p>Здоровый образ жизни – это:</p> <p>1) Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья</p> <p>2) Осознанная необходимость постоянного выполнения человеком гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья</p> <p>3) Медицинская активность, направленная на сохранение и улучшение здоровья как условие развития других сторон жизни</p> <p>4) Правильное экологическое поведение, направленное на сохранение и улучшение здоровья как условие развития других сторон жизни.</p>
5.	<p>Здоровое питание - это:</p> <p>1) Питание, которое обеспечивает оптимальное течение всех физиологических функций, рост и физическое развитие, работоспособность и здоровье человека в соответствии с возрастом, полом, характером труда, климатическими и другими условиями</p> <p>2) Употребление доброкачественных продуктов питания, преимущественно животного происхождения, рациональный режим питания</p>
6.	<p>Что такое комплексная оценка физического развития:</p> <p>1) Определение группы физического развития</p> <p>2) Определение уровня биологического развития</p> <p>3) Определение группы физического развития и его гармоничности, уровня биологического развития</p>
7.	<p>Состояние здоровья детей и подростков полно характеризует комплекс показателей:</p> <p>1) Физическое развитие, наличие или отсутствие хронического заболевания, соматическая и инфекционная заболеваемость, степень резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды</p> <p>2) Физическое и нервно-психическое развитие, функциональное состояние органов и систем, наличие или отсутствие хронического заболевания, степень резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды</p> <p>3) Физическое и нервно-психическое развитие, патологическая пораженность, функциональное состояние органов и систем, соматическая и инфекционная заболеваемость, заболеваемость по обращаемости с временной утратой трудоспособности</p>
8.	<p>Заболевания, связанные с избыточным питанием, встречающиеся наиболее часто это ...</p> <p>а) болезни органов пищеварения;</p>

	<p>б) ожирение, сахарный диабет; в) бронхиальная астма.</p>
9.	<p>Как происходит заражение СПИДом? 1) при сексуальных контактах (гетеросексуальных, гомосексуальных), когда один из партнёров заражён вирусом ВИЧ; 2) при переливании инфицированной крови и её продуктов; 3) совместное пользование шприцами и иглами, чужими бритвами, маникюрными принадлежностями и другими предметами с остатками крови на них; 4) при рождении ребёнка от инфицированной матери; 5) при обычных бытовых контактах (через воду, продукты питания, общую посуду, деньги, рукопожатия, поцелуи, предметы, которых касался больной СПИДом); 6) через укусы комаров и других кровососущих насекомых, при контактах с кошками и собаками; 7) воздушно–капельным путём.</p>
10.	<p>Какие инфекционные заболевания получили в настоящее время наибольшее распространение? 1) туберкулёз; 2) гепатит В; 3) бруцеллёз; 4) полиомиелит; 5) малярия.</p>
11.	<p>Какие пути передачи возбудителей кишечных инфекций Вы знаете? 1) водный; 2) трансмиссивный; 3) воздушно–капельный; 4) пищевой.</p>
12.	<p>Какими инфекционными заболеваниями люди болеют только один раз в жизни? 1) корь; 2) ветряная оспа; 3) острые респираторные инфекции; 4) дизентерия; 5) столбняк; 6) туберкулёз; 7) бруцеллёз.</p>
13.	<p>Какое из перечисленных веществ причинит огромный вред здоровью большинству населения России? 1) сигареты; 2) опий; 3) кокаин; 4) кофеин.</p>
14.	<p>Какое отношение белков, жиров и углеводов в составе суточного рациона соответствует формуле сбалансированного питания? 1) 1:1:4; 2) 2:1:1; 3) 3:2:1.</p>
15.	<p>Наиболее точное определение здоровья следующее ... 1) – отсутствие болезней; 2) – отсутствие физических дефектов; 3) – не может претендовать на абсолютную точность определения; 4) – состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой; 5) – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.</p>
16.	<p>Понятие “иммунитет ” означает ... 1) невосприимчивость к инфекциям; 2) невосприимчивость к неинфекционным агентам и веществам, обладающим антигенными</p>

	<p>свойствами;</p> <p>3) невосприимчивость организма к любым чужеродным агентам;</p> <p>4) – все определения верны.</p>
17.	<p>Среди факторов, определяющих здоровье, на долю здорового образа жизни приходится ... процентов.</p> <p>1) 50–55 %;</p> <p>2) 20–25 %;</p> <p>3) 20 %;</p> <p>4) 10 %.</p>
18.	<p>Укажите оптимальный вариант распределения общей калорийности суточного пищевого рациона при четырёхразовом питании ...</p> <p>1) 1–й завтрак – 25 %; 2–й завтрак – 15 %; обед – 40 %; ужин – 20 %;</p> <p>2) 1–й завтрак – 40 %; 2–й завтрак – 10 %; обед – 30 %; ужин – 20 %;</p> <p>3) 1–й завтрак – 15 %; 2–й завтрак – 25 %; обед – 20 %; ужин – 40 %.</p>
19.	<p>Что входит в понятие специфическая профилактика?</p> <p>1) система социальных, гигиенических, медицинских мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний путём устранения причин и условий их возникновения;</p> <p>2) совокупность мер, направленных на пресечение или ослабление возникшего в организме патологического процесса и предупреждение на этой основе тяжёлых форм неинфекционных болезней;</p> <p>3) предупреждение возникновения и распространения инфекционных болезней путём создания невосприимчивости к ним, основанное на активной и пассивной иммунизации.</p>
20.	<p>Что надо делать, если в доме больной (высокая температура, насморк или желудочно–кишечное расстройство)?</p> <p>1) изолировать его от членов семьи, вызвать врача и неукоснительно выполнять его предписания и советы;</p> <p>2) дать лекарство;</p> <p>3) отправить в поликлинику.</p>
21.	<p>Гигиена изучает ...</p> <p>1) – закономерности возникновения и развития болезней, отдельных нозологических процессов и состояний;</p> <p>2) – критерии здорового образа жизни, преодоления безграмотности и нравственной неготовности к формированию общественного и индивидуального здоровья;</p> <p>3) – влияние природной среды, труда, быта на организм человека с целью разработки мероприятий по охране здоровья человека.</p>