

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
генерального директора
ФГБУ ФНКЦ МРИК ФМБА РОССИИ

Гамеева Е.В.

м.п.

«10» декабря 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Основы здоровья»**

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|-----------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| Цель и задачи образовательной программы..... | 4 |
| Планируемые результаты освоения программы..... | 5 |
| УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН..... | 7 |
| КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК..... | 8 |
| РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ..... | 9 |
| ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ..... | 15 |
| ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ..... | 52 |
| МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 53 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)..... | 54 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы здоровья» имеет естественнонаучную направленность, способствует углублению и расширению знаний по анатомии, физиологии человека, гигиене и медицине, а также формированию здорового образа жизни обучающихся. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Направленность программы «Основы здоровья» по содержанию является – естественнонаучной.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы. Программа призвана дать обучающимся основы знаний, умений и навыков по вопросам анатомии, физиологии и личной гигиены, профилактики заболеваний и несчастных случаев, выработать навыки оказания немедицинской помощи при острых и хронических заболеваниях, травмах различного генеза. В игровой форме разбираются различные клинические случаи, вырабатывается умение ясно и просто формулировать, и высказывать свои мысли.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она удовлетворяет интересы к анатомии, физиологии, гигиене и психологии. Занятия в рамках данного курса призваны привить ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации, выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить здоровье в современных условиях жизни.

Принципы реализации программы:

- принцип доступности: содержание дополнительной общеразвивающей программы «Основы здоровья» соответствует возрастным и индивидуальным особенностями обучающихся;
- принцип системности: взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов программы, системность и последовательность образования;
- принцип постепенности: стратегия и тактика систематического и последовательного обучения;
- принцип индивидуализации: осуществляется на основе общих закономерностей обучения, опираясь на индивидуальные особенности обучающихся;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся: фундамент для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Категория обучающихся: все желающие лица, достигшие возраста восемнадцати лет (18+). Набор обучающихся осуществляется в начале учебного года. Количество обучающихся в группе – до 2 человек. Группы могут быть разновозрастными (обучающиеся от 18 до 60 лет).

Сроки реализации программы: 36 часов (4 месяца).

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- сформировать основы здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- сформировать представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;
- сформировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.

Личностные:

- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать экологическую ответственность;
- воспитать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья.

Метапредметные:

- развить умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- развить чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развить коммуникативные навыки;
- развить умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развить умение проводить самостоятельные наблюдения;

- развить основы социальной и жизненной адаптации обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы

После прохождения обучения по программе «Основы здоровья», обучающиеся

будет знать:

- основы здоровьесберегающего поведения;
- полезные и вредные факторы для организма;
- основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи;
- способы оценки состояния здоровья человека;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- хронические заболевания: причины возникновения, профилактика;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- способы укрепления здоровья человека;

будет уметь:

- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- ухаживать за собственным телом (кожей, волосами, ногтями);
- проводить простейшие исследования.

У обучающихся будут сформированы:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- коммуникативные навыки;
- умение сравнивать, анализировать, делать выводы, проводить самостоятельные наблюдения.

| № п/п | Название модуля | Количество часов | | | Формы аттестации |
|----------|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение в образовательную программу. Здоровье человека. | 2 | 2 | 0 | |
| 2. | Экология и здоровье. | 3 | 2 | 1 | Анкетирование «Что такое ЗОЖ?» |
| 3. | Опорно-двигательная система. | 3 | 2 | 1 | Тест «Твой двигательный режим» |
| 4. | Сердечно-сосудистая система. | 4 | 2 | 2 | Тест «Тренированность сердца» |
| 5. | Дыхательная система. | 3 | 3 | 0 | |
| 6. | Дыхание – объективный показатель самоконтроля. | 2 | 0 | 2 | Тест «Что мы знаем о хронических заболеваниях» |
| 7. | Питание и жизнь. | 3 | 1 | 2 | Обсуждение рецептов любимых блюд |
| 8. | Кожные покровы. Органы выделения. | 4 | 2 | 2 | Тест «Кожа» |
| 9. | Органы чувств. | 3 | 1 | 2 | Тест «Органы чувств» |
| 10. | Оказание первой помощи. | 6 | 4 | 2 | Тест «Оказание первой помощи» |
| 11. | Вспомним, что такое здоровье. | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 12. | Итоговая контрольная работа «Резервы нашего организма». | 2 | 0 | 2 | Итоговый тест |
| | ИТОГО: | 36 | 20 | 16 | |

| Дата начала учебного года | Дата окончания учебного года | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Каникулы |
|---------------------------|------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------|
| 01.09 | 30.12 | 18 | 36 | 36 | 2 раза в неделю по 1 часу | 31.12-10.01 |

1. Здоровье человека.

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровье? Факторы, формирующие здоровье? Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровье? | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Факторы, формирующие здоровье? Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания. | 1 | 1 | 0 |
| | Итого: | 2 | 2 | 0 |

2. Экология и здоровье.

Загрязнение окружающей среды. Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода). Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.

Анкетирование «Что такое ЗОЖ?»

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Загрязнение окружающей среды. Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода). | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения. | 1 | 1 | 0 |
| 3. | Анкетирование «Что такое ЗОЖ?» | 1 | 0 | 1 |
| | Итого: | 3 | 2 | 1 |

3. Опорно-двигательная система.

Скелет. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц. Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.

Тест «Твой двигательный режим».

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Скелет. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц. Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. | 1 | 1 | 0 |

| | | | | |
|----|---|----------|----------|----------|
| 2. | Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. | 1 | 1 | 0 |
| 3. | Тест «Твой двигательный режим» | 1 | 0 | 1 |
| | Итого: | 3 | 2 | 1 |

4. Сердечно-сосудистая система.

Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммуитет. Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови. Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца.

Тест «Тренированность сердца».

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммуитет. Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови. Работа сердца. | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца. | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Тест «Тренированность сердца». | 1 | 0 | 1 |
| | Итого: | 4 | 2 | 2 |

5. Дыхательная система.

Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы. Первая помощь при остановке дыхания. Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. Проба Бутейко. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Души и немного о парфюмерии.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы. | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Первая помощь при остановке дыхания. Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. Проба Бутейко. | 1 | 1 | 0 |

| | | | | |
|----|--|----------|----------|----------|
| 3. | Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии. | 1 | 1 | 0 |
| | Итого: | 3 | 3 | 0 |

6. Дыхание - объективный показатель самоконтроля.

Оценка функционального состояния системы дыхания. Практическая работа «Звуковой тест - мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)». «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания».

Тест «Что мы знаем о хронических заболеваниях».

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Оценка функционального состояния системы дыхания. Практическая работа «Звуковой тест - мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)». «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания». | 1 | 0 | 1 |
| 2. | Тест «Что мы знаем о хронических заболеваниях». | 1 | 0 | 1 |
| | Итого: | 2 | 0 | 2 |

7. Питание и жизнь

Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы. Витаминная азбука. Тест «Что вы знаете о витаминах». Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами». Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).

Обсуждение рецептов любимых блюд.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы. Витаминная азбука. Тест «Что вы знаете о витаминах». Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами». Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм). | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Обсуждение рецептов любимых блюд. | 2 | 0 | 2 |

| | | | |
|---------------|----------|----------|----------|
| Итого: | 3 | 1 | 2 |
|---------------|----------|----------|----------|

8. Кожные покровы. Органы выделения (4 часа).

Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные). Первая помощь при ожогах. Обветривание, обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях. Кожные заболевания и их профилактика. Типы кожи и натуральная косметика. Мочевыделительная система, профилактика заболеваний.

Определение типов кожи на различных участках лица.

Тест «Кожа».

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные). Первая помощь при ожогах. Обветривание, обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях. | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Кожные заболевания и их профилактика. Типы кожи и натуральная косметика. Мочевыделительная система, профилактика заболеваний. | 1 | 1 | 0 |
| 3. | Определение типов кожи на различных участках лица. | 1 | 0 | 1 |
| 4. | Тест «Кожа». | 1 | 0 | 1 |
| | Итого: | 4 | 2 | 2 |

9. Органы чувств.

Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика. Орган слуха у человека. Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха. Заболевание органов слуха. Гигиена слуха. Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком. Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.

Тест «Органы чувств».

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика. Орган слуха у человека. Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха. Заболевание органов слуха. Гигиена слуха. Орган обоняния. Роль запахов в природе и их | 1 | 1 | 0 |

| | | | | |
|----|---|----------|----------|----------|
| | восприятие человеком. Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит. | | | |
| 2. | Тест «Органы чувств». | 2 | 0 | 2 |
| | Итого: | 3 | 1 | 2 |

10. Оказание первой помощи

Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях. Перевязочный материал. Правила наложения повязок. Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая помощь при остановке дыхания. Первая помощь при отравлениях.

Тест «Оказание первой помощи».

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях. Перевязочный материал. | 2 | 2 | 0 |
| 2. | Правила наложения повязок. Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения. | 2 | 2 | 0 |
| 3. | Определение типов кожи на различных участках лица. | 1 | 0 | 1 |
| 4. | Тест «Кожа». | 1 | 0 | 1 |
| | Итого: | 6 | 4 | 2 |

11. Вспомним, что такое здоровье.

Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными?

Опрос.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными? | 1 | 1 | 0 |
| | Итого: | 1 | 1 | 0 |

12. Итоговая контрольная работа «Резервы нашего организма»

Итоговый тест.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|------------------------|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Итоговый тест | 2 | 0 | 2 |
| | Итого: | 2 | 0 | 2 |

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В ходе реализации Программы «Основы здоровья» предполагается проведение промежуточной и итоговой аттестации.

В рамках реализации Программы предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации:

- анкетирование;
- тест;
- обсуждение;
- опрос.

Итоговая аттестация проводится в форме итоговой контрольной работы «Резервы нашего организма» - итогового теста.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»

1. Укажите ваш пол и возраст_____.
2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - а) Хорошее
 - б) Удовлетворительное
 - в) Плохое
 - г) Затрудняюсь ответить
3. Хотели бы вы, чтобы ваши дети пили, курили?
 - а) Да
 - б) Нет
 - в) Не знаю
4. Хотели бы Вы, чтобы ваш муж или жена курили, пили?
 - а) Да
 - б) Нет
 - в) Не знаю
5. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны? Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)
 - а) Материальное благополучие,
 - б) Качественное образование,
 - в) Хорошее здоровье,

- г) Привлекательная внешность,
- д) Любимая работа,
- е) Возможность общаться с интересными людьми,
- ж) Благополучная семья,
- з) Свобода и независимость.

4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

- а) Хорошая наследственность,
- б) Хорошие экологические условия,
- в) Выполнение правил здорового образа жизни,
- г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,
- д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
- е) Отсутствие физических и умственных перегрузок,
- ж) Регулярные занятия спортом,
- з) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

- а) Это всегда интересная и полезная информация,
- б) Иногда это достаточно интересная и полезная информация,
- в) Не очень интересная и полезная информация,
- г) Эта информация меня не интересует.

6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

- а) Вполне достаточно,
- б) Не вполне достаточно,
- в) Недостаточно.

7. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)

- а) Курение
- б) Снижение и набор веса
- в) Алкоголь
- г) Половое воспитание
- д) Нарушение питания
- е) Влияние наркотиков

- ж) Инфекции, передаваемые половым путем
- з) Физические упражнения и спорт
- и) Управление эмоциями
- к) Межличностные отношения
- л) Другое (указать что именно)_____.

8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

- а) да
- б) нет

9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Приведите примеры.

10. Продолжите фразу: "Здоровый ребенок..."

Тест «Твой двигательный режим»

Задание 1.

Какой оптимальный двигательный режим для молодых людей 14-25 лет?

- А) 8-12 ч. в неделю
- Б) 6 -10 ч. в неделю
- В) 6-14 ч. в неделю
- Г) 8-14 ч. в неделю

Задание 2.

От чего зависит выбор направленности и формы самостоятельных занятий?

- А) от веяний моды
- Б) от мотивации человека
- В) от требований педагога
- Г) от обстоятельств и веяний моды

Задание 3.

Цели самостоятельных занятий?

- А) укрепление и коррекция здоровья

Б) активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов

В) активный отдых и выполнение различных тестов

Задание 4.

Под двигательной активностью понимают:

А) ежедневные физические тренировки организма

Б) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности

В) периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека

Задание 5.

Гипокинезия-это?

А) недостаток движения

Б) избыток движения

В) физическое перенапряжение организма

Задание 6.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

А) переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности

Б) развитию выносливости

В) повышению артериального давления

Г) все перечисленное

Задание 7.

Правильный вариант определения пульса за 1 минуту после выполнений физического упражнения. Подсчитать пульса за ...

А) 6 секунд и умножить на 10

Б) 10 секунд и умножить на 6

В) 15 секунд и умножить на 4

Г) 20 секунд и умножить на 3

Д) 30 секунд и умножить на 2

Задание 8.

Если показатели пульса более (ваш вариант ответа), значит нагрузка слишком велика и ее надо уменьшить.

А) 250 уд./мин

Б) 160 уд./мин

В) 200уд./мин

Г) 100уд./мин

Д) 130уд./мин

Задание 9.

Для чего необходимо самонаблюдение?

А) для улучшения техники выполнения упражнений

Б) для повышения эффективности занятий физическими упражнениями

В) для получения хорошей оценки по физической культуре

Г) для того, чтобы быстрее научиться играть в спортивные игры

Задание 10.

Признак чрезмерной нагрузки во время занятий физическими упражнениями.

А) покраснело лицо

Б) участилось дыхание

В) побледнело лицо

Г) появилась испарина

Д) участилось сердцебиение

Задание 11.

Формы самостоятельных занятий

А) утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время

Б) упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время

В) утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время

Г) самостоятельные тренировочные занятия в свободное время

Задание 12.

Виды направленности самостоятельных занятий:

А) гигиеническая

Б) оздоровительно-рекреативная

В) общеподготовительная

Г) спортивная и профессионально-прикладная

Д) лечебная

Е) все перечисленное выше

Тест «Тренированность сердца»

Задание 1

Вопрос: Какая кровь течет по легочной вене человека?

- 1) смешанная
- 2) артериальная
- 3) венозная

Задание 2

Вопрос: Какой орган называют "депо" крови?

- 1) сердце
- 2) лёгкие
- 3) селезенка
- 4) почки

Задание 3

Вопрос: Сердце окружено околосердечной сумкой, которая называется...

Запишите ответ:

Задание 4

Вопрос: Большой круг кровообращения начинается:

- 1) от правого желудочка
- 2) от левого желудочка
- 3) от аорты
- 4) от левого предсердия

Задание 5

Вопрос: Как называются мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие все органы человека?

- 1) артерии

- 2) клапаны
- 3) вены
- 4) капилляры

Задание 6

Вопрос: Артерии - это сосуды, несущие...

- 1) только венозную кровь
- 2) кровь от органов к сердцу
- 3) кровь от органов к сердцу
- 4) кровь от сердца к органам

Задание 7

Вопрос: Любой круг кровообращения начинается в...

- 1) только с левого желудочка
- 2) тканях и внутренних органах
- 3) предсердии или в желудочке
- 4) одном из желудочков

Задание 8

Вопрос: Сколько в среднем весит сердце взрослого человека?

- 1) 150 г
- 2) 1кг
- 3) 300 г
- 4) 500 г

Задание 9

Вопрос: Сколько камер имеет сердце человека?

- 1) 2
- 2) 1
- 3) 4
- 4) 3

Тест «Что мы знаем о хронических заболеваниях»

1. Какие первичные симптомы могут указывать на развитие?
 - а) ночные кошмары, бессонница
 - б) галлюцинации, потеря аппетита
 - в) постоянная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, хроническая усталость
 - г) аритмия, учащенное сердцебиение
2. Как передается бактерия хеликобактер?
 - а) через общую посуду
 - б) через поцелуй
 - в) от матери к ребенку
 - г) все перечисленное
3. Какую диагностику назначают для проверки щитовидной железы?
 - а) гастроэнтроскопия
 - б) анализ крови на гормон ТТГ, Т4, УЗИ щитовидной железы
 - в) мазок на бактерии из горла
 - г) анализ крови у женщин на гормон эстроген и у мужчин на тестостерон.
4. Для чего исследуют в крови уровень холестерина?
 - а) проверка психического здоровья
 - б) проверка бесплодия
 - в) выявление риска ССЗ
 - г) оценка функции печени
5. Какое заболевание не относится к инфекционным?
 - а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) ветрянка
6. Найдите соответствие показателей холестерина крови:

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1) норма, | а) 7,8 ммоль/л и выше |
| 2) легкая гиперхолестеринемия | б) ниже 5,0 ммоль/л |
| 3) умеренная гиперхолестеринемия | в) 6,5-7,8 ммоль/л |
| 4) выраженная гиперхолестеринемия | г) 5,0-6,5 ммоль/л |

7. Частота сердечных сокращений 60-85 ударов в минуту считается
- а) нормой
 - б) повышенной
 - в) у каждого своих показателей
8. Какие основные неинфекционные заболевания в XXI веке являются наиболее частой причиной заболеваемости и смертности?
- а) Сердечно-сосудистые
 - б) Онкологические
 - в) Патологии дыхательных путей (не включая респираторные и туберкулез легких)
 - г) Эндокринные
9. Наиболее опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями считаются
- а) Атеросклероз
 - б) Инфаркт миокарда
 - в) Артериальная гипертензия
 - г) Инсульт
 - д) Ишемическая болезнь сердца
10. Ингаляции с использованием эфирных масел, аэробные физические нагрузки и дыхательная гимнастика помогают снизить риск
- а) сердечно-сосудистых заболеваний
 - б) заболеваний органов дыхания
 - в) онкологических заболеваний
 - г) заболевания сахарным диабетом
11. Какие мероприятия входят в стратегию профилактики сахарного диабета?
- а) Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров
 - б) Уменьшить факторы стресса
 - в) Практиковать дробное питание
 - г) Контролировать уровень глюкозы в крови
 - д) Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением
 - е) Избегать излишнего облучения рентгеном
 - ж) Меньше загорать под прямыми солнечными лучами
12. Что такое атеросклероз?
- а) Сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений (бляшек) на их стенках

б) Сужение и гипертонус сосудов, стабильное повышение артериального давления (выше нормы – 140/190 мм рт. ст.)

в) Самая серьезная клиническая форма ишемии сердца.

Тест «Кожа»

1. Кожа – наружный покров тела. Ее функции:

- 1) газообмен и выделение;
- 2) терморегуляция и защита;
- 3) запасающая и рецепторная;
- 4) синтез витамина D;
- 5) все верно

2. Роговой слой эпидермиса – это:

- 1) живые клетки эпидермиса, содержащие белок кератин;
- 2) мертвые клетки эпидермиса, содержащие белок кератин;
- 3) живые клетки с утолщенной ороговевшей оболочкой;
- 4) все верно.

3. Сальные железы находятся в:

- 1) эпидермальном слое кожи;
- 2) подкожной жировой клетчатке;
- 3) собственно коже;
- 4) собственно коже и в подкожной жировой клетчатке;
- 5) другое решение.

4. Подкожная жировая клетчатка выполняет функции:

- 1) запасающую;
- 2) амортизатора (смягчает толчки и ушибы);
- 3) терморегуляционную;
- 4) все верно.

5. Кровеносные и лимфатические сосуды находятся в:

- 1) эпидермисе;
- 2) собственно коже;
- 3) эпидермисе и собственно коже;
- 4) собственно коже и подкожной жировой клетчатке;
- 5) эпидермисе, собственно коже, подкожной жировой клетчатке.

6. Цвет волос обусловлен пигментом меланином, образование которого происходит в клетках:

- 1) стержня волоса;
- 2) луковицы волоса;
- 3) коркового слоя волоса;
- 4) росткового слоя волоса;
- 5) меланоцитах.

Тест «Органы чувств»

Вопрос 1

Количество органов чувств у человека составляет...

Варианты ответов:

- 4
- 5
- 6
- 7

Вопрос 2

Самым большим органом чувств является...

Варианты ответов:

- сердце
- головной мозг
- кожа
- спинной мозг

Вопрос 3

Орган равновесия расположен в...

Варианты ответов:

глазу

носу

ухе

коже

Вопрос 4

Сигналы от органов чувств поступают в...

Варианты ответов:

кровеносную систему

кожу

головной мозг

Вопрос 5

Отметьте, как называют орган зрения?

Варианты ответов:

нос

уши

глаза

кожа

язык

Вопрос 6

Органом какого чувства являются уши?

Варианты ответов:

осязания

обоняния

вкуса

слуха

зрения

Вопрос 7

Как называются клетки, которые передают в мозг сигнал о запахе?

Варианты ответов:

вкусовые

обонятельные

осязательные

Вопрос 8

Органом обоняния является...

Варианты ответов:

нос

кожа

уши

язык

глаза

Вопрос 9

Что воспринимает человек с помощью языка?

Варианты ответов:

звук

вкус

запах

Вопрос 10

Что помогает человеку осязать мир?

Варианты ответов:

язык

кожа

уши

глаза

нос

Вопрос 11

Органы чувств помогают человеку воспринимать:

Варианты ответов:

предметы

события

окружающий мир

Вопрос 12

В списке органов чувств найди лишнее:

Варианты ответов:

уши

язык

глаза

зубы

нос

кожа

Вопрос 13

Что называется осязанием?

Варианты ответов:

способность чувствовать запахи

способность чувствовать вкус

способность чувствовать прикосновения

способность сочувствовать другим людям

Вопрос 14

Обонятельная луковица расположена в...

Варианты ответов:

носовой полости
глотке
трахее
головном мозге

Вопрос 15

Цвет глаз человека определяет...

Варианты ответов:

хрусталик
радужка
сетчатка
зрачок

Вопрос 16

При ярком освещении зрачок...

Варианты ответов:

сужается
расширяется
меняет форму
меняет цвет

Тест «Оказание первой помощи»

1. Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
4. над раной образуется валик из вытекающей крови
5. кровь пассивно стекает из раны

2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
3. Правильная транспортировка пострадавшего

4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны
2. над раной образуется валик из вытекающей крови
3. очень темный цвет крови
4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
2. Пульс, высокая температура, судороги.
3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник
2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком

3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено
2. Запрещено
3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
3. Выше раны на 4-6 см.

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
2. С наложения жгута выше раны на месте перелома
3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей
2. применение лекарственных препаратов
3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью
4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи
5. сердечно-легочная реанимация
6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка
7. придание оптимального положения телу
8. контроль состояния и оказание психологической поддержки
9. временная остановка наружного кровотечения
10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи
11. вызов скорой медицинской помощи

12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки
2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
3. Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.
2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.
3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.

14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова
2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности
3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
3. Уложить пострадавшего на бок

16. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

Выберите один ответ:

1. при кровотечении
2. при применении искусственного дыхания
3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора
4. при повышении артериального давления
5. при отсутствии пульса

17. Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?

Выберите один или несколько ответов:

1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани
3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

18. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?

Выберите один ответ:

1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку
2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться
3. запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки

19. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?

Выберите один ответ:

1. На спину с вытянутыми ногами
2. Чтобы пострадавший не мог погнубнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс
3. Чтобы пострадавший не мог погнубнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой
4. На спину с подложенным под голову валиком

20. Признаки обморока

Выберите один или несколько ответов:

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах
2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)
3. потеря чувствительности
4. потеря сознания более 6 мин

21. Как проверить признаки сознания у ребенка?

Выберите один ответ:

1. аккуратно потормошить за плечи и громко спросить «Что случилось?»
2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз
3. спросить у ребенка, как его зовут

22. В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).
2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)
3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)

23. При попадании в глаза щелочного раствора:

Выберите один ответ:

1. создать пострадавшему покой
2. необходимо промыть глаза мыльным раствором
3. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве

24. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?

Выберите один ответ:

1. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча
2. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота
3. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

25. Перелом это

Выберите один ответ:

1. трещины, сколы, раздробление костей
2. разрушение мягких тканей костей
3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

26. Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:

Выберите один ответ:

1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту.
2. Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.
3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.

27. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

Выберите один ответ:

1. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
2. Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
3. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность

28. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?

Выберите один ответ:

1. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см.
2. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения.
3. Одежда пропитана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.

29. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

Выберите один ответ:

1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

2. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

3. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

30. При переломах костей конечностей накладывается шина:

Выберите один ответ:

1. ниже области перелома
2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов
3. выше области перелома

31. Какие предпринять меры при подозрении на отравление ребенка?

Выберите один или несколько ответов:

1. удалить поступивший яд (например, вызвать рвоту)
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком, оказывая помощь при необходимости (например, при исчезновении признаков жизни приступить к сердечно-легочной реанимации)
3. прекратить поступление ядовитого вещества в организм ребенка (вынести его из загазованной зоны, удалить жало насекомого, стереть ядовитое вещество с поверхности кожи и т. д.)

32. Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. При наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания
2. При потере пострадавшим сознания, независимо от наличия пульса на сонной артерии, и признаков дыхания
3. При потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания

33. Как обеспечить восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке к проведению сердечно-легочной реанимации?

Выберите один ответ:

1. Уложить пострадавшего на спину и, не запрокидывая ему голову, сжать щеки, чтобы раздвинуть губы и раскрыть рот. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
2. Уложить пострадавшего на бок, наклонить его голову к груди. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
3. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть ему голову, поднять подбородок и выдвинуть нижнюю челюсть.

34. Как определить наличие пульса на сонной артерии пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Большой палец руки располагают на шее под подбородком с одной стороны гортани, а остальные пальцы – с другой стороны
2. Три пальца руки располагают с правой или левой стороны шеи на уровне щитовидного хряща гортани (кадыка) и осторожно продвигают вглубь шеи между щитовидным хрящом и ближайшей к хрящу мышцей
3. Три пальца руки располагают с левой стороны шеи под нижней челюстью

35. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?

Выберите один ответ:

1. Наложить импровизированную шейную шину, на рану наложить стерильный ватный тампон, пострадавшего уложить на спину, приподняв ноги. По возможности к голове приложить холод.
2. Наложить импровизированную шейную шину. К ране волосистой части головы приложить давящую повязку из стерильного бинта, пострадавшего уложить на бок с согнутыми в коленях ногами, по возможности к голове приложить холод.
3. Шейную шину не накладывать, рану заклеить медицинским пластырем, пострадавшего уложить на бок только в случае потери им сознания

36. При каких состояниях ребенка педагог может оказать ему первую помощь?

Выберите один или несколько ответов:

1. ожоги
2. травмы различных областей тела
3. инородные тела верхних дыхательных путей
4. отморожения
5. высокая температура
6. отсутствие сознания

7. отравление
8. наружные кровотечения
9. боли в животе
10. остановка дыхания и кровообращения
11. боли в груди

37. Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?

Выберите один ответ:

1. Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и туго забинтовать
2. Вскрыть пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой
3. Пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, рану накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой

38. При черепно-мозговой травме:

Выберите один ответ:

1. необходимо положить на голову тепло
2. необходимо положить на голову холод
3. необходимо наложить на голову марлевую повязку

39. Что нужно делать при сильном кровотечении у ребенка в результате травмы до прибытия бригады скорой медицинской помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. если давящая повязка не помогает и кровотечение не останавливается, прижать артерию пальцем, наложить кровоостанавливающий жгут
2. промыть рану, обработать ее, затем наложить салфетку, туго забинтовать
3. наложить на рану салфетку, прижать, туго забинтовать
4. обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи

40. Внезапно возникающая потеря сознания — это:

Выберите один ответ:

1. Шок
2. Мигрень
3. Обморок

41. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:

Выберите один ответ:

1. 1 ч
2. 30 мин
3. 45 мин

42. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

Выберите один ответ:

1. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года
2. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года
3. Время наложения жгута не ограничено

43. Что делать, если ребенок подавился и не может дышать, говорить и кашлять?

Выберите один или несколько ответов:

1. если удары в спину и толчки в верхнюю часть живота не помогли, уложить ребенка на пол, проверить признаки дыхания, при их отсутствии – вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации
2. выполнить толчки в верхнюю часть живота (детям до года – в грудь) до 5 попыток, если традиционные удары по спине не помогли
3. ударить по спине между лопатками (до 5 попыток), наклонив ребенка вперед

44. Признаки переохлаждения

Выберите один или несколько ответов:

1. нет пульса у лодыжек
2. посинение или побледнение губ
3. озноб и дрожь
4. нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение

5. снижение температуры тела

6. потеря чувствительности

45. Третьим действием (третьим этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Прекращение воздействия травмирующего фактора
3. Правильная транспортировка пострадавшего

46. К ушибленному месту необходимо приложить:

Выберите один ответ:

1. Грелку
2. Холод
3. Спиртовой компресс

47. При проведении ИВЛ (искусственной вентиляции легких) методом «рот в рот» необходимо:

Выберите один ответ:

1. Зажимать нос пострадавшего только в случае, если носовые ходы свободны
2. Нос пострадавшему не зажимать
3. Свободной рукой плотно зажимать нос пострадавшего

48. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

Выберите один ответ:

1. тепло
2. свободная повязка
3. холод

49. Первым действием (первым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Прекращение воздействия травмирующего фактора

2. Правильная транспортировка пострадавшего
3. Предотвращение возможных осложнений

50. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?

Выберите один ответ:

1. Наложить жгут ниже места ранения
2. Наложить давящую повязку на место ранения
3. Наложить жгут выше места ранения

Вопросы для опроса:

1. Что такое здоровье?
2. Что такое здоровый образ жизни?
3. Что такое здоровое питание?
4. Какие особенности опорно-двигательной системы вы знаете?
5. Какие особенности сердечно-сосудистой системы вы знаете?
6. Какие особенности дыхательной системы вы знаете?
7. Как оказывается первая помощь при отравлении?
8. Как оказывается первая помощь при кровоизлиянии?
9. Как оказывается первая помощь при затруднении дыхания?
10. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?
11. Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
12. Как влияет алкоголь и курение на состояние здоровья?
13. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?
14. Какие факторы ЗОЖ присутствуют в вашем образе жизни?
15. Какие меры для поддержания здоровья вы выполняете?

Итоговая контрольная работа «Резервы нашего организма»

Итоговый тест

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является
 1. стремление к укреплению здоровья, развитию физических качеств
 2. укрепление психофизического здоровья, развитие потребности в самосовершенствовании
 3. сохранение и укрепление здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни
2. На состояние здоровья влияет группа факторов (укажите два правильных ответа)
 1. внутривузовские

2. медицинские
3. общественные
4. учебно-организационные
5. личностные

3. Здоровьесберегающая среда – это:

1. среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека
2. среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека
3. среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека

4. По определению ВОЗ качество жизни — это:

1. восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья
2. восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья
3. восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума

5. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

1. мнение окружающих
2. источники знаний по здоровьесбережению
3. возможность укрепления здоровья
4. доступность современной тренажерной техники
5. показатели физической подготовленности

6. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится(укажите два правильных ответа):

1. знания о здоровье
2. периодический контроль состояния здоровья
3. наличие инфраструктуры
4. навыки здоровьесбережения

7.К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):

1. наглядный
2. произвольный
3. комбинированный
4. сочетанный
5. словесный

8. Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из (укажите два правильных ответа):

1. движущихся объектов
2. средств массовой информации
3. натуральных объектов
4. изобразительных средств
5. видеозарисовок

9. Лично-ориентированный подход в обучении – это:

организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося

организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий

организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека

10. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):

1. аксиологический
2. профилактический
3. эмоционально-волевой
4. природный
5. восстановительный

11. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:

1. в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма
2. в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни
3. в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей

12. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:

1. в переосмыслении предшествующего личного опыта
2. в объединении различных научных систем образования
3. в трансляции опыта ведения здорового образа жизни

13. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:

психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек

психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ

психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни

14. Положения об инклюзивном образовании включены в Конвенцию ООН «О правах инвалидов» в:

1. 2003 году
2. 2004 году
3. 2005 году
4. 2006 году

15. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения является (укажите два правильных ответа):

1. улучшение качества инфраструктуры
2. стабилизация показателей психоэмоционального состояния

3. повышение качества жизни
4. увеличение источников знаний по здоровьесбережению
5. снижение уровня заболеваемости

16. По определению ВОЗ здоровье – это (укажите один правильный ответ):

1. состояние функционального, духовного и социального благополучия
2. состояние полного физического, психического и социального благополучия
3. отсутствия болезней

17. Культура здоровья – это (укажите один правильный ответ):

1. сознательное избегание неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье
2. знание благоприятствующих здоровью факторов
3. сознательное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья

18. Рождаемость, прирост населения, смертность, физическое развитие, заболеваемость, средняя продолжительность жизни – это критерии (укажите один правильный ответ):

1. благосостояния населения
2. динамики численности населения
3. здоровья населения

19. Резервные возможности организма человека определяются по состоянию (укажите один правильный ответ):

1. сердечно-сосудистой системы
2. выделительной системы
3. опорно-двигательного аппарата

20. Элементом здорового образа жизни является (укажите один правильный ответ):

1. усиленный двигательный режим
2. профилактика вредных привычек
3. умеренное питание

21. Рациональное питание – это (укажите один правильный ответ):

1. питание, сбалансированное в количественном и качественном отношении в зависимости от рода деятельности
2. питание, относительно сбалансированное по содержанию питательных веществ в зависимости от пола и возраста
3. питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности

22. Категорией образа жизни является (укажите два правильных ответа):

1. социологическая составляющая
2. экономическая составляющая
3. медицинская составляющая
4. биологическая составляющая

23. Постоянным критерием здоровья является (укажите два правильных ответа):

1. доброжелательное общение с людьми
2. способность приспосабливаться в коллективе
3. удовлетворительная работа организма
4. способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды
5. стремление к творчеству

24. Промежуточным состоянием человека является (укажите два правильных ответа):

1. случайное употребление алкоголя
2. переутомление
3. желание спать
4. широтная акклиматизация

25. Фактором долголетия человека является (укажите два правильных ответа):

1. наличие цели в жизни
2. умение избегать проблемы
3. наличие большого количества друзей
4. рациональное питание

- 5. материальный доход
- 6. режим труда и отдыха

26. Двигательный режим включает в себя (укажите один правильный ответ):

- 1. утреннюю гигиеническую гимнастику
- 2. пассивный отдых
- 3. нетрадиционные оздоровительные мероприятия

27. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает (укажите один правильный ответ):

постепенное снижение массы тела

снижение физиологических резервов организма

оптимальную физическую и умственную работоспособность

28. При занятиях бегом с ребенком рекомендуется соблюдать интервал между едой и началом тренировки (укажите один правильный ответ):

1 час

1,5 часа

2 часа

30. Людям преклонного возраста показаны (укажите один правильный ответ):

ходьба

бег

силовые тренировки

31. Противопоказаниями к занятиям оздоровительной физической культурой являются (укажите два правильных ответа):

повышенная масса тела

пониженная масса тела

тромбофлебит

частые кровотечения

32. Закаливание – это повышение (укажите один правильный ответ):

резистентности организма посредством применения биологически
активных добавок

устойчивости организма к психологическим воздействиям

сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

сопротивляемости организма к утомлению

33. В результате обливания прохладной водой происходит (укажите один правильный ответ):

закрытие внутренних энергетических каналов

выход лишней энергии накопившейся при стрессах

резкое снижение артериального давления

34. Средством закаливания по С. Кнейпу является (укажите три правильных ответа):

прикладывание льда

хождение по мокрой траве

хождение по выпавшему снегу

хождение по воде

прохладные компрессы

контрастные погружения

хождение по углям

35. В обязательную процедуру подготовки перед заходом в баню или сауну входит (укажите один правильный ответ):

гигиеническая обработка всего тела

гигиеническая обработка волосяного покрова головы

гигиеническая обработка рук

36. При программе, направленной на уменьшение веса, основное значение уделяется:

изменению режима питания

увеличению физических нагрузок

соблюдению водно-солевого режима

37. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем:

- оптимизации условий окружающей среды
- специальных контрольных измерений
- усиления воздействия нетрадиционных средств
- закаливания организма

38. Специфическим резервом человека является:

- умственные способности
- творческий потенциал
- функциональные системы
- физиологические характеристики

39. Сохранить физиологические резервы человека позволяют:

- творческие способности
- силы окружающей среды
- физические упражнения
- запасы организма

40. Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается:

- запасами
- оптимизацией
- резервами
- квалификацией

Критерии оценивания

По каждому заданию по Программе выставляется либо оценка «удовлетворительно» (зачтено), либо оценка «неудовлетворительно» (незачтено).

| <i>Оценка</i> | <i>Критерий</i> |
|--|--|
| <i>Удовлетворительно (зачтено)</i> | Правильно выполнено более 70% задания |
| <i>Неудовлетворительно (незачтено)</i> | Правильно выполнено 70% задания и меньше |

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Реализовывать программу может педагог, имеющий высшее педагогическое или профильное образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области здоровья и спорта или педагогической деятельности соответственно.

Основной технологией реализации программы является технология исследовательского обучения, которая предполагает активную познавательную позицию обучающегося, связанную с периодическим и продолжительным внутренним поиском, глубоко осмысленной и творческой переработкой информации научного характера, работой мыслительных процессов в особом режиме аналитико-прогностического свойства, действием путем «проб и ошибок», озарением, личными и личностными открытиями.

Для мотивации обучающихся следует также использовать технологии перспективно-опережающего обучения:

- технологии уровневой дифференциации, технологии индивидуализации обучения;
- групповые технологии;
- компьютерные технологии.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебный кабинет (учебный класс), удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для индивидуальных или парных занятий со следующим материально-техническим обеспечением:

- стол – 5 шт.,
- стул – 12 шт.,
- шкаф для документов – 1 шт.,
- компьютер – 2 шт.,
- принтер – 1 шт.,
- сейф - 1 шт.,
- тумбочка - 4 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - Издательство: "Академический проект", 2019.
2. Бубнов В.Г. и Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. -Издательство: Астрель, 2017.
3. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология Человек. - Методическое пособие.М.: «Вентана – Граф» 2020.
4. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2014.
5. Пепеляева О.А., И.В. Сунцова. Универсальные поурочные разработки по биологии (человека). - М.: «Вако» 2017.
6. Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - Учебное пособие. - М.: 2021.

Интернет-ресурсы

<http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.

<http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.

<http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология.

<http://www.skeletos.zharko.ru> – опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся).

<http://experiment.edu.ru> – Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.

<http://belok-s.narod.ru> – всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины.

<http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).