



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА БИОМЕДИЦИНЫ

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП 33.05.01 Фармация


 Хожаенко Е.В.

« 10 » июля 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента фармации и фармакологии



 Хотимченко Ю.С.

« 10 » июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы формирования здорового образа жизни

Специальность 33.05.01 Фармация

(Фармация)

Форма подготовки: очная

курс 1, семестр 2
лекции: 18 час.
практические занятия: 36 час.
всего часов аудиторной нагрузки: 54 час.
самостоятельная работа: 54 час.
в том числе на подготовку к экзамену: 18 час.
курсовая работа / курсовой проект: не предусмотрены
экзамен: 2 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 33.05.01 Фармация утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 27.03.2018 № 219.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента фармации и фармакологии, протокол № 11 от «10» июля 2019 г.

Директор Департамента фармации и фармакологии Хожаенко Е.В.

Составители: к.м.н., доцент Туманова Н.С., ассистент Дробот Л.А.

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Дисциплина «Основы формирования здорового образа жизни» предназначена для студентов, обучающихся по образовательной программе 33.05.01 «Фармация», входит в базовую часть учебного плана.

Дисциплина реализуется на 1 курсе, во 2 семестре.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины использованы Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 33.05.01 «Фармация», учебный план подготовки специалистов по специальности 33.05.01 «Фармация».

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Учебным планом предусмотрено 18 часов лекций, 36 часов практических занятий и самостоятельная работа студента (54 час., из них 18 час. на подготовку к экзамену).

Выработка у студентов осознанного понимания связи здоровья человека с окружающей средой, факторами и условиями жизни, трудовой деятельностью является необходимой предпосылкой для их активного участия в проведении научно-обоснованных и эффективных мероприятий по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни.

Изучение основ формирования здорового образа жизни имеет важное значение в формировании врачебного мышления, а также в решении перечня проблем по профилактике заболеваний.

Дисциплина «Основы формирования здорового образа жизни» логически и содержательно связана с такими курсами как «Биология», «Физиология с основами анатомии», «Безопасность жизнедеятельности», «Патология».

Особенностью в построении и содержании курса является использование методов активного обучения, программных и технических средств, фонда методических, оценочных и электронных средств обеспечения дисциплины.

Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование системных знаний о строении органов во взаимосвязи развитием, индивидуальными, половыми и возрастными особенностями с учетом потребностей практической медицины; формирование умений и навыков применять полученные теоретические знания по анатомии, формирование знаний о действии факторов окружающей среды на здоровье населения, умений организации и проведения профилактических мероприятий,

направленных на оздоровление внешней среды и укрепление здоровья населения, гигиенической пропаганды научных основ здорового образа жизни.

Для достижения вышеуказанных целей перед обучающимся ставятся следующие **задачи освоения дисциплины**:

- изучение основных понятий о здоровье и болезни, о профилактике заболеваний и образе жизни;
- формирование представления о здоровом образе жизни;
- определение места и роли здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека;
- определение факторов образа жизни, ухудшающих состояние здоровья.
- обучение основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих различных возрастных групп, проведение гигиенического воспитания и профилактики заболеваний среди населения;
- выявление неблагоприятных факторов риска окружающей среды для здоровья пациентов (семьи) и консультирование населения по вопросам уменьшения их влияния на здоровье.

Для успешного изучения дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность и готовность к проведению противоэпидемических мероприятий, организации защиты населения в очагах особо опасных инфекций, при ухудшении радиационной обстановки, стихийных бедствиях и иных чрезвычайных ситуациях;
- способность к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач;
- готовность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-9 Способен организовывать и руководить фармацевтической	Знает	информационные источники справочного и нормативного характера, основные нормативные документы, касающиеся организации и контроля

деятельностью фармацевтической организации		санитарно-гигиенического состояния различных учреждений; факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека; о влиянии вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом.
	Умеет	самостоятельно работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой по тематике формирования здорового образа жизни, вести поиск, превращать полученную информацию в средство для решения профессиональных задач; определять и оценивать параметры физической активности человека; рассчитывать индивидуальные показатели здоровья; оценивать и анализировать пищевое поведение человека; оценивать энергетическую и пищевую ценность суточного рациона питания человека с учетом коэффициента физической активности; оценивать стрессоустойчивость и состояние адаптационных резервов человека.
	Владеет	методами оценки здоровья и физического развития населения, оценки функционального состояния центральной нервной системы и умственной работоспособности; методами проведения специфических профилактических мероприятий по обследованию условий внешних факторов и производственной среды; способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: проблемно-ситуационные методы (активного диалога (дискуссии); модульный; анализа конкретных

ситуаций; метод случаев; Пражский метод), имитационно-игровые методы (деловая игра, ролевой тренинг, метод «круглого стола»).

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекции (18 час.)

Тема 1. Введение в дисциплину (2 час.)

Основные понятия «ЗОЖ» (как способа жизнедеятельности), «здоровье», «болезнь». Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня.

Тема 2. Вредные привычки, опасные для здоровья (2 час.) (МАО в виде мультимедиа презентации)

Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их развития на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики.

Тема 3. Питание и здоровье (2 час.)

Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о Рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.

Тема 4. Режим дня и его значение (2 час.)

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления человека.

Тема 5. Двигательная активность и здоровье (2 час.)

Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Гиподинамия. Гипокинезия. Характеристика основных видов оздоровительных упражнений, их влияние на организм.

Тема 6. Закаливание и здоровье (2 час.) презентации)

Виды закаливания организма человека, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения.

Тема 7. Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека (4 час.) МАО в виде мультимедиа презентации)

Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Медико-социальные и психофизические аспекты долголетия.

Тема 8. Диагностика и оценка индивидуального здоровья (2 час.)

Роль самоконтроля в сохранении и укреплении здоровья. Методы оценки индивидуального здоровья. Значение и проблемы мониторинга здоровья.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (36 час.)

Занятие 1. Основы здорового образа жизни, критерии здоровья, основные факторы, влияющие на здоровье. (4 час.)

Цель, задачи и принципы дисциплины «ЗОЖ». Предпосылки возникновения, место в системе наук.

Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, его основные составляющие. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ: семь мотивационных категорий

Анализ факторов здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и технология обучения и воспитания, образ жизни человека

Занятие 2. Вредные привычки, опасные для здоровья (табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркотиками). (4 час.)

1. Социально-гигиеническое значение вредных привычек.
2. Влияние вредных привычек на организм человека.
3. Профилактика вредных привычек.

Антропогенное воздействие на природу: загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Экологическая напряженность и здоровье населения. Динамика демографических показателей на современном этапе развития общества

Занятие 3. Рациональное питание и здоровье. (8 час.)

1. Значение питания для здоровья и физического развития детей и подростков.
2. Концепция и принципы рационального питания.
3. Количественная и качественная полноценность питания, сбалансированность рациона.

4. Режим питания.
 5. Характеристика физиологических норм питания.
 6. Белки, жиры, углеводы; их значение, нормирование и источники в питании.
 7. Витамины, минеральные соли, микроэлементы; их значение, нормирование и источники в питании
 8. Гигиеническая оценка полноценности питания. Алиментарно-зависимые заболевания, причины, профилактика.
 9. Оценка адекватности индивидуального питания по макронутриентному составу и энергии.
 10. . Сущность обмена веществ и энергии в организме.
 11. 2. Чувство сытости, усвоение пищи и факторы определяющие их.
 12. 3. Суточный расход энергии, его составляющие, методы определения.
 13. 4. Рациональное, сбалансированное питание, их определение и значение.
 14. 5. Режим питания, его основные элементы.
 15. 6. Пищевой статус, его виды, значение.
 16. 7. Клинические симптомы неадекватного питания.
 17. 8. Методы оценки адекватности питания, пищевого статуса.
 18. Гигиеническая оценка основных питательных веществ: белки, жиры, углеводы.
 19. Водно- и жирорастворимые витамины, их роль в жизнедеятельности человека.
 20. Микро- и макроэлементы в питании человека.
 21. Физиологические нормы питания, их характеристика.
 22. Суточный расход энергии, его составляющие, методы определения.
 23. Меню-раскладка, основные принципы и методика составления.
 24. Основные пищевые вещества.
- Тестовый контроль.
Решение ситуационных задач

Занятие 4. Роль физической активности в здоровье человека (4 час.)

1. Физическое развитие как важный критерий оценки состояния здоровья. Основные показатели физического развития.
2. Правила антропометрии. Требования к таблицам региональных стандартов физического развития.
3. Гиподинамия, ее последствия и профилактика

4. Скандинавская ходьба.

Занятие 5. Влияние нервно-эмоциональных факторов и стрессовых нагрузок на здоровье (4 час.)

1. Основы психогигиены, значение психологической адаптации человека в коллективе, семье, в различных возрастных периодах.

2. Система профилактических мероприятий по рациональной организации трудового процесса. Психофизиологический профессиональный отбор, диагностика психопереутомления.

3. Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья.

4. Условия достижения эмоционального благополучия.

5. Понятия «эустресс» и «дистресс».

Занятие 6. Закаливание организма (4 час.)

1. Понятие, значение, основные принципы (постепенность, систематичность, комплексность, учет состояния здоровья).

2. Виды закаливания.

3. Особенности закаливания у детей.

Занятие 7. Здоровый образ жизни и вопросы личной гигиены (2 час.)

1. Гигиенические принципы здорового образа жизни, значение для сохранения здоровья и активного долголетия.

2. Критерии здоровья, классификация.

Занятие 8. Разработка рационального режима труда и отдыха (2 час.)

1. Режим труда и отдыха.

2. Понятие о режиме дня и основные режимные элементы.

3. Особенности гигиенического нормирования режима суточной деятельности учеников.

4. Гигиенические принципы составления режима дня детей и взрослых.

Занятие 9. Самоанализ и оценка здорового образа жизни (4 час.)

1. Валеологические основы формирования экологического сознания.

2. Человек и окружающая среда.

Итоговое тестирование.

**III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
11	Основные факторы влияющие на здоровье	ПК-9	знает	Опрос Тестовый контроль	Зачет
			умеет	Ситуационная задача	Ситуационная задача
			владеет	Контрольная работа	Ситуационная задача
22	Вредные привычки, опасные для здоровья	ПК-9	знает	Опрос Тестовый контроль Презентация	Зачет
			умеет	Ситуационная задача	Ситуационная задача
			владеет	Контрольная работа	Ситуационная задача

33	Питание и здоровье	ПК-9	знает	Опрос Тестовый контроль Презентация	Зачет
			умеет	Ситуационная задача	Ситуационная задача
			владеет	Контрольная работа	Ситуационная задача
44	Двигательная активность и здоровье	ПК-9	знает	Опрос Тестовый контроль	Зачет
			умеет	Ситуационная задача	Ситуационная задача
			владеет	Контрольная работа	Ситуационная задача
5 5	Режим дня и его значение	ПК-9	знает	Опрос Тестовый контроль	Зачет
			умеет	Ситуационная задача	Ситуационная задача
			владеет	Контрольная работа	Ситуационная задача
66	Психоэмоциональное состояние	ПК-9	знает	Опрос Тестовый контроль	Зачет
			умеет	Ситуационная задача	Ситуационная задача
			владеет	Контрольная работа	Ситуационная задача

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.

<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html>

2. Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс] : учебник / Под ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. -

<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426425.html>

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

Гигиена труда : учебное пособие для вузов / В. А. Кирюшин, А. М. Большаков, Т. В. Моталова ; [сост. : В. А. Кирюшин

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 10.01.2002 N 7-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «Об охране окружающей среды».

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34823/

2. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая, 31 декабря 2005 г., 18, 29, 30 декабря 2006 г., 26 июня 2007 г., 8 ноября, 1 декабря 2007 г., 12 июня, 14, 23 июня, 27 октября, 22, 30 декабря 2008 г., 28 сентября, 28 декабря 2010 г.)

<http://files.stroyinf.ru/data1/6/6000/>

3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08

4. ПДК загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населенных мест» (ГН 2.1.6.1338-03)

5. СанПиН 2.2.1/2,1.1.1076- 01 «Гигиенические требования к инсоляции и солнцезащите помещений жилых и общественных зданий и территорий»

6. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий»

7. "СанПиН 2.2.4.548-96. 2.2.4. Физические факторы производственной среды. Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений. Санитарные правила и нормы"

8. СанПиН 2.1.2.2645-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям проживания в жилых зданиях и помещениях"

9. Строительные нормы и правила. СНиП 2.04.95-91 "Отопление, вентиляция и кондиционирование"

10. СанПиН 2.1.4.1074-01 "Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения . Контроль качества».

11. СанПиН 2.1.4.1175-02 «Гигиенические требования к качеству воды нецентрализованного водоснабжения. Санитарная охрана источников».

12. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»
13. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы"
14. СанПиН 2.2.2.1332-03 "Гигиенические требования к организации работы на копировально-множительной технике"
15. Руководство Р 2.2.2006-05 Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда
16. Методические рекомендации "Рекомендации по профилактике неблагоприятного воздействия гипокинезии на работоспособность и функциональное состояние человека"
17. Методические рекомендации МР 2189-80"Физиологические нормы напряжения организма при физическом труде"
18. СанПиН 2.2.0.555-96 "Гигиенические требования к условиям труда женщин"
19. Методические рекомендации МР 2.2.9.2311-07"Профилактика стрессового состояния работников при различных видах деятельности"
20. СП 2.2.2.1327-03 "Гигиенические требования к организации технологических процессов, производственному оборудованию и рабочему инструменту"
21. СН 2.2.4/2.1.8.566-96 Производственная вибрация, вибрация в помещениях жилых и общественных зданий
22. СанПиН 2.2.4.3359-16 "Санитарно-эпидемиологические требования к физическим факторам на рабочих местах"
23. ГН 2.1.8/2.2.4.2262-07 "Предельно допустимые уровни магнитных полей частотой 50 Гц в помещениях жилых, общественных зданий и на селитебных территориях"
24. СанПиН 2.1.8/2.2.4.2489-09 "Гипогеомагнитные поля в производственных, жилых и общественных зданиях и сооружениях"
25. Р 2.2.4/2.2.9.2266-07 "Гигиенические требования к условиям труда медицинских работников, выполняющих ультразвуковые исследования"
26. СанПиН 2.2.4.1329-03 "Требования по защите персонала от воздействия импульсных электромагнитных полей"
27. СанПиН 2.2.4/2.1.8.582-96 Гигиенические требования при работах с источниками воздушного и контактного ультразвука промышленного, медицинского и бытового назначения
28. СН 2.2.4/2.1.8.583-96 Инфразвук на рабочих местах, в жилых и общественных помещениях и на территории жилой застройки

29. СН 2.2.4/2.1.8.562-96 Шум на рабочих местах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки

30. СанПиН 2.2.4.548-96 Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений

31. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

32. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Актуальные вопросы в области экологии: <http://www.ecology.info/>
2. Сайт ИНЭКА. [Информационное Экологическое Агентство](http://www.ineca.ru/). Экологические и социальные проекты, ЭКО-бюллетень, проведение семинаров, экологический менеджмент и аудит, разработка эконоормативов, оценка воздействия на окружающую среду: <http://ineca.ru/>
3. Приморский край России: <http://www.fegi.ru/PRIMORYE/ANIMALS/bpi.htm>
4. Научная электронная библиотека: <http://www.elibrery.ru>
5. Центральная научная медицинская библиотека: <http://www.scsml.rssi.ru>
6. Медицинские Интернет Ресурсы: <http://www.it2med.ru/mir.html>
7. Издательство «Медицина»: <http://www.medlit.ru>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

1. Использование программного обеспечения MS Office Power Point
2. Использование программного обеспечения MS Office 2010
3. Использование видеоматериалов сайта <http://www.youtube.com>
4. Справочно-правовая система Консультант плюс.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть дисциплины «Основы формирования Здорового образа жизни» раскрывается на лекционных занятиях, так как лекция является основной формой обучения, где преподавателем даются основные понятия дисциплины.

Последовательность изложения материала на лекционных занятиях, направлена на формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала при самостоятельной работе.

На практических занятиях в ходе дискуссий на семинарских занятиях, при обсуждении рефератов и на занятиях с применением методов активного обучения студенты учатся анализировать и прогнозировать развитие медицинской науки, раскрывают ее научные и социальные проблемы.

Практические занятия курса проводятся по всем разделам учебной программы. Практические работы направлены на формирование у студентов навыков самостоятельной исследовательской работы. В ходе практических занятий студент выполняет комплекс заданий, позволяющий закрепить лекционный материал по изучаемой теме, получить основные навыки в области построения рационов питания для различных групп населения с учетом их физиологических особенностей. Активному закреплению теоретических знаний способствует обсуждение проблемных аспектов дисциплины в форме семинара и занятий с применением методов активного обучения (МАО). При этом происходит развитие навыков самостоятельной исследовательской деятельности в процессе работы с научной литературой, периодическими изданиями, формирование умения аргументированно отстаивать свою точку зрения, слушать других, отвечать на вопросы, вести дискуссию.

При написании рефератов рекомендуется самостоятельно найти литературу к нему. В реферате раскрывается содержание исследуемой проблемы. Работа над рефератом помогает углубить понимание отдельных вопросов курса, формировать и отстаивать свою точку зрения, приобретать и совершенствовать навыки самостоятельной творческой работы, вести активную познавательную работу.

Основные виды самостоятельной работы студентов – это работа с литературными источниками и методическими рекомендациями по истории медицины, биоэтическим проблемам, интернет–ресурсами для более глубокого ознакомления с отдельными проблемами развития медицины и биоэтики. Результаты работы оформляются в виде рефератов или докладов с последующим обсуждением. Темы рефератов соответствуют основным разделам курса.

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации проводятся устные опросы, контрольные эссе.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Мультимедийная аудитория с доступом в Internet.

Экран с электроприводом 236*147 см TrimScreenLine;

Проектор DLP, 3000 ANSI Lm, WXGA 1280x800, 2000:1 EW330U Mitsubishi; документ-камера CP355AF Avervision, видеочамера MP-HD718 Multipix;

Подсистема специализированных креплений оборудования CORSA-2007 Tuarex;

Подсистема видеокоммутации: матричный коммутатор DVI DXP 44 DVI ProExtron; удлинитель DVI по витой паре DVI 201 Tx/RxExtron; врезной интерфейс для подключения ноутбука с ретрактором TAM 201 Standard3 TLS; усилитель-распределитель DVI DVI; Подсистема аудиокоммутации и звукоусиления: усилитель мощности, 1x200 Вт, 100/70 В XPA 2001-100V Extron; микрофонная петличная радиосистема EW 122 G3 Sennheiser; акустическая система для потолочного монтажа SI 3CT LP Extron; цифровой аудиопроцессор DMP 44 LC Extron; расширение для контроллера управления IPL T CR48; беспроводные ЛВС для обучающихся обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS).



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА БИОМЕДИЦИНЫ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «**Основа формирования здорового образа жизни**»
Специальность **33.05.01 «Фармация»**
Форма подготовки очная

Владивосток
2019

Методические рекомендации по написанию и оформлению реферата.

Реферат – творческая деятельность студента, которая воспроизводит в своей структуре научно–исследовательскую деятельность по решению теоретических и прикладных проблем в определённой отрасли научного знания.

Реферат, являясь моделью научного исследования, представляет собой самостоятельную работу, в которой студент решает проблему теоретического или практического характера, применяя научные принципы и методы данной отрасли научного знания. Результат данного научного поиска может обладать не только субъективной, но и объективной научной новизной, и поэтому может быть представлен для обсуждения научной общественности в виде научного доклада или сообщения на научно-практической конференции, а также в виде научной статьи.

Традиционно сложилась определенная структура реферата, основными элементами которой в порядке их расположения являются следующие:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Перечень условных обозначений, символов и терминов (если в этом есть необходимость).
4. Введение.
5. Основная часть.
6. Заключение.
7. Библиографический список.
8. Приложения.

На титульном листе указываются: учебное заведение, выпускающая кафедра, автор, научный руководитель, тема исследования, место и год выполнения реферата.

Название реферата должно быть по возможности кратким и полностью соответствовать ее содержанию.

В оглавлении (содержании) отражаются названия структурных частей реферата и страницы, на которых они находятся. Оглавление целесообразно разместить в начале работы на одной странице.

Наличие развернутого введения – обязательное требование к реферату. Несмотря на небольшой объем этой структурной части, его написание вызывает значительные затруднения. Однако именно качественно выполненное введение является ключом к пониманию всей работы, свидетельствует о профессионализме автора.

Таким образом, введение – очень ответственная часть реферата. Начинаться должно введение с обоснования актуальности выбранной темы. В применении к реферату понятие «актуальность» имеет одну особенность. От того, как автор реферата умеет выбрать тему и насколько правильно он эту тему понимает и оценивает с точки зрения современности и социальной значимости, характеризует его научную зрелость и профессиональную подготовленность.

Кроме этого во введении необходимо вычленить методологическую базу реферата, назвать авторов, труды которых составили теоретическую основу исследования. Обзор литературы по теме должен показать основательное знакомство автора со специальной литературой, его умение систематизировать источники, критически их рассматривать, выделять существенное, определять главное в современном состоянии изученности темы.

Во введении отражаются значение и актуальность избранной темы, определяются объект и предмет, цель и задачи, хронологические рамки исследования.

Завершается введение изложением общих выводов о научной и практической значимости темы, степени ее изученности и обеспеченности источниками, выдвижением гипотезы.

В основной части излагается суть проблемы, раскрывается тема, определяется авторская позиция, в качестве аргумента и для иллюстраций выдвигаемых положений приводится фактический материал. Автору необходимо проявить умение последовательного изложения материала при одновременном его анализе. Предпочтение при этом отдается главным фактам, а не мелким деталям.

Реферат заканчивается заключительной частью, которая так и называется «заключение». Как и всякое заключение, эта часть реферата выполняет роль вывода, обусловленного логикой проведения исследования, который носит форму синтеза накопленной в основной части научной информации. Этот синтез – последовательное, логически стройное изложение полученных итогов и их соотношение с общей целью и конкретными задачами, поставленными и сформулированными во введении. Именно здесь содержится так называемое «выводное» знание, которое является новым по отношению к исходному знанию. Заключение может включать предложения практического характера, тем самым, повышая ценность теоретических материалов. Итак, в Заклучении реферата должны быть: а) представлены выводы по итогам исследования; б) теоретическая и практическая значимость,

новизна реферата; в) указана возможность применения результатов исследования.

После заключения принято помещать библиографический список использованной литературы. Этот список составляет одну из существенных частей реферата и отражает самостоятельную творческую работу автора реферата.

Список использованных источников помещается в конце работы. Он оформляется или в алфавитном порядке (по фамилии автора или названия книги), или в порядке появления ссылок в тексте письменной работы. Во всех случаях указываются полное название работы, фамилии авторов или редактора издания, если в написании книги участвовал коллектив авторов, данные о числе томов, название города и издательства, в котором вышла работа, год издания, количество страниц.

Методические рекомендации для подготовки презентаций.

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint. Для подготовки презентации необходимо обработать информацию собранную при написании реферата.

Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации.
2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и

качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации

- печатный текст + слайды + раздаточный материал готовятся отдельно;
- слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;
- текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;
- рекомендуемое число слайдов 17-22;
- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников;
- раздаточный материал – должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточный материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

Критерии оценки реферата.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г)

явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен четко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли студент к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

Студент представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до защиты. Рецензентом является преподаватель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить студента с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает преподаватель из числа студентов. Для устного выступления студенту достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в

изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ:

1. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.

2. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.

3. Здоровье и семья.

4. Здоровье и культура.

5. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.

6. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.

7. Проблема здоровья в науках о человеке.

8. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность.

Понятие о наследственной и врожденной патологии.

9. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.

10. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезни.

11. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека.

Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.

12. Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного

очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.

13. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о

нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.

14. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные

психо-физиологические различия мужчин и женщин.

15. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных

показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.

16. Понятия «эустресс» и «дистресс».

17. Общее представление о половом поведении человека. Проблема акселерации в

современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная динамика сексуальности в

онтогенезе мужчин и женщин.

19. Сексуальная культура - фактор психического и физического благополучия молодежи.

Брачный клиринг, его основные факторы.

20. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья. Устойчивая мотивация

общества на создание благополучной семьи. Планирование и подготовка родителей к рождению

здорового ребенка.

21. Возраст и здоровье. Основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье человека:

ранние половые связи и болезни, передаваемые половым путем, их распространение и меры

профилактики.

22. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья. Гипокинезия и гиподинамия, их

влияние на организм. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы

организма человека.

23. Определение понятия и причины возникновения биоэтики, ее нормативно-правовая база.

24. Основные биоэтические проблемы в современном обществе: трансплантология, репродуктивные технологии (экстракорпоральное оплодотворение и суррогатное материнство), генная инженерия, эвтаназия, клонирование и искусственное прерывание беременности.

СПИСКИ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЁТУ

1. Определение понятия «здоровье».
2. Холистическая модель здоровья человека.
3. Количественная характеристика уровней здоровья.
4. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
5. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие.
6. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
7. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
8. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни.
9. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
10. Компоненты здорового образа жизни.
11. Проблемы в формировании здорового образа жизни.
12. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
13. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам.
14. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам.
15. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
16. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.
17. Физические упражнения используются на занятиях оздоровительной физкультурой и их оздоровительная ценность.
18. Роль врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой. Показатели самоконтроля.
19. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок.
20. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.
21. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном

питании.

22.Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании.

23.Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.

24.Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.

25.Производственная среда и её роль в этиологии заболевания.

26.Рациональный режим труда.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА БИОМЕДИЦИНЫ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «**Основа формирования здорового образа жизни**»
Специальность 33.05.01 «Фармация»
Форма подготовки очная

Владивосток
2019

Паспорт ФОС

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Компетенция	Показатель сформированности компетенции	Шкала и критерии оценивания уровня освоения компетенции			
		5	4	3	2
ПК-9	<p>Знает информационные источники справочного и нормативного характера, основные нормативные документы, касающиеся организации и контроля санитарно-гигиенического состояния различных учреждений;</p> <p>факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека;</p> <p>о влиянии вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом.</p>	В полном объеме знает, умеет и владеет данной компетенцией.	Знает, владеет опытом и умеет использовать данную компетенцию.	Выборочно (частично) знает, умеет и владеет опытом данной компетенции.	Не знает, не умеет использовать, не владеет опытом данной компетенции.
	<p>Умеет самостоятельно работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой по тематике формирования здорового образа жизни, вести поиск, превращать полученную информацию в средство для решения профессиональных задач;</p> <p>определять и оценивать параметры физической активности человека;</p> <p>рассчитывать индивидуальные показатели здоровья;</p> <p>оценивать и анализировать пищевое поведение человека;</p>				

	<p>оценивать энергетическую и пищевую ценность суточного рациона питания человека с учетом коэффициента физической активности;</p> <p>оценивать стрессоустойчивость и состояние адаптационных резервов человека.</p>				
	<p>Владеет методами оценки здоровья и физического развития населения, оценки функционального состояния центральной нервной системы и умственной работоспособности;</p> <p>методами проведения специфических профилактических мероприятий по обследованию условий внешних факторов и производственной среды;</p> <p>способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.</p>				

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене
по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни»**

Оценка экзамена	Требования к сформированным компетенциям
«отлично»	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не</p>

	затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ;
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Оценочные средства для текущей аттестации

Контрольные тесты предназначены для студентов, изучающих курс «Основы формирования здорового образа жизни».

При работе с тестами предлагается выбрать один вариант ответа из трех – четырех предложенных. В то же время тесты по своей сложности неодинаковы. Среди предложенных имеются тесты, которые содержат несколько вариантов правильных ответов. Студенту необходимо указать все правильные ответы.

Тесты рассчитаны как на индивидуальное, так и на коллективное их решение. Они могут быть использованы в процессе и аудиторных занятий, и самостоятельной работы. Отбор тестов, необходимых для контроля знаний в процессе промежуточной аттестации производится каждым преподавателем индивидуально.

Результаты выполнения тестовых заданий оцениваются преподавателем по пятибалльной шкале для выставления аттестации или по системе «зачет» – «не зачет». Оценка «отлично» выставляется при правильном ответе на более чем 90% предложенных преподавателем тестов. Оценка

«хорошо» – при правильном ответе на более чем 70% тестов. Оценка «удовлетворительно» – при правильном ответе на 50% предложенных тестов.

Примерные тестовые задания

1. Какое из определений понятия «здоровье» правильное?

а) отсутствие патологии, обнаруживаемой современными методами исследования.

б) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие патологии.

в) состояние организма, при котором его физиологические механизмы обеспечивают ему адаптацию к условиям окружающей среды.

Критерии оценки тестирования

Оценивание проводится в сеансе электронного обучения по стобалльной шкале.

Тест включает 100 заданий, максимальная оценка по тесту - 100.

В рамках текущего уровня усвоения знаний по дисциплине допускается результат тестирования не ниже 61 балла.

Примеры контрольных работ

Контрольная работа по теме «Здоровое питания»

Вариант 1

I. Выберите ОДИН правильный ответ:

1. Питание рациональное – это:

1. физиологически полноценное питание с учетом индивидуальных особенностей человека

2. питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции

3. питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества

4. питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов

2. Пищевой статус – это:

1. состояние организма человека, группы людей, популяции, оцениваемое в связи с особенностями питания

2. реальное потребление человеком пищевых продуктов и в их составе отдельных нутриентов за определённое время

3. понятие, характеризующее рационы питания по критерию содержания в них белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ

4. набор и количество пищевых продуктов, удовлетворяющие потребность человека в нутриентах для поддержания оптимального физиологического статуса организма

3. Витаминны – это:

1. низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой биологической активностью

2. низкомолекулярные органические соединения, являющиеся коферментами основных ферментов, обеспечивающих метаболизм

3. низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма в чрезвычайно малых количествах

4. низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой пищевой ценностью

II. Выберите НЕСКОЛЬКО правильных ответов:

1. При дефиците фтора могут развиваться:

1. поражение зубов кариесом
2. запаздывание прорезывания зубов у детей грудного и дошкольного возрастов

3. снижение естественного иммунитета

4. нарушение липидного обмена

2. К водорастворимым витаминам относятся:

1. аскорбиновая кислота

2. группа В

3. А

4. РР

5. Д

6. Е

3. В концепцию рационального питания входит:

1. соответствие калорийности рациона выполняемой работе, возрасту, полу

2. адекватное количество в рационе основных пищевых веществ

3. содержание в рационе взрослого человека 30% продуктов животного происхождения

4. содержание в рационе взрослого человека 10% жиров растительного происхождения

5. правильное распределение калорийности рациона по приемам пищи

4. Основные источники витамина С в питании

1. молоко, кефир
 2. капуста, сладкий перец
 3. цитрусовые
 4. печень
 5. зелень: укроп, петрушка
5. Зерновые продукты являются источником в питании
1. растительного белка
 2. жиров
 3. углеводов
 4. минеральных веществ
 5. витамина С

III. Решите задачи:

1. Студент (возраст — 18 лет, масса тела — 55 кг) получает с пищевым рационом 80 г белка, 120 г жира, 360 г углеводов. Рассчитайте количество получаемой им энергии. Дайте необходимые рекомендации по адекватности питания и сбалансированности пищевого рациона.

2. Оцените сбалансированность и достаточность по энергетической ценности питания мужчины 65 лет, вес 85 кг.: Б – 80 г, Ж – 40 г, У – 350 г.

3. Оцените пищевой статус девушки 25 лет, рост 160 см., вес 95 кг.