

Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный университет»

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**Методические указания
по основам профилактики
для самостоятельной работы студентов**

- *специальность*

34.02.01 Сестринское дело

- *автор* – Степанова Г.А.

- *рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК*

Протокол № 1 от 30.08. 2018г

Председатель ПЦК Б Бахитова А.Р.

- *утверждено на заседании Методсовета МК УлГУ*

Протокол №4 от 18.12.2018

Председатель Ш Шевчук М.Т.

СОДЕРЖАНИЕ

Область применения

Методические указания предназначены для организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине **ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ** являющейся частью образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Цели и задачи, требования к результатам освоения дисциплины (что должен уметь, знать)

Цель

Цель_освоения междисциплинарного курса «Основы профилактики» состоит в овладении организации мероприятий по проведению диспансеризации населения, обучении населения принципам здорового образа жизни и проведению профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода, а также в повышении профессиональной компетентности и конкурентоспособности специалистов с возможностью использования знаний для решения практических задач.

Задачи:

- Проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода.
- Изучение видов форм и уровней воздействия профилактики, применение их в практическом здравоохранении
- Профилактика нарушения здоровья.

Требования к уровню освоения МДК:

Процесс изучения междисциплинарного курса направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных ФГОС по направлению СПО Проведение профилактических мероприятий (название дисциплины):

Общекультурные компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а так же для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в своей профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллективом, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Профессиональными компетенциями (ПК)

ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.

ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья;

- основы иммунопрофилактики различных групп населения;

- принципы рационального и диетического питания;

- роль сестринского персонала при проведении диспансеризации населения и работе «школ здоровья».

Уметь:

- обучать население принципам здорового образа жизни;

- проводить и осуществлять оздоровительные и профилактические мероприятия;

- консультировать пациента и его окружение по вопросам иммунопрофилактики;

- консультировать по вопросам рационального и диетического питания;

- организовать мероприятия по проведению диспансеризации;

Владеть:

- навыками проведения всех видов профилактики.

Тематический план

Наименование разделов и тем	Макс. нагрузка студента	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоят. работа студентов	
		Все го	Теория	Практик зан-я		
Раздел 1. Теоретические основы укрепления здоровья и профилактики нарушений в состоянии здоровья населения.						
1	Профилактическая медицина.	3	2	2	1	
2	Профилактика: виды, формы и уровни воздействия. Общее положение и организация курсовой работы	6	4	2	2	
3.	Концепция здоровья здоровых. Содержание и структура курсовой работы.	6	4	2	2	
4.	Государственная политика в области профилактики и укрепления здоровья.	3	2	2	1	
5.	Нормативные документы, регламентирующие профилактическую деятельность.	3	2	2	1	
6.	Сестринские технологии в профилактической медицине.	3	2	2	1	
7.	Факторы, определяющие здоровье. Требования к оформлению курсовой работы, таблиц и рисунка. Критерии оценки курсовой работы.	6	4	2	2	
8.	Определение роли сестринского персонала в профилактической медицине.	3	2	2	1	
Раздел 2. Здоровье и образ жизни.						
9.	Здоровый образ жизни. Виды здоровья.	5	3	2	1	2
10.	Влияние питания на здоровье.	5	3	2	1	2
11.	Влияние двигательной активности на здоровье.	5	3	2	1	2
12.	Профилактика табакокурения.	5	3	2	1	2
13.	Профилактика алкоголизации.	4	3	2	1	1
14.	Профилактика наркомании.	4	3	2	1	1
Раздел 3. Диспансеризация населения.						
15.	Диспансеризация населения.	5	3	1	2	2
16.	Оформление титульного листа для курсовой работы.	4	2	1	1	2
17.	Показатели диспансеризации.	6	4	2	2	2

	Оформление курсовой работы	2	1		1	1
Раздел 4. Профилактика нарушений здоровья.						
17.	Профилактика онкозаболеваний.	6	4	2	2	2
19.	Профилактика болезней органов дыхания.	6	4	2	2	2
20.	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.	5	4	2	2	1
21.	Профилактика болезней эндокринной системы.	6	4	2	2	2
22.	Профилактика заболеваний репродуктивной системы.	6	4	2	2	2
23.	Укрепление здоровья и профилактика нарушений психического здоровья и нервной системы. Критерии оценки курсовой работы. Оформление титульного листа.	5	4	2	2	1
Раздел 5. Школы здоровья.						
24.	Школы Здоровья для лиц с факторами риска и пациентов.	4	3	1	2	1
	Участие сестринского персонала в работе Школ Здоровья.	4	3	1	2	1
	Аттестация (защита) курсовой работы	3	2		2	1
	ИТОГО:	123	82	46	36	41

Содержание курса.

Раздел 1. Теоретические основы укрепления здоровья и профилактики нарушений в состоянии здоровья населения.

Тема 1.Профилактическая медицина.

Содержание темы: понятие о профилактической медицине. Политика и стратегия профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Организация здравоохранения. Экономические аспекты профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Тема 2. Профилактика: виды, формы и уровни воздействия.

Содержание темы. Понятие о профилактике. Основные направления профилактики. Индивидуальная и общественная профилактика. Виды профилактики. Формы профилактики. Уровни воздействия профилактики. Принципы профилактики.

Тема 3. Концепция здоровья здоровых.

Содержание темы. Основные понятия, термины и определения, используемые в концепции. Цель и задачи концепции. Основные принципы реализации концепции. Механизмы реализации концепции.

Тема 4.Государственная политика в области профилактики и укрепления здоровья.

Содержание темы. Основные направления деятельности в области охраны здоровья здорового человека. Обеспечение здоровья детей, здоровья молодежи, репродуктивного здоровья женщин, трудового населения.

Тема 5. Нормативные документы, регламентирующие профилактическую деятельность.

Содержание темы. Основные нормативно-правовые документы: федеральные законы, приказы Министерства РФ, распоряжения Комитета по здравоохранению РФ. Постановления Правительства Р. Ф.

Тема 6. Сестринские технологии в профилактической медицине.

Содержание темы. Сбор информации, анализ и учет факторов риска здоровью. Факторы риска возникновения заболеваний. Классификация факторов риска.

Тема 7. Факторы, определяющие здоровье.

Содержание темы. Классификация факторов, определяющих здоровье, их характеристика.

Тема 8. Определение роли сестринского персонала в профилактической медицине.

Содержание темы. Проведение санитарно-профилактической работы. Участие в формировании ЗОЖ у населения. Усовершенствование первичной медико-санитарной помощи населению. Работа в семье. Участие в профилактике соматических и инфекционных заболеваний, в профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Практическое занятие № 1. Теоретические основы укрепления здоровья и профилактики нарушений в состоянии здоровья населения.

Раздел 2. Здоровье и образ жизни.

Тема 9. Здоровый образ жизни. Виды здоровья.

Содержание темы. Здоровый образ жизни. Виды здоровья. Физическое здоровье. Физическая подготовленность. Физические качества. Физическое развитие. Психическое здоровье. Настроение. Аффект. Стресс. Депрессия.

Тема 10. Влияние питания на здоровье.

Содержание темы. Понятие о здоровом, рациональном питании. Пищевой рацион. Требования к режиму питания. Пища. Незаменимые и заменимые вещества. Культура питания.

Тема 11. Влияние двигательной активности на здоровье.

Содержание темы. Понятие о двигательной активности. Влияние двигательной активности на здоровье. Двигательный режим. Физическая активность. Культура движения. Гипокинезия. Гиподинамия.

Тема 12. Профилактика табакокурения.

Содержание темы. Курение. Причины курения. Влияние никотина на здоровье. Цели и задачи профилактики табакокурения. Модели профилактики. Роль семьи в профилактике табакокурения.

Тема 13. Профилактика алкоголизма.

Содержание темы. Алкоголизм как социальная проблема. Причины алкоголизации. Отрицательное влияние на организм и системы организма. Алкоголь и потомство. Пагубность семейного алкоголизма. Пивной алкоголизм. Профилактика алкоголизма. Модели профилактики.

Тема 14. Профилактика наркомании.

Содержание темы. Понятие о наркомании. Виды наркотических веществ. Причины наркомании. Влияние наркотиков на здоровье человека. Наркотики и потомство. Профилактика наркомании.

Раздел 3. Диспансеризация населения.

Тема 15. Диспансеризация населения.

Содержание темы. Понятие о диспансеризации. Цели и задачи диспансеризации. Ежегодная диспансеризация населения. Диспансеры. Группы здоровья.

Тема 16. Показатели диспансеризации.

Содержание темы: Показатели качества диспансерного наблюдения. Показатели частоты и структуры охвата диспансерным наблюдением. Показатели эффективности диспансерного наблюдения.

Раздел 4. Профилактика нарушений здоровья.

Тема 17. Профилактика онкозаболеваний.

Содержание темы. Понятие об онкологических заболеваниях. Причины возникновения онкозаболеваний. Первичная профилактика злокачественных новообразований: онкогигиеническая профилактика, биохимическая профилактика, медико-генетическая профилактика, иммунобиологическая профилактика, эндокринно-возрастная профилактика. Вторичная профилактика. Индивидуальная профилактика. Роль медсестры в профилактике онкозаболеваний.

Тема 18. Профилактика болезней органов дыхания.

Содержание темы. Понятие о дыхании. Защитные механизмы дыхательной системы. Понятие о заболеваниях органов дыхания. Причины возникновения заболеваний ор-

ганов дыхания Лечебно-профилактические мероприятия при заболеваниях органов дыхания.

Тема 19. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Содержание темы. Понятие о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Причины сердечно-сосудистых заболеваний. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Особенности медицинской профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Немедикаментозная профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 20. Профилактика болезней эндокринной системы.

Содержание темы: понятие о заболеваниях эндокринной системы. Причины возникновения эндокринной патологии. Профилактика диабета. Профилактика гипогликемии. Профилактика зоба.

Тема 21. Профилактика заболеваний репродуктивной системы.

Содержание темы. Понятие о «репродуктивном здоровье». Причины потери репродуктивного здоровья. Приоритетные направления профилактики нарушений репродуктивного здоровья. Мероприятия по профилактике нарушений репродуктивного здоровья работающих. «Планирование семьи».

Тема 22. Укрепление здоровья и профилактика нарушений психического здоровья и нервной системы.

Содержание темы. Понятие о психических расстройствах. Причины возникновения психических расстройств. Психопрофилактика. Методы психопрофилактики. Первичная психопрофилактика, вторичная психопрофилактика, третичная психопрофилактика. Меры профилактических расстройств. Понятие о заболеваниях нервной системы. Профилактика заболеваний нервной системы.

Раздел 5. Школы здоровья.

Тема 23. Школы здоровья для лиц с факторами риска и пациентов. Участие сестринского персонала в работе школ здоровья.

Содержание темы. Понятие – Школа здоровья. Цели и задачи Школ здоровья. Общие положения. Критерии эффективности Школ здоровья. Роль среднего мед персонала в работе Школ здоровья.

Виды самостоятельной работы студентов

Раздел, тема	Краткое содержание
Раздел 1. Теоретические основы укрепления здоровья и профилактики нарушений в состоянии здоровья населения.	Составление рекомендаций пациентам по сохранению и укреплению здоровья (презентации, буклеты и т.д.). Составление рекомендаций по созданию здоровой и безопасной экологической среды дома, в ДДУ, в школе (презентации, буклеты)
Раздел 2. Здоровье и образ жизни.	Проведение бесед: «Правильное питание -как фактор здорового образа жизни»; «Профилактика табакокурения, алкоголизации населения, наркомании» Подготовка презентаций.
Раздел 3. Диспансеризация населения.	Решение задач по диспансеризации.
Раздел 4. Профилактика нарушений здоровья.	Проведение бесед по профилактике: онкозаболеваний, болезней органов дыхания, сердечно-сосудистых заболеваний.
Раздел 5. Школы здоровья.	Участие в работе школ здоровья.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Основная литература:

1. Руководство по медицинской профилактике / под ред. Р.Г. Оганова, Р.А. Хальфина.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 464 с.
2. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение :учеб пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В. Кабарухина. Изд. 6-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 381 с.
3. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов средних спец. Учеб. Заведений/С.В. Белов, В.А. Девисилов, А.Ф. Козьяков и др.; Под общ.ред.С.В. Белова. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Высш. Шк., 2012. - 357 с.

Дополнительная литература:

1. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. Серия учебники и учебные пособия. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 512 с.

2. Организация работы медицинских сестер амбулаторно-поликлинической службы / Коллектив авторов. - ВУНМЦ, 2012. - 158 с.
3. Борисова Г.Н., Гайнутдинова С.В., Мавзютова И.П., Разбежкина Н.Ю. Сохрани свое здоровье. Изд. 2-е изм. и доп. - Казань: КМК, 2011. - 32 с.
4. Гайнутдинова С.В., Неделько О.И. Гигиеническое воспитание населения. Изд. 2-е изм. и доп. - Казань: КМК, 2013. - 42 с.
5. Доскин В.А., Косенкова Т.В. Поликлиническая педиатрия. – Москва: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2011. - 503 с.
6. Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.

Интернет - ресурсы.

Нормативно-правовая документация:

Нормативно-правовые акты, регламентирующие профилактическую деятельность по РФ. Нормативные документы, приказы Минздрава России.

- в) программное обеспечение
- г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
 1. Электронный каталог библиотеки УлГУ.
 2. Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник (Электронный ресурс). – Электр. Дан. (7162 Мб: 473 378 документов). – (Б.и., 199-).
 3. ConsultantPlus: справочно-поисковая система (Электронный ресурс). – Электр. Дан. (733 861 документов) – (Б.и., 199)

Виды деятельности студент

Тема 1. Теоретические основы укрепления здоровья и профилактики нарушений в состоянии здоровья населения.

1. изучение нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность по охране здоровья здоровых в России;
2. планирование деятельности медсестры по охране и укреплению здоровья на закрепленном участке;
3. создание программ индивидуального оздоровления населения различных возрастных групп;
4. проведение бесед по санитарно-гигиеническому воспитанию населения;
5. оформление медицинской документации;
6. создание программ индивидуального оздоровления населения различных возрастных групп;
7. проведение оценки экологической нагрузки (состояния воды, воздуха, качества продуктов питания) и разработка рекомендаций по оптимизации экологической нагрузки;
8. разработка оздоровительных комплексов физической культуры для различных групп населения ;
9. проведение бесед для формирования мотивации у пациента в создании здоровьесберегающей среды в домашних и внедомашних условиях;

Тема 2. Здоровье и образ жизни

1. изучение нормативных правовых актов, регламентирующих формирование здорового образа жизни населения;

2. изучение приемов и методов проведения профилактических бесед;
3. изучение методик составления анкет и вопросников на заданную тему;
4. изучение методик составления рекомендаций для пациентов по профилактике заболеваний;
5. проведение анкетирования по самооценке уровня здоровья и самооздоровлению человека;
6. составление рекомендаций пациентам по сохранению и укреплению здоровья;
7. проведение бесед о путях формирования здорового образа жизни населения: 1) создании и развитии факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья; 2) преодолении, уменьшению факторов риска для здоровья;
8. создание программ индивидуального обучения приоритетным нормам здорового образа жизни и нормам гигиенического поведения;
9. оформление медицинской документации.

Тема 3. Диспансеризация населения.

1. изучение нормативных правовых актов, регламентирующих проведение диспансеризации населения;
2. изучение особенностей проведения скрининг-тестирования различных групп населения;
3. изучение алгоритма определения групп здоровья ;
4. изучение методики проведения диагностики групп здоровья населения;
5. ведение учета проведенных профилактических обследований и оздоровительных мероприятий на каждого пациента;
6. выполнение различных видов скрининговой диагностики на виртуальных тренажерах в моделируемых условиях;
7. оформление медицинской документации: карты учета диспансеризации

Тема 4. Профилактика нарушений здоровья.

1. обучение технологиям профилактики онкозаболеваний;
2. обучение технологиям профилактики болезней органов дыхания;
3. обучение технологиям профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 5. Профилактика нарушений здоровья.

1. обучение технологиям профилактики эндокринной системы;
2. обучение технологиям профилактики нарушений репродуктивного здоровья;
3. обучение технологиям профилактики нарушений психического здоровья.

Тема 6. Школы здоровья.

1. изучение форм и принципов организации работы школ здоровья;
2. изучение методик составления тематических планов проведения гигиенического обучения в школах здоровья, выбора формы, содержания занятий с пациентами и их окружением;
3. изучение методик анализа эффективности школ здоровья;
4. подготовка материалов для проведения занятий в различных школах здоровья по заданной тематике;
5. разработка индивидуальных программ по ведению здорового образа жизни и оздоровлению организма детей с конкретными заболеваниями;

6. подготовка и проведение лекций по пропаганде здорового образа жизни, профилактике возникновения и развития факторов риска различных заболеваний для пациентов и их окружения;
7. подготовка презентации для пациентов различных возрастных групп с конкретными заболеваниями по повышению качества их жизни;
8. ведение учета работы в школе здоровья по учетной форме №038/у-02 «Журнал учета работы ЛПУ по медицинской профилактике»;
9. ведение учета работы по учетной форме N 002-ЦЗ/у - "Карта здорового образа жизни".

Примерная тематика курсовых работ

1. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.
2. Факторы, обуславливающие здоровье человека и его семьи.
3. Влияние двигательной активности на здоровье.
4. Значение пищи для здоровья.
5. Жизнь – это движение.
6. Профилактика табакокурения.
7. Профилактика алкоголизации.
8. Профилактика наркомании.
9. Пивной алкоголизм.
10. Подростковая алкоголизация.
11. Женский алкоголизм
12. Подростковая наркозависимость.
13. Разрушающее действие наркотиков.
14. Алкоголизм и его последствия.
15. Профилактика онкозаболеваний.
16. Профилактика заболеваний органов дыхания.
17. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
18. Профилактика заболеваний эндокринной системы.
19. Профилактика заболеваний нервной системы.
20. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья.
21. Основы укрепления здоровья и профилактика нарушений психического здоровья.
22. Профилактика нарушений состояния здоровья.
23. Государственная политика в области охраны и укрепления здоровья.
24. Роль сестринского персонала в профилактической медицине.
25. Анализ и учет факторов риска здоровью.
26. Факторы, определяющие здоровье.
27. Методы, технологии и средства укрепления здоровья.
28. Пагубность вредных привычек.
29. Государственная политика в области охраны и укрепления здоровья.
30. Анализ и учет факторов, определяющих здоровье.
31. Государственная политика, проводящаяся в Ульяновской области по охране и укреплению здоровья.

Примерные тестовые задания

1. Здоровый образ жизни влияет:
 - а) рациональный режим труда
 - б) вредные привычки
 - в) закаливание
 - г) гиподинамия
2. Восстановление здоровья это?
 - а) реабилитация
 - б) рецидив
 - в) ремиссия
 - г) адаптация
3. Состояние психической сферы человека:
 - а) социальное здоровье
 - б) физическое здоровье
 - в) психическое здоровье
 - г) все верно
4. Формирование здорового образа жизни это:
 - а) бережное отношение к окружающей среде
 - б) активное участие в культурных мероприятиях
 - в) злоупотребления ПАВ
 - г) плохие привычки
5. Предупреждения возникновения факторов риска заболеваний
 - а) вторичная профилактика
 - б) первичная профилактика
 - в) третичная профилактика
 - г) все верно
6. Профилактика бывает?
 - а) индивидуальная
 - б) социальная
 - в) общественная
 - г) физическая
7. Заболевания, вызванное заражением паразитами?
 - а) чума
 - б) малярия
 - в) дифтерия
 - г) корь
8. Болезнетворность, способность микроорганизмов вызывать появления инфекционной болезни это?
 - а) патогенез
 - б) патогенность
 - в) резистентность
 - г) все верно
9. Факторов сколько?
 - а) 1
 - б) 2
 - в) 3
 - г) 4
10. Снижение за состоянием среды обитания называются?
 - а) мониторинг
 - б) жизнедеятельность
 - в) среда обитания
 - г) скрининг
11. К факторам риска здоровья относится?
 - а) биологические
 - б) генетические
 - в) оба ответа верны
12. Школа здоровья для различных целевых групп.
 - а) больные и члены их семьи
 - б) лица с факторами риска
 - в) оба варианта ответа не верны
 - г) оба варианта ответа верны
13. Факторы среды обитания (химические и физические) к ним относятся:
 - а) водоснабжение, условия быта, труда, отдыха
 - б) вирусные, бактериальные, паразитарные и иные
 - в) шум, вибрация, ультразвук, инфразвук, тепловые, ионизирующие и иные излучения
14. Число впервые в жизни диагностированных заболеваний в течении одного года, а также установленные хронических заболевания по первому обращению в лечебное учреждение, называется:
 - а) патологическая пораженность
 - б) адаптация
 - в) первичная заболеваемость
15. Виды заболеваемости?
 - а) заболеваемость по данным первым обращаем
 - б) заболеваемость по данным мед. Осмотров
 - в) заболеваемость и диспансеризация наблюдение по данным причинам смерти

г) все варианты верны
16. Облучение, уничтожающее микроорганизмы на коже, предупреждающее рахит.

- а) УФ облучение
- б) ионизирующее облучение
- в) химическое облучение
- г) альфа облучение

17. Основные показатели заболеваемости:

- а) первичная заболеваемость
- б) болезненность заболеваний
- в) патологическая пораженность
- г) все варианты верны

18. В случаях заболеваний туберкулезом, сифилисом, гонореей оформляется:

- а) документ, о инфекционных заболеваниях
- б) документ, о временной нетрудоспособности
- в) документ, о госпитальной заболеваемости
- г) документ, о неэпидемической заболеваемости

19. Где берутся данные о заболеваемости по причине смерти:

- а) в архиве
- б) в ЗАГСе
- в) в бухгалтерии

20. Один из первых этапов при изучении заболеваемости:

- а) анализ материалов и его оформление
- б) счетная обработка
- в) группировка, сводка и шифровка
- г) сбор информации

21. Основные акценты в докладе «Глобальные факторы риска для здоровья»

- а) понижение массы тела детей
- б) опасный секс
- в) употребление алкоголя
- г) высокое кровеносное давление
- д) все варианты верны

22. Изменение погодных условий, микроклимата в помещениях, ослабление процессов терморегуляции ведет в первую очередь к :

- а) автомобильной катастрофе
- б) сердечно - сосудистой катастрофе
- в) инфекционной катастрофе

23. Физическое здоровья это?

- а) состояние функциональных возможностей органов и систем организма

б) процесс развития внутреннего мира человека

в) состояние психической сферы человека

24. Физическая подготовленность это?

а) состояние человека приобретаемое в результате физической подготовки позволяющих достичь определенных результатов

б) двигательные способности человека силовые, скоростные, координационные выносливости и гибкости.

в) выше перечисленные

25. Физические качества это?

а) состояние человека приобретаемое в результате физической подготовки позволяющее достичь определенных результатов

б) двигательные способности человека силовые, скоростные, координационные, выносливости и гибкости

в) выше перечислены

26. Функциональной подготовленности организации и физической нагрузки входит?

а) внешнее проявление физической подготовленности человека обеспечиваются деятельности человека костно – мышечной, дыхательной, сердечно – сосудистой и других систем организации

б) состояние систем организма, их реализация испытываемую физическую нагрузку определенную функциональную подготовленность.

в) выше перечисленные

27. Здоровый образ жизни это?

а) как система состоящая из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов

б) объединяет все, что способствует человеку

в) выше перечисленные

28. Урбанизация это?

а) направлении мед. психологи занимаются изучением влияние психологических факторов на возникновение ряда самотических заболеваний.

б) специальное – демографический процесс, заключающийся в рост численности городского населения количество и величины городов.

в) выше перечислены

29. К специальным статическим исследованиям входит?
- а) сбор информации
 - б) счетная обработка
 - в) анализ материалов и их оформление
 - г) все верны
30. Жизнедеятельность это?
- а) повседневная деятельность и отдых, способ существования человека
 - б) интегральный показатель характер состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма
 - в) нет правильного ответа
31. Сколько % токсинов попадает в организм человека?
- а) 80%
 - б) 100%
 - в) 50%
32. Количество лейкоцитов в организме человека достигает до?
- а) 8 – 10 тыс
 - б) 8 – 9 тыс
 - в) все верны
33. К факторам укрепляющим здоровья не относится:
- а) здоровая наследственность
 - б) миграционный процесс
 - в) социальной образ жизни
 - г) благоприятная экология
34. Что не входит в понятие здоровый образ жизни:
- а) улучшение наследственности
 - б) рациональное питание
 - в) искоренение вредных привычек
 - г) рациональный режим труда и отдыха
35. Какое бывает здоровье:
- а) психическое, физическое, химическое
 - б) физическое, социальное, психическое
 - в) физическое, солидарное, психическое
 - г) химическое, физическое, правовое
36. По каким уровням не оценивают состояние здоровья:
- а) соматический
 - б) социальный
 - в) первичный
 - г) личностный
37. Адаптация к окружающей среде оценивает уровень:
- а) социальный
 - б) соматический
 - в) личностный
 - г) первичный
38. Какой уровень состояние здоровья оценивает мера трудоспособности?
- а) социальный
 - б) соматический
 - в) личностный
 - г) первичный
39. Какой уровень состояние здоровья оценивает стиль жизни пациента:
- а) социальный
 - б) соматический
 - в) личностный
 - г) первичный
40. К первичной профилактике относятся:
- а) коррекцию питания
 - б) коррекцию условий быта
 - в) взаимоотношений с другими людьми
 - г) все перечисленное
41. С целью повышения стойкости организма к вредным воздействиям внешней среды относится:
- а) лечебная гимнастика
 - б) лечение возникшего заболевания
 - в) дополнительный контакт с инфекционными больными
 - г) ограничение питания
42. Санитарно - просветительская работа включает в себя, следующие мероприятия:
- а) организация санитарного обследования населения
 - б) разъяснение режима труда
 - в) диспансеризация населения
 - г) профотбор
43. Нормы по охране труда на предприятии содержат:
- а) санитарно – технические условия труда
 - б) социально – медицинские мероприятия
 - в) общественные нормы поведения
 - г) должностные обязанности работника
44. Исключением профессиональных вредностей работников не занимается:

- а) медсестра здравпункта
 - б) уполномоченный по охране труда
 - в) директор предприятия
 - г) заведующая здравпункта
45. Валеология это?
- а) наука о профилактики
 - б) наука о здоровье
 - в) состояние здоровья
 - г) группа риска
46. Болезни «поведения» связаны с :
- а) пациент с асоциальным статусом
 - б) употребление алкоголя
 - в) определенным сексуальным типом поведения
 - г) низкая физическая активность
45. Привычки способствующие сохранению и укреплению здоровья это:
- а) качество жизни
 - б) здоровый образ жизни
 - в) вредные привычки
 - г) укрепление здоровья
46. Качество жизни это?
- а) социальное благополучие
 - б) гигиенические навыки
 - в) укрепление здоровья
 - г) самореализация
47. К медицинским профилактическим мероприятиям относится:
- а) диспансеризация
 - б) профилактические оздоровительные мероприятия
 - в) иммунизация
 - г) все верно
48. Знание о здоровом образе жизни закрепленные в процессе обучения:
- а) обучение здоровья
 - б) навыки укрепления здоровья
 - в) мотивация к укреплению здоровья
 - г) знание о здоровье
49. Факторы общественного здоровья:
- а) социальные
 - б) поведенческие
 - в) биологические
 - г) все верно
50. Комплекс просветительных работ:
- а) обучение здоровью
 - б) профилактика здоровья
 - в) знание о здоровье
 - г) все верно
51. При диабете большое внимание уделяют?
- а) кистям
 - б) стопам
 - в) все ответы верны
52. Чем богат сладкий картофель?
- а) витамином В
 - б) витамином С
 - в) клетчаткой и витамином А
53. Грейфрукты, апельсины, лимоны и лайм изобилуют в клетчатке которые полезны при каком заболевании?
- а) сахарный диабет
 - б) цитовидная железа
 - в) сердечно – сосудистая система
54. Школа пациента это?
- а) рассмотрение здоровья конкретно-го индивида
 - б) взаимная социальная ответственность мед. персонала и пациента
 - в) все ответы верны
55. Сколько целей школ здоровья?
- а) 1
 - б) 2
 - в) 3
 - г) 4
56. Сколько задач в школ здоровья?
- а) 8
 - б) 4
 - в) 2
57. Какие критерии эффективности школ здоровья существуют:
- а) ближайшие и отдаленные
 - б) увеличенные и уменьшенные
 - в) все верны
58. Школа здоровья это?
- а) это совокупность средств и методов индивидуального и группового воздействия на пациента и населения
 - б) это показатель здоровья населения
 - в) взаимная связь между мед. персоналом и пациентами
59. Акселерация это?
- а) нарушение биоритмов
 - б) увеличение размеров тела и значительный сдвиг во времени в сторону более раннего полового созревания
 - в) все ответы верны
60. Какие критерии содержит здоровья:
- а) нормальное функционирование организма в системе
 - б) отсутствие болезни
 - в) способность адаптироваться к постоянным меняющимся условиям

- г) способность к полноценному выполнению основных функций
д) полное физическое, умственное, духовное и социальное благополучия
е) все ответы верны
61. Диагноз бывает?
а) предварительный
б) окончательный
в) причина заболевания
г) все ответы верны
62. Ожидаемый результат:
а) уменьшение летальности
б) уменьшение рецидивов
в) уменьшение инвалидизации
г) все ответы верны
63. Наш медицинский колледж ведет подготовку:
а) фельдшеров
б) юристов
в) экономистов
г) педагогов
64. В развитии сердечно - сосудистых заболеваний наиболее значение имеют:
а) заболевание ЖКТ
б) гиподинамия
в) аллергия
65. Сколько составляет физиологическая потребность в поваренной соли примерно в сутки:
а) 23
б) 15
в) 4
г) 10
66. Напряжение снимает:
а) учащенное дыхание
б) прерывистое дыхание
в) неполное
г) ровное глубокое дыхание
67. Что должен знать пациент?
а) диагноз
б) диагностическое обследование
в) лечение, профилактику
г) все ответы верны
68. Что считается необходимым в современной концепции?
а) привлечение пациента к своим проблемам
б) создание структуры и механизмов
в) взяты под контроль и улучшение своего здоровья
69. Гипертоническая болезнь это?
а) хроническое сердечно – сосудистое заболевание
б) варикозное расширение вен
в) анемия
70. Вторичной профилактикой гипертонической болезни является:
а) ослабление стрессов
б) регуляция эндокринного и водно – солевого баланса
в) лечения таких больных, и остановка прогрессирования болезни.
71. Атеросклероз развивается чаще:
а) у среднего и пожилого возраста
б) у детей
в) все ответы верны
72. Атеросклероз наиболее часто встречается в:
а) периферических сосудах
б) аорте
в) капиллярах
73. Нередко не удается обнаружить непо-
раженные сосуды сердца:
а) 40
б) 20
в) 30
74. При ревматизме поражаются:
а) соединительная ткань
б) мозг
в) легкие
г) почки
д) все ответы верны
75. Первичным ревматизмом чаще болеют:
а) дети
б) мужчины
в) женщины
76. Профилактика ревматизма проводится:
а) бициллином
б) солицилатами
в) поливитамином
г) все ответа верны
77. Что такое длительное эмоциональное состояние, эмоциональный фон?
а) стресс
б) депрессия
в) настроение
г) аффект
78. Астения это?
а) возбуждения
б) напряжение
в) бессилие

- г) потрясение
79. От суточного объема рациона 2/3 пищи необходимо получать?
- а) за обедом и ужином
 - б) за 1 завтраком и 2
 - в) после ужина
 - г) за завтраком и обедом
80. Какие модели профилактики существуют?
- а) образовательная модель
 - б) медицинская
 - в) психо – социальная
 - г) все ответы верны
81. Процесс исторического развития организмов или эволюция органического мира различных типов, классов, родов и видов?
- а) овогенез
 - б) патогенез
 - в) филогенез
82. Количество энергии, расходуемое при полном физическом и психическом покое организма это?
- а) мышечный «насос»
 - б) основной обмен
 - в) нет правильного ответа
83. Что относится к сапрофитам?
- а) растения
 - б) грибы
 - в) бактерии
 - г) все ответы верны
84. Период оптимальной работоспособности имеет продолжительность?
- а) 2 – 3 ч
 - б) 30 мин – 1.5 ч
 - в) 1.5 -3 ч
 - г) 2 – 4 ч
85. Что из ниже перечисленного не относится к мед. профилактике?
- а) индивидуальная
 - б) общественная
 - в) групповая
 - г) популяционная
86. Вторичная профилактика включает в себе?
- а) предотвращение потребления ПАВ
 - б) трудоспособности посредством объединенных усилий общества
 - в) профилактика заболеваемости
87. К какому виду профилактики относится данное определение: комплекс меди-

цинских и не медицинских мероприятий направленных на предупреждения развитие отклонений и заболеваний:

- а) первичная профилактика
 - б) третичная профилактика
 - в) вторичная профилактика
88. Третичная профилактика это?
- а) комплекс мероприятий направленная на работу с хим. зависимости с целью профилактики
 - б) комплекс мероприятий направленная на работу с хим. зависимости с целью профилактики с редкими заболеваниями.
 - в) комплекс мероприятий направленных на предотвращение ПАВ сферы здоровых людей.
89. К факторам риска здоровья относится:
- а) биологические
 - б) генетические
 - в) оба ответа верны
90. Факторы среды обитания (химические, физические) к ним относится :
- а) водоснабжение, условия быта, труда, отдыха
 - б) вирусные, бактериальные, паразитарные и иные
 - в) шум, вибрация, ультразвук, инфразвук, тепловые ионизирующие и иные излучения.
91. Популяционный уровень профилактики направлен на ?
- а) укрепление здоровья и профилактики заболевания
 - б) на устранение выраженного фактора риска
 - в) на проведение иммунопрофилактики
92. Основные принципы рационального питания:
- а) сбалансированность пищевого рациона по основным компонентам, режим и условия приёма пищи.
 - б) энергетическое равновесие пищевого рациона
 - в) оба варианта верны
93. К какому типу риска относится недостаточность финансирования из бюджетных и внебюджетных источников
- а) техногенный и экологический риск
 - б) финансовый риск
 - в) законодательный риск

94. Школы здоровья для различных целевых групп:

- а) больные и члены их семьи
- б) лица с факторами риска
- в) оба варианта не верны
- г) оба варианта верны

б) увеличение массы тела и значительный сдвиг во времени

в) рост доли лиц с избыточным весом

95. Дайте определение понятию акселерации?

- а) нарушение биоритмов

Методика проведения и оценивания:

Тестирование проводится как письменно по разделам, так и итоговое на компьютере. При письменном опросе возможны варианты опроса по разделам. Компьютерное тестирование итоговое - из 100 тестов компьютер сам выбирает 30 для опроса.

Критерии оценки тестирования (КТ)

- 90% и более правильных ответов - оценка отлично,
- 61-80% - оценка хорошо,
- 51-60% - оценка удовлетворительно
- до 50% - оценка неудовлетворительно

Примерная тематика рефератов

1. Пути повышения уровня гигиенической культуры и роста потенциала здоровья населения на закрепленном участке».
2. «Организация и проведение гигиенического обучения и воспитания населения».
3. «Создание у населения мотивации в укреплении здоровья, развитие индивидуальных умений и навыков здорового образа жизни».
4. «Профилактическая деятельность – приоритетное направление здравоохранения страны».
5. «Единство всех уровней профилактики – основа эффективности системы охраны здоровья населения».
6. «Обоснование проведения мероприятий по первичной и вторичной профилактике неинфекционных заболеваний и укрепления здоровья населения на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях».
7. «Гигиеническое обучение и воспитание детей в условиях дошкольного учреждения».
8. «Гигиеническое обучение и воспитание детей в условиях средней школы».
9. «Гигиеническое обучение и воспитание молодежи в условиях профессионального образовательного учреждения».
10. Организация массовых профилактических и оздоровительных мероприятий центров здоровья».
11. «Организация и проведение обучения медицинских работников в области профилактики заболеваний, охраны и укрепления здоровья населения».
12. «Организация деятельности центров (отделений) медицинской профилактики по разделу профилактики неинфекционных заболеваний, гигиенического обучения, воспитания и оздоровления».
13. «Организация деятельности кабинетов здорового ребенка лечебно-профилактических учреждений».

Методика проведения и оценивания:

Рефераты выполняются в соответствии с правилами оформления:

- На листах формата А4, с одной стороны, объем 5-15 страниц
 - Основной шрифт Times New Romans 14, кегль 1,5, заголовки 16-18
 - Нумерация страниц
 - Оформление титульного листа с указанием: учреждения образования, вида работы, учебной дисциплины, темы, автор и руководителя, год.
 - Содержание работы: введение, основная часть, заключение, список литературы
- Критерии оценки реферативной работы (КР)

Рефераты по следующим критериям:

✓ 5 - выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

✓ 4 - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

✓ 3 - студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

✓ 2 - если сочинение представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы, оформлении работы.