



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

2018 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Б1.В.09 Психология здоровья

(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)

Социальная психология

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника

Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения

Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж
2018

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 6

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

Директор КОУ Воронежской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Игнатова М.В.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №102»

Фактор А.М.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Профессор



А.Т. Козлов

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины Б1.В.09 «Психология здоровья» является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-9	способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики и ГИА образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик, ГИА	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Физическая культура и спорт	ОК-8							
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8		
Основы нейро- и патопсихологии						ПК-9	ПК-9	
Специальная психология					ПК-9	ПК-9		
Социализация личности							ПК-9	
Социальная психология личности				ПК-9				
Психология социальной работы					ПК-9			
Психология здоровья			ПК-9					
Психология самореализации, самоактуализации							ПК-9	
Психология управления персоналом							ПК-9	
Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)								ПК-9
Производственная практика (педагогическая практика)								ОК-8ПК-9
Производственная практика (преддипломная практика)								ПК-9
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты								ОК-8ПК-9

- для заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик, ГИА	Этапы формирования компетенций по курсам изучения				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Физическая культура и спорт	ОК-8				
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	ОК-8	ОК-8	ОК-8		
Основы нейро- и патопсихологии				ПК-9	ПК-9
Специальная психология				ПК-9	
Социализация личности					ПК-9
Социальная психология личности				ПК-9	
Психология социальной работы				ПК-9	

Психология здоровья			ПК-9		
Психология самореализации, самоактуализации					ПК-9
Психология управления персоналом					ПК-9
Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)					ПК-9
Производственная практика (педагогическая практика)					ОК-8 ПК-9
Производственная практика (преддипломная практика)					ПК-9
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты					ОК-8 ПК-9

Этап дисциплины (модуля) Б1.В.09 «Психология здоровья» в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 3 семестру;
- для заочной формы обучения – 2 курсу.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОК-8	Знать: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность сохранения здоровья человека. Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами в целях профилактики различных заболеваний. Владеть: навыками ведения здорового образа жизни.
ПК-9	Знать: базовые процедуры анализа проблем в целях укреплении здоровья человека, социализации индивида. Уметь: проводить базовые процедуры анализа проблем укрепления здоровья человека, социализации индивида. Владеть: навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Введение в научную проблематику психологии здоровья.	ОК-8 ПК-9	Знать: базовые процедуры анализа проблем в целях укрепления здоровья человека, социализации индивида. Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами в целях профилактики различных заболеваний. Владеть навыками ведения здорового образа жизни.	Реферат	«Зачтено» «Не зачтено»
2	Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии	ОК-8 ПК-9	Знать: базовые процедуры анализа проблем в целях укрепления здоровья человека, социализации индивида.	Устный и письменный опрос	«Зачтено» «Не зачтено»

			<p>Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами в целях профилактики различных заболеваний.</p> <p>Владеть навыками ведения здорового образа жизни.</p>		
3	Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье	ОК-8 ПК-9	<p>Знать: базовые процедуры анализа проблем в целях укрепления здоровья человека, социализации индивида.</p> <p>Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами в целях профилактики различных заболеваний.</p> <p>Владеть навыками ведения здорового образа жизни.</p>	Тест	«Зачтено» «Не зачтено»
4	Физическое и социальное здоровье	ПК-9	<p>Знать: базовые процедуры анализа проблем в целях укрепления здоровья человека, социализации индивида.</p> <p>Уметь: проводить базовые процедуры анализа проблем укрепления здоровья человека, социализации индивида.</p> <p>Владеть: навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.</p>	Устный и письменный опрос Задание	«Зачтено» «Не зачтено»

5	Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура микросоциума	ОК-8 ПК-9	<p>Знать: Гигиена: понятие, правила, принципы (общая и частная гигиена). Социальная обусловленность здоровья</p> <p>Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека</p> <p>Уметь: оперировать основными категориями здоровья и гигиенической культуры</p> <p>Владеть: навыками гигиенической культуры и культуры микросоциума</p>	Устный и письменный опрос Задание	«Зачтено» «Не зачтено»
6	Концепция рационального питания	ОК-8 ПК-8	<p>Знать: Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Питательные вещества и их функции в организме. Эволюционные предпосылки рационального питания. Основные принципы рационального питания. Понятие «балластные вещества». Теории питания (вегетарианство, сыроедение, теория адекватного питания, учение микробиотиков и др.). Диеты.</p> <p>Уметь: оперировать основными понятиями рационального питания</p> <p>Владеть: навыками</p>	Реферат Задание	«Зачтено» «Не зачтено»
7.	Двигательная активность и здоровье	ОК-8 ПК-9	<p>Знать: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; эффективность.</p> <p>Уметь: управлять своим физическим здоровьем,</p>	Устный и письменный опрос Задание	«Зачтено» «Не зачтено»

			самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами.. Владеть: навыками ведения здорового образа жизни.		
8.	Режим труда, отдыха и здоровье	ОК-8 ПК-9	Знать: Понятие о психическом тонусе. Организация трудовой деятельности и отдыха. Работоспособность и повышение ее эффективности. Проблема профессионального здоровья. Понятие «профессиональное здоровье»: составляющие, факторы профессиональной работоспособности Уметь: оперировать основными понятиями режиме труда и отдыха Владеть: навыками организации труда и отдыха	Устный и письменный опрос Задание	«Зачтено» «Не зачтено»
9.	Сексуальная культура и здоровье	ПК-9	Знать: базовые процедуры анализа проблем в целях укреплении здоровья человека, социализации индивида. Уметь: проводить базовые процедуры анализа проблем укреплении здоровья человека, социализации индивида. Владеть: навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.	Устный и письменный опрос Задание	«Зачтено» «Не зачтено»
10.	ПАВ: факторы риска и	ПК-9	Знать: базовые процедуры анализа	Устный и письменный	«Зачтено» «Не зачтено»

	профилактика		<p>проблем в целях укрепления здоровья человека, социализации индивида.</p> <p>Уметь: проводить базовые процедуры анализа проблем укрепления здоровья человека, социализации индивида.</p> <p>Владеть: навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.</p>	опрос Задание	
11.	Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ	ОК-8 ПК-9	<p>Знать: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; эффективность.</p> <p>Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами..</p> <p>Владеть: навыками ведения здорового образа жизни.</p>	Тест	«Зачтено» «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Экзамен	устный ответ	«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – знает базовые процедуры анализа проблем в целях

укреплении здоровья человека, социализации индивида, роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

умеет проводить базовые процедуры анализа проблем в укреплении здоровья человека, социализации индивида;

владеет навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

- не зачтено – не знает базовые процедуры анализа проблем в целях укреплении здоровья человека, социализации индивида, роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

не умеет проводить базовые процедуры анализа проблем в укреплении здоровья человека, социализации индивида;

не владеет навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

2. Критерии оценивания решения заданий:

- зачтено – владеет навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях;

- не зачтено – не владеет навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

3. Критерии оценивания письменных работ (доклад, реферат):

- зачтено – выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины; применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области; представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание;

- не зачтено – не выбрали и не использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины; не применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области; не представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание.

4. Критерии оценивания тестирования:

- зачтено – выполнено 50% тестовых заданий;

- не зачтено – не выполнено 50% тестовых заданий.

5. Критерии оценивания ответа экзамене:

«Отлично» - знает роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении

здорового образа жизни, базовые процедуры анализа проблем в целях укрепления здоровья человека, социализации индивида; умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами в целях профилактики различных заболеваний, проводить базовые процедуры анализа проблем укрепления здоровья человека, социализации индивида; владеет навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

«Хорошо» - знает роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, допускает ошибки в анализе проблем в целях укрепления здоровья человека, социализации индивида; умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами в целях профилактики различных заболеваний, ошибается в проведении базовых процедур анализа проблем укрепления здоровья человека, социализации индивида; не достаточно владеет навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

«Удовлетворительно» - знает роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, допускает ошибки в анализе проблем укрепления здоровья человека, социализации индивида; умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами в целях профилактики различных заболеваний, ошибается в проведении базовых процедур анализа проблем укрепления здоровья человека, социализации индивида; не владеет навыками проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

«Неудовлетворительно» - знания и умения не соответствуют оценке «удовлетворительно».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Вопросы для устного опроса

1. Сущность дефиниции «психология здоровья» как науки.
2. Общие подходы к определению здоровья в работах современных авторов.
3. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
4. Функции, критерии и компоненты здоровья.

5. Мотивация здорового образа
6. Формирование стиля здорового образа жизни.
7. Системы оздоровления.
8. Основные модели и существенные признаки здоровья, группы здоровья.
9. Экологические факторы. Медицинское обеспечение.
10. Психологические факторы
11. Адаптационные резервы организма
12. Биологическое и социальное в природе человека
13. Хронобиология суточного режима
14. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.
15. Состояние системы здравоохранения и медицинское обеспечение.
16. Назовите способы противостояния манипулятивному воздействию.
17. Что означает конструктивное и деструктивное взаимодействие?
18. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.
19. Гигиена: понятие, правила, принципы.
20. Кодекс здоровья.
21. Система здравоохранения как институт социального контроля.
22. Здоровье и социальные организации.
23. Проблема влияние физической нагрузки на человеческий организм.
24. Двигательная активность как фактор оздоровления человека.
25. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.
26. Понятие «профессиональная работоспособность»: факторы, составляющие
27. Профессиональная адаптация, профессиональное самоопределение
28. Организация труда и отдыха
29. Стресс в профессиональной деятельности, пути профилактики и преодоления.
30. Работоспособность и повышение ее эффективности. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
31. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
32. Понятия «сексуальная культура», «сексуальное здоровье».
33. Сексология как наука, краткий исторический обзор ее становления и развития.
34. Физиология и патология репродукции.
35. Половое воспитание и просвещение в нашей стране.
36. Контрацепция.
37. Профилактика сексуальных дисгармоний.
38. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.
39. Количественные и качественные основы сексуальности
40. Социально-психологические проблемы семьи.
41. Влияние никотина на организм человека.

42. Особенности и тенденции подростковой наркомании и алкоголизации в России.
43. Созависимость.
44. Влияние на организм курения, меры профилактики.
45. Структура центров медицинской профилактики, их роль в пропаганде ЗОЖ.
46. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.
47. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
48. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.
49. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

Темы докладов и научных сообщений

1. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.
2. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.
3. Реабилитация здоровья.
4. Социальная геронтология.
5. Организация медико-социального патронажа.
6. Основные направления организации медицинской помощи населению.
7. Организация доврачебной медицинской помощи.
8. Неотложная помощь.
9. Специфика медицинской помощи при обеспечении отдыха и туризма.
10. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.
11. Демография, демографические показатели, современная демографическая ситуация.
12. Здоровье как социальная ценность.
13. Медико-социальная работа за рубежом.
14. Факторы, влияющие на здоровье.
15. Хронобиология суточного режима
16. Основы рационального питания.
17. Стресс в профессиональной деятельности.
18. Здоровье горожанина.
19. Активизация механизмов самозащиты.
20. Аутогенная тренировка.
21. Репродуктивное здоровье.
22. Биосоциальная природа человека и проблема здоровья.
23. Болезни цивилизации.
24. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
25. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.
26. Культура здоровья: история и современность.

27. Философия здоровья.
28. Механизмы адаптации
29. Организм как система: управление функциональными состояниями.
30. Основы гигиенической культуры.
31. Проблема наркотизма.
32. Системы закаливания.
33. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
34. Понятие «балластные вещества».
35. Диеты.
36. Философия питания.
37. Булимия - болезни цивилизации.
38. Анорексия - болезни цивилизации.

Темы рефератов

1. Биосоциальная природа человека и проблема здоровья.
2. Болезни цивилизации.
3. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
4. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.
5. Культура здоровья: история и современность.
6. Философия здоровья.
7. Активизация механизмов самозащиты.
8. Аутогенная тренировка.
9. Репродуктивное здоровье.
10. Основы рационального питания.
11. Стресс в профессиональной деятельности.
12. Здоровье горожанина.
13. Механизмы адаптации
14. Организм как система: управление функциональными состояниями.
15. Основы гигиенической культуры.
16. Проблема наркотизма.
17. Системы закаливания.
18. Факторы, влияющие на здоровье.
19. Хронобиология суточного режима
20. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.
21. Демография, демографические показатели, современная демографическая ситуация.
22. Здоровье как социальная ценность.
23. Медико-социальная работа за рубежом.
24. Организация доврачебной медицинской помощи.
25. Неотложная помощь.
26. Специфика медицинской помощи при обеспечении отдыха и туризма.

27. Организация медико-социального патронажа.
28. Основные направления организации медицинской помощи населению.
29. Реабилитация здоровья.
30. Социальная геронтология.
31. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.
32. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

Типовые задания

Задание №1

1. Используя материалы учебник «Психология здоровья» под ред. Г.С. Никифорова СПб., 2018, составить классификацию психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью.
2. Используя рекомендованную литературу, составить обзор, посвященный развитию идей о здоровье и здоровому образу жизни в России в 18-20 веках.
3. Используя предложенную литературу провести сравнительный анализ различных подходов, используемых в психологии и смежных науках к определению понятия «здоровье».

Задание №2

1. Выполнить упражнения, направленные на осознание системы жизненных целей, используя следующие методики: «Управление целями по Ш. Гавайн», «Планирование жизни по М.Шлепецкому», «Посещение китайского храма», упражнение «3 года» Д.Рейнуотер.
2. Провести Психодиагностика по методике «Ценностные ориентации» Рокича 2 человек.
3. Подобрать 3 музыкальных произведения, которые могут быть использованы для проведения сеансов релаксации с работниками

Задание №3

1. Разработать типовой проект оформления кабинета психологической разгрузки или комнаты отдыха на предприятии.
2. Используя Интернет-ресурсы познакомиться с различными моделями оздоровительных программ для персонала в российских и зарубежных компаниях.
3. Обсудить в микрогруппах и сформулировать в ходе групповой дискуссии основные правила здорового образа жизни.
4. Провести диагностику 2 работников государственных организаций и 2 работников коммерческих организаций, используя Шкалу профессионального стресса Мак-Лина. Сравнить полученные результаты и проанализировать их.

Задание №4

1. Составить индивидуальные формулы психологической самозащиты.
2. Описать и проанализировать поведение героев из драматических произведений и кинофильмов, действующих в ситуации фрустрации.
3. Диагностика уровня депрессии по шкале Тейлора.
4. Использование методов НЛП при работе с обученной беспомощностью.

Задание №5

1. Составить классификацию методов оптимизации уровня стресса
2. Провести самодиагностику, используя Шкалу психологического стресса PSM-25 и оценить собственный уровень стресса.
3. Подобрать и описать 5 упражнений, направленных на саморегуляцию негативных эмоциональных состояний, которые могут возникать у представителей помогающих профессий.
4. Опросите 3 руководителей и проранжируйте стрессгенные факторы, характерные для их профессиональной деятельности. Совместно наметьте пути снижения стрессового напряжения в профессиональной деятельности данных руководителей.

Задание №6

Основные методы регуляции психического состояния человека

Упражнение «Нервно-мышечная релаксация». Выполняйте упражнение в парах, меняясь ролями.

Инструкция: Сейчас ты будешь последовательно расслаблять основные группы мышц своего организма для достижения состояния полного расслабления. В положении сидя, желательно откинуться назад. Можешь ослабить или снять стесняющие тебя детали одежды. Можешь снять очки. Постарайся устроиться как можно удобнее.

Закрой, пожалуйста, глаза. Сначала направь свое внимание на дыхание. Дыхание – это метроном тела; давай, ощути этот метроном. Ощущай, как воздух входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как твои грудь и живот расширяются на вдохе и как они опадают на выдохе. Сосредоточься на дыхании. (Здесь дайте паузу 30 секунд).

Для каждой группы мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, я буду подробно описывать релаксационное упражнение до того, как ты приступишь к его выполнению. Поэтому не начинай упражнение, пока я не скажу: «Готовы? Начали!».

Грудная клетка:

«Расслабление начнем с мышц грудной клетки, чтобы почувствовать, как наше дыхание становится свободным. По моему сигналу (но не раньше!)

сделай очень-очень глубокий вдох. Попытайся вдохнуть весь воздух, который тебя окружает. Сейчас мы сделаем это.

Готовы? Начали! Медленно сделай очень глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержи воздух... Теперь выдохни весь воздух из легких и с выдохом расслабься... сбрось напряжение... возвратись к нормальному дыханию... повтори все снова».

Пауза – 5-10 секунд.

Нижняя часть ног:

«Давай обратимся к ступням ног и икрам. Поставь обе ступни плотно на пол. Теперь я прошу оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, насколько это возможно.

Готовы? Начали! Подними свои пятки! Подними их обе очень высоко! Еще выше! Задержи их в таком положении... и с выдохом расслабься... Пусть они мягко упадут на пол.

Нужно почувствовать напряжение в икрах. Давай повторим это упражнение.

Готовы? Начали! Подними пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержи! А теперь расслабься... При расслаблении вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Оставь обе пятки на полу, а пальцы подними как можно выше, стараясь достать ими потолок. Давайте попробуем.

Готовы? Начали! Подними пальцы ног! Выше! Еще выше! Задержи их! И с выдохом расслабься.

Теперь давай повторим это упражнение.

Готовы? Начали! Подними пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну, еще чуть-чуть! Задержи! Расслабься...».

Пауза – 20 секунд.

Бедра и живот:

«Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это очень простое упражнение. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги. Если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помни, что икры не должны напрягаться. Давай начнем.

Готовы? Начали! Выпрямляй обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее чем было! Задержи! И расслабься... Пусть ноги мягко упадут на пол.

Нужно было почувствовать напряжение в бедрах.

Давай повторим это упражнение.

Готовы? Начали! Вытяни обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем до сих пор! Задержи! И расслабься.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представь, что ты на пляже зарываешь пятки в песок.

Готовы? Начали! Зарывай пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было. Еще. И расслабься.

Теперь в верхней части твоих ног должно чувствоваться расслабление. Сосредоточься на этом ощущении».

Пауза – 20 секунд.

Кисти рук:

«Теперь перейдем к рукам. Сначала я прошу одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожми вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно.

Готовы? Начали! Сожми кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержи! И расслабься.

Повторим еще раз.

Готовы? Начали! Сожми кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержи! И расслабься.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто развести пальцы настолько широко, насколько это возможно.

Готовы? Начали! Раздвинь пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабься.

Повторим еще раз.

Обрати внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях».

Пауза – 20 секунд.

Плечи:

«Теперь давай поработаем над плечами. Мы несем на них большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам, при этом старайся достать до мочек ушей вершинами плеч. Давай попробуем.

Готовы? Начали! Подними плечи! Подними их выше! Еще! Выше, чем было! Задержи! И расслабься.

Повторим еще раз».

Пауза– 20 секунд.

Лицо:

«Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Сожми губы вместе, будто хочешь кого-то поцеловать.

Готовы? Начали! Сомкни губы вместе! Очень крепко сожми их! Еще! Крепче! Сожми их максимально плотно и крепко! Расслабься.

Повторим это упражнение.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Готовы? Начали! Зажмурь глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержи! И расслабься.

Повторим это упражнение.

Последнее упражнение. Оно заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудь, что глаза должны быть при этом закрыты.

Готовы? Начали! Подними брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержи! И расслабься.

Повторим это упражнение». Пауза –15 секунд.

Заключительная часть упражнения:

«Сейчас расслабились большинство основных мышц твоего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые напрягались, а затем расслаблялись. По мере того, как я буду называть их, старайся расслаблять их еще сильнее. Почувствуй еще большее расслабление, как будто в тело проникает теплая волна.

Начиная со лба, чувствуешь еще большее расслабление, затем оно переходит на глаза и ниже – на щеки. Чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Еще больше расслабляются твои ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней.

Ты чувствуешь, что тело стало очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержи эти ощущения и насладись чувством расслабления, покоя и отдыха».

Пауза – 2 минуты.

Переход к бодрствованию:

Слова ведущего: «Сейчас, пожалуйста, вновь сосредоточь внимание на себе и окружающем мире. Я буду считать от 1 до 10. С каждым счетом вы будете чувствовать, как твой ум все более и более пробуждается, а тело становится все более и более свежим и активным. Когда я досчитаю до 10, ты откроешь глаза, и будешь чувствовать себя лучше, чем когда бы, то ни было за сегодняшний день. Ты ощутишь бодрость, состояние свежести и заряженности энергией, готовность к возобновлению повседневной деятельности.

Давай начнем: 1-2 – ты начинаешь чувствовать себя бодрее; 3-4-5 – ты все более и более пробуждаешься; 6-7 – теперь потянись кистями и стопами; 8 – потянись руками и ногами; 9-10 – сейчас открой глаза! Ты чувствуешь себя бодрым, проснувшимся. Твой ум ясен, а тело - легкое».

Задание №7

Психическое здоровье личности

1. Дайте определение понятия «Здоровье», которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения в 1948 г.

Здоровье – это

2. Соотнесите модели здоровья и их характеристики.

Модели:

- 1) Медицинская модель здоровья
- 2) Биомедицинская модель здоровья
- 3) Биосоциальная модель здоровья
- 4) Ценностно-социальная модель здоровья

Характеристики:

А) Здоровье рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья

Б) Здоровье – ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности

В) В понятие здоровья включаются биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при этом социальным признакам придается приоритетное значение

Г) Здоровьем считают отсутствие болезней, их симптомов

3. Выберите несколько правильных ответов.

1. К потребностям здорового человека, по мнению А. Маслоу относятся:

- А) потребность в счастье
- Б) физиологические потребности
- В) потребность в безопасности
- Г) потребность в душевной гармонии
- Д) потребность в привязанности и любви
- Ж) потребность в уважении
- З) потребность в самоактуализации
- И) потребность в признании
- К) потребность в богатстве

2. Выберите 3 категории, которые включает в себя понятие «образ жизни»

- А) уровень жизни
- Б) качество жизни
- В) цель жизни
- Г) стиль жизни
- Д) гармония жизни

3. Соотнесите причинные факторы с экзогенными и эндогенными видами психических расстройств

- 1. Экзогенные виды психических расстройств
- 2. Эндогенные виды психических расстройств

Причинные факторы:

- а) хромосомные нарушения;
- б) генные заболевания;
- в) алкоголь;
- г) радиация;
- д) наркотические вещества;
- ж) заболевания с наследственным предрасположением;
- з) черепно-мозговые травмы

4. Выберите определение понятия «образ жизни»

А) это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей

Б) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека

В) комфорт в удовлетворении человеческих потребностей

Г) поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности

5. Опишите, что такое здоровая личность (7-10 предложений)

Типовые задания для тестирования

Вариант 1

1. Валеология – это:

а) медицинско-биологическая наука о строении и функциях нервной системы

б) наука о здоровье

в) отрасль психологии

г) установление смысла незнакомого термина

2. Под здоровьем понимают:

а) состояние физического, духовного и социального благополучия людей

б) среднюю продолжительность жизни людей

в) государственную систему профилактических и лечебных учреждений здравоохранения

г) совокупность факторов окружающей среды, в полной мере обеспечивающих биологические потребности человека

3. Сколько раз в день нужно принимать пищу в оптимальном варианте?

а) 5 - 6 раз

б) 3 - 4 раза

в) 1 - 2 раза

г) более 6 раз

4. Энергетическую функцию выполняют в основном:

а) белки, жиры

б) углеводы, жиры

в) витамины, углеводы

г) жиры, витамины, белки

5. Полноценными белками являются:

а) белки животного происхождения

б) белки растительного происхождения

в) белки грибов

г) пищевые добавки

6. Пищевые волокна необходимы для:

- а) образования энергии
- б) стимуляции двигательной активности желудочно-кишечного тракта
- в) регуляции активности пищеварительных ферментов
- г) борьба с дисбактериозом

7. К критериям социального здоровья относятся:

- а) уважение к иным точкам зрения
- б) эгоизм и эгоцентризм
- в) наличие сознания и воли
- г) алкоголизм

8. Биологическое здоровье зависит от:

- а) социальных факторов
- б) экологических ресурсов общества
- в) личностной обусловленности
- г) гуманности общества

9. Для сохранения физического здоровья необходимы:

- а) ежедневно заниматься физкультурой
- б) каждый день выполнять процедуры по закаливанию
- в) постоянно использовать медикаменты
- г) ежедневно гулять на свежем воздухе

10. Критерии психического здоровья человека – это:

- а) мышление
- б) условия труда и отдыха
- в) эмоции
- г) состояние систем органов и тканей

11. Здоровый образ жизни – это:

- а) необходимое условие сохранения здоровья
- б) бесполезная трата времени и сил
- в) выдумка родителей и учителей
- г) устаревшее понятие

12. При гиподинамии:

- а) мышцы становятся сильнее
- б) повышается работоспособность, человек становится активнее
- в) наступает мышечная слабость, снижается устойчивость к инфекциям
- г) усиливается расщепление тканевых жиров

13. Защитно-приспособительные реакции организма направлены на:

- а) понижении температуры тела
- б) сохранение постоянства внутренней среды организма и адаптацию к условиям существования
- в) снижение физической активности
- г) обеспечение полноценного питания

14. Что такое здоровый образ жизни?

- а) когда человек занимается спортом
- б) жизнедеятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья
- в) образ жизни без алкоголя, табака и других наркотиков
- г) здоровый сон и полноценное питание

15. Что такое вработывание?

- а) период максимальной работоспособности
- б) начальный период мышечной работы, когда работоспособность постепенно нарастает
- в) период, когда работа продолжается на фоне утомления
- г) время работы после сна

16. Условия правильного развития и функционирования опорно-двигательного аппарата и организма в целом: 1. - ограничение физических нагрузок; 2. - регулярный физический покой; 3. - регулярное воздействие физических нагрузок; 4. - интенсивная спортивная тренировка

- а) 1, 2;
- б) 3, 4;
- в) 3;
- г) 1, 2, 4

17. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат:

- а) способствуют правильному физическому развитию и тормозят рост
- б) увеличивают массу мышц и прочность костей, усиливают иммунитет
- в) улучшают физическое развитие и снижают память
- г) улучшает осанку и настроение

18. Что такое питательные вещества?: 1. - белки, жиры, углеводы; 2. - минеральные соли, вода, витамины; 3. - хлеб, мясо, молоко; 4. - кисель, компот, суп

- а) 1, 2;
- б) 2, 3;
- в) 3, 4;
- г) 1, 4

19. Значение витаминов:

- а) высвобождают необходимую энергию при окислении

- б) входят в состав гормонов, регулирующих обмен веществ
- в) являются катализаторами биохимических процессов и составной частью ряда ферментов
- г) составная часть иммунной системы

20. Признаки недостатка в организме витамина С:

- а) кровоточивость десен, цинга, подкожные кровоизлияния
- б) куриная слепота, рахит, боли в мышцах и суставах
- в) нарушение обмена кальция, плохое зрение в сумерках
- г) слабость, головные боли, диарея

21. Признаки недостатка в организме витамина А:

- а) поражение кожи и роговицы глаз, резкое похудание
- б) болезнь бери-бери, рахит
- в) плохое зрение в сумерки, куриная слепота, задержки роста детей
- г) ломкость ногтей, желтая кожа, бессонница

Ключ

1 (б); 2 (а); 3 (б); 4 (б); 5 (а); 6 (б); 7 (а); 8 (а); 9 (а); 10 (в); 11 (а); 12 (в); 13 (б); 14 (б); 15 (б); 16 (в); 17 (б); 18 (а); 19 (в); 20 (а); 21 (в);

Вариант 2

1. Сколько раз в день нужно принимать пищу в оптимальном варианте?

- а) 5 - 6 раз
- б) 3 - 4 раза
- в) 1 - 2 раза
- г) более 6 раз

2. Энергетическую функцию выполняют в основном:

- а) белки, жиры
- б) углеводы, жиры
- в) витамины, углеводы
- г) жиры, витамины, белки

3. Полноценными белками являются:

- а) белки животного происхождения
- б) белки растительного происхождения
- в) белки грибов
- г) пищевые добавки

4. Пищевые волокна необходимы для:

- а) образования энергии
- б) стимуляции двигательной активности желудочно-кишечного тракта
- в) регуляции активности пищеварительных ферментов

г) борьба с дисбактериозом

5. Суточная норма витамина С составляет:

а) 70 - 100 мг

б) 5 - 10 мг

в) 2 - 3 г

г) 10 - 15 г

6. Суточная норма потребления жиров:

а) 1 г на 1 кг массы

б) 2 г на 1 кг массы

в) 0,1 г на 1 кг массы

г) 10 г на 1 кг массы

7. Наилучшим источником кальция являются

а) хлеб

б) молоко и молочные продукты

в) фрукты

г) жиры

8. Валеология – это:

а) медицинско-биологическая наука о строении и функциях нервной системы

б) наука о здоровье

в) отрасль психологии

г) установление смысла незнакомого термина

9. Под здоровьем понимают:

а) состояние физического, духовного и социального благополучия людей

б) среднюю продолжительность жизни людей

в) государственную систему профилактических и лечебных учреждений здравоохранения

г) совокупность факторов окружающей среды, в полной мере обеспечивающих биологические потребности человека

10. К нормам социально-адаптивного поведения относят:

а) агрессивность

б) эмоциональная сдержанность

в) опрятность

г) вежливость

11. К критериям социального здоровья относятся:

а) уважение к иным точкам зрения

б) эгоизм и эгоцентризм

- в) наличие сознания и воли
- г) алкоголизм

12. Биологическое здоровье зависит от:

- а) социальных факторов
- б) экологических ресурсов общества
- в) личностной обусловленности
- г) гуманности общества

13. Для сохранения физического здоровья необходимы:

- а) ежедневно заниматься физкультурой
- б) каждый день выполнять процедуры по закаливанию
- в) постоянно использовать медикаменты
- г) ежедневно гулять на свежем воздухе

14. Критерии психического здоровья человека – это:

- а) мышление
- б) условия труда и отдыха
- в) эмоции
- г) состояние систем органов и тканей

15. Здоровый образ жизни – это:

- а) необходимое условие сохранения здоровья
- б) бесполезная трата времени и сил
- в) выдумка родителей и учителей
- г) устаревшее понятие

16. При нарушении гигиены ротовой полости развивается:

- а) цинга
- б) холера
- в) ожирение
- г) кариес

17. Растущим организмом больше потребляется:

- а) белка
- б) жиров
- в) углеводов
- г) минеральных солей

18. Закаливание организма это:

- а) нарушение образования
- б) выработка мер быстрого приспособления организма к смене температур
- в) процесс поглощения и переваривания углеродных частиц

г) защитное приспособление организма, предохраняющее от потери крови

19. Усиленному развитию скелета и мышц человека способствуют:

- а) умственная работа
- б) физические упражнения
- в) свежий воздух
- г) усиленное питание

20. При гиподинамии:

- а) мышцы становятся сильнее
- б) повышается работоспособность, человек становится активнее
- в) наступает мышечная слабость, снижается устойчивость к инфекциям
- г) усиливается расщепление тканевых жиров

21. Здоровье нарушается при:

- а) полноценности питания
- б) физической активности
- в) закаливании организма
- г) переохлаждении организма

22. Защитно-приспособительные реакции организма направлены на:

- а) понижении температуры тела
- б) сохранение постоянства внутренней среды организма и адаптацию к условиям существования
- в) снижение физической активности
- г) обеспечение полноценного питания

23. Что такое здоровый образ жизни?

- а) когда человек занимается спортом
- б) жизнедеятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья
- в) образ жизни без алкоголя, табака и других наркотиков
- г) здоровый сон и полноценное питание

24. Сколько групп здоровья детей и подростков выделяют медики?

- а) 5 групп
- а) 4 группы
- в) 3 группы
- г) 2 группы

25. Факторы, сохраняющие здоровье:

1. - физическая активность
2. - закаливание
3. - полноценное питание

- 4. - умеренное потребление алкоголя
- 5. - температурный комфорт
- 6. - благоприятная экология
- 7. - конфликты, тренирующие НС.
- а) все; б) все, кроме — г; в) 1, 2, 3, 6; г) все, кроме ж.

Ключ: 1 (б); 2 (б); 3 (а); 4 (б); 5 (а); 6 (а); 7 (б); 8 (б); 9 (а); 10 (б); 11 (а); 12 (а); 13 (а); 14 (в); 15 (а); 16 (г); 17 (а); 18 (б); 19 (б); 20 (в); 21 (г); 22 (б); 23 (б); 24 (а); 25 (в);

Вариант 3

1. Что такое гиподинамия?
 - а) снижение функции гипофиза
 - б) пониженное кровяное давление
 - в) ограничение физической активности
 - г) снижение иммунитета

2. Что такое активный отдых?
 - а) отдых в движении
 - б) активные поиски места отдыха
 - в) активное использование отдыха на солнце
 - г) посещение спортивных зрелищ

3. Факторы, способствующие быстрому переходу от сонливости к активному бодрствованию:
 - а) тихая музыка и ограничение резких движений
 - б) физзарядка и водные процедуры
 - в) спокойная обстановка — полумрак, тепло
 - г) ранний прием пищи

4. Что такое вработывание?
 - а) период максимальной работоспособности
 - б) начальный период мышечной работы, когда работоспособность постепенно нарастает
 - в) период, когда работа продолжается на фоне утомления
 - г) время работы после сна

5. Условия правильного развития и функционирования опорно-двигательного аппарата и организма в целом:
 1. - ограничение физических нагрузок
 2. - регулярный физический покой
 3. - регулярное воздействие физических нагрузок
 4. - интенсивная спортивная тренировка
 - а) 1, 2; б) 3, 4; в) 3; г) 1, 2, 4

6. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат:
- а) способствуют правильному физическому развитию и тормозят рост
 - б) увеличивают массу мышц и прочность костей, усиливают иммунитет
 - в) улучшают физическое развитие и снижают память
 - г) улучшает осанку и настроение

7. Что такое закаливание холодом?

- а) повышение устойчивости организма путем регулярного прерывистого воздействия Холодовых процедур
- б) система мер по организации закаливания
- в) длительное непрерывное воздействие холода с последующим кратковременным нагреванием
- г) моржевание

8. Стоит ли добиваться интенсивного загара?

- а) стоит, это свидетельство эффективности действия солнечных лучей
- б) стоит, это свидетельство образования витамина D
- в) не стоит, избыток облучения вреден
- г) стоит, это создает красоту

8. Регулярное облучение кожи солнечными лучами необходимо для предупреждения:

- а) гигантизма
- б) цинги
- в) рахита
- г) остеопороза

10. Что такое питание?

- а) прием пищи, пережевывание и глотание
- б) усвоение органических веществ, необходимых организму
- в) организация системы общественного питания
- г) использование мясной и растительной пищи

11. Что такое питательные вещества?

- 1. - белки, жиры, углеводы
 - 2. - минеральные соли, вода, витамины
 - 3. - хлеб, мясо, молоко
 - 4. - кисель, компот, суп
- а) 1, 2; б) 2, 3; в) 3, 4; г) 1,4

12. Значение витаминов:

- а) высвобождают необходимую энергию при окислении
- б) входят в состав гормонов, регулирующих обмен веществ
- в) являются катализаторами биохимических процессов и составной частью ряда ферментов

г) составная часть иммунной системы

13. Признаки недостатка в организме витамина С:

- а) кровоточивость десен, цинга, подкожные кровоизлияния
- б) куриная слепота, рахит, боли в мышцах и суставах
- в) нарушение обмена кальция, плохое зрение в сумерках
- г) слабость, головные боли, диарея

14. Признаки недостатка в организме витамина А:

- а) поражение кожи и роговицы глаз, резкое похудание
- б) болезнь бери-бери, рахит
- в) плохое зрение в сумерки, куриная слепота, задержки роста детей
- г) ломкость ногтей, желтая кожа, бессонница

15. Сохранность витаминов в продуктах питания зависит от:

- а) сроков хранения и грамотной кулинарной обработки
- б) содержания в продуктах минеральных солей
- в) своевременной обработки продуктов солнечными лучами
- г) хранение продуктов в холодильнике

16. Избыточное потребление соли, жесткой воды и малоподвижный образ жизни способствуют:

- а) возникновению инфарктов миокарда
- б) образованию рака
- в) образованию почечных камней
- г) частым простудным заболеваниями

17. Обоснуйте пословицу: «Кто много кофе пьет, тот болезнь найдет»:

- а) кофе содержит наркотик, который разрушает НС
- б) кофеин без необходимости стимулирует сердечную-деятельность, способствует развитию язвенной болезни
- в) кофе угнетает регенерацию клеток
- г) кофе ведет к запорам

18. Объясните слова Сократа: «Лучшая приправа к жизни — голод»:

- а) голод стимулирует активность человека
- б) речь идет о вреде переедания
- в) голодание сохраняет хорошую стройную фигуру
- г) голод улучшает настроение

19. Объясните пословицу: «Когда я ем, я глух и нем»:

- а) во время еды у человека снижается чуткость слуха
- б) трудно говорить с набитым ртом
- в) отвлекаться от еды вредно, это снижает качество пищеварения
- г) разговор увеличивает количество съедаемой пищи

20. Что такое гигиена?

- а) наука, изучающая строение и функции организма и дающая рекомендации по сохранению здоровья
- б) наука об окружающей среде и взаимоотношениях между человеком и атмосферой
- в) наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на организм человека и разрабатывающая мероприятия, предотвращающие вредное влияние их на здоровье
- г) наука о человеке и внешней среде

21. Биологическая целесообразность процесса утомления:

- а) предупреждает переутомление и делает возможным восстановление работоспособности после отдыха
- б) сигнализирует об истощении энергетических резервов
- в) облегчает работу соседних нервных центров
- г) сигнализирует о необходимости приема пищи

22. Что такое правильная осанка?

- а) правильное положение тела в пространстве
- б) правильное положение частей тела при сидении, стоянии и ходьбе
- в) правильные пропорции частей тела и внешний вид формы позвоночника
- г) прямое положение туловища

23. Основные причины искривления позвоночника:

1. - несоответствие высоты парты росту ребенка
 2. - ношение тяжелого портфеля
 3. - использование вместо портфеля ранца
 4. - привычка ходить, наклонив голову и туловище вперед
- а) все; б) все, кроме — 3; в) 1, 2; г) 3, 4

24. Возможные отклонения в строении скелета при неправильной рабочей позе за партой:

1. - искривление позвоночника
 2. - неправильное развитие костей черепа
 3. - неправильное развитие костей верхней конечности
 4. - изменение формы грудной клетки
 5. - задержка роста костей нижней конечности
- а) 1, 4; б) 2, 3; в) 1, 5; г) 3, 5

25. Основные причины плоскостопия:

- а) переноска тяжестей, ношение тесной обуви, длительное стояние
- б) лазание по канату, хождение по буму и дефекты походки
- в) ношение не по размеру большой обуви, раннее курение

г) плохое питание, частые болезни

1 (в); 2 (а); 3 (б); 4 (б); 5 (в); 6 (б); 7 (а); 8 (в); 8 (в); 10 (б); 11 (а); 12 (в); 13(а); 14 (в); 15 (а); 16 (в); 17 (б); 18 (б); 19 (в); 20 (в); 21 (а); 22 (б); 23 (б); 24 (а); 25 (а);

Вариант 4

1. Что вредно для зубов?

1. - кислая пища
 2. - холодная пища
 3. - чередование холодной и горячей пищи
 4. - чистка зубов не мягкой щеткой
 5. - разгрызание твердых продуктов питания
- а) 1, 2, 5; б) 2, 3, 4; в) 3, 5; г) 2, 3, 4

2. Зубы чистят для того, чтобы:

- а) они стали прочнее и белее
- б) укрепить дентин
- в) предотвратить кариес и укрепить десны
- г) не было запаха изо рта

3. Роль положительных эмоций в жизни человека:

- а) повышают работоспособность и снижают устойчивость к инфекциям
- б) мобилизуют защитные силы, улучшают память и работоспособность
- в) повышают возбудимость НС, вызывая ее истощение
- г) улучшает сон и аппетит

4. Роль отрицательных эмоций в жизни человека:

- а) снижают работоспособность и творческую активность
- б) вызывают повышение активности эндокринных желез
- в) усиливают функциональную активность сердца
- г) повышается перистальтика кишечника

5. К чему приводят курение и злоупотребление алкоголем?

1. - к психологической зависимости
 2. - к психической зависимости
 3. - к физической зависимости
 4. - к физиологической зависимости
- а) 2, 3; б) 2; в) все; г) 4

6. Какие средства массовой информации влияют на стратегию образа жизни?

1. - телевидение
2. - журналы, газеты

- 3. - радио
- 4. - рекламные проспекты
- а) 1, 3; б) все; в) 2, 4; г) 1, 3, 4

7. Кто способствовал широкому распространению табакокурения?
- а) Магеллан
 - б) Колумб
 - в) Васко да Гама
 - г) Морган

8. С какой целью в Европе сначала использовали табак?
- а) жевали с лечебными целями
 - б) нюхали от головной боли
 - в) курили для удовольствия
 - г) салонная мода

9. Какие меры применяли к курящим и распространяющим табак людям при царях Михаиле Федоровиче и Алексее Михайловиче?

- 1. - пытали и били кнутом
- 2. - отрезали носы
- 3. - отправляли в ссылку
- 4. - отлучали от церкви
- 5. - отрубали голову
- а) все; б) 1, 2, 3; в) 1, 2, 3, 4; г) 1, 2, 4

10. Кто способствовал распространению табакокурения в России?
- а) Иван Грозный
 - б) Петр I
 - в) Елизавета
 - г) Екатерина II

11. Какая страна занимает 1-е место по производству табака?
- а) Россия
 - б) США
 - в) Китай
 - г) Индия

12. Для кого Иван Грозный открыл первый кабаk в Москве?
- а) для жителей Москвы
 - б) для опричников
 - в) для иноземных гостей
 - г) для всех

13. Наиболее частые заболевания, связанные с действием никотина:
- 1. - инфаркт миокарда

2. - перемежающаяся хромота или гангрена конечности
 3. - кровоточивость из носа и ушей
 4. - расширение вен нижних конечностей
 5. - гипотония
- а) 1, 2; б) 3, 4; в) 4, 5; г) все

14. Влияние курения на органы дыхания:

1. - хроническое заболевание плевры
 2. - вызывает заболевание воздухоносных путей и предрасположение к туберкулезу легких
 3. - злокачественное перерождение тканей гортани и бронхов
 4. - предрасположенность к дифтерии
- а) 1, 2; б) 2, 3; в) 3, 4; г) все

15. Влияние курения на половую систему:

- а) нарушение функций матки
- б) повреждение тканей семенников и яичников
- в) повреждение митохондрий яйцеклеток
- г) влияет на потенцию

16. Что такое «пассивное курение»?

- а) когда курят, но мало
- б) вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха
- в) когда держишь во рту курительную трубку, не зажигая табак
- г) когда курят, не затягиваясь

17. На открытом воздухе в зависимости от направления ветра зона действия табачного дыма находится в радиусе...

- а) до 5 метров
- б) до 7 метров
- в) до 10 метров
- г) до 15 метров

18. На сколько лет в среднем раньше умирают те, кто курит?

- а) на 1 год
- б) на 4 года
- в) на 10 лет
- г) на 15 лет

19. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:

- а) угнетают обмен белков и углеводов
- б) «внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму — возникает зависимость от них
- в) отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ
- г) не влияют на обмен веществ

20. Влияние алкоголя на половую систему:
 а) нарушение функции семенных пузырьков
 б) повреждение генетического аппарата сперматозоидов и нарушение функций яичников
 в) повреждение структуры мошонки
 г) ведет к бесплодию

21. Влияние алкоголя на зрение:
 а) снижается острота зрения
 б) нарушается цветоощущение
 в) возможно воспаление зрительного нерва
 г) развитие катаракты

22. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:
 а) угнетение функции, нарушение равновесия
 б) разрастание эпителия внутри полукружных каналов
 в) нарушение слуха
 г) развитие отита

23. Какой мировой опыт накоплен в борьбе с вредными привычками, связанными с употреблением алкоголя, табака, наркотиков?

1. - законодательные и ограничительные меры в области торговли этими веществами

2. - пропаганда здорового образа жизни

3. - предупредительные в отношении здоровья меры

а) 1, 2; б) все; в) 1, 3; г) 2, 3.

24. Когда проходит всемирный день борьбы с наркоманией?

а) 1 июня

б) 26 июня

в) 1 сентября

г) 12 декабря

25. Какая страна поставила задачу войти в 21 век без табака?

а) Швеция

б) Сингапур

в) США

г) Франция

Ключ: 1 (в); 2 (в); 3 (б); 4 (а); 5 (в); 6 (б); 7 (б); 8 (б); 9 (б); 10 (б); 11 (в); 12 (б); 13 (а); 14 (б); 15 (г); 16 (б); 17 (а); 18 (б); 19 (б); 20 (г); 21 (б); 22 (а); 23 (б); 24 (б); 25 (а).

Список вопросов к экзамену

1. Современное определение здоровья человека

2. Современная концепция здорового образа жизни
3. Субъективные и объективные факторы здорового образа жизни
4. Понятия мотиваций здоровья и формирования стиля здорового образа жизни
5. Основные составляющие здорового образа жизни
6. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.
7. Факторы риска, влияющие на здоровье
8. Влияние экологических факторов на здоровье и здоровый образ жизни
9. Роль наследственности в формировании здоровья личности
10. Концепция здорового питания
11. Сознание и здоровье. Сознательная коррекция здоровья в разном возрасте
12. Двигательная активность и здоровье
13. Понятие «социальное здоровье». Здоровье и социальная структура общества.
14. Режим труда, отдыха и здоровье
15. Профессиональное здоровье личности
16. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура поведения, здоровье и культура микросоциума
17. Девочка-подросток, девушка и здоровье будущих поколений
18. Сексуальная культура и здоровье
19. Охрана здоровья беременной женщины
20. Планирование семьи
21. Контрацепция как фактор здоровья
22. Семейный психологический микроклимат – основа здоровья
23. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье
24. Вредные привычки и их коррекция
25. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей
26. Влияние на организм курения, меры профилактики
27. Влияние на организм алкоголя, меры профилактики
28. Основные направления и методы пропаганды здорового образа жизни
29. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.
30. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание

промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Целью экзамена является проверка и оценка знаний обучающегося по теории и применению полученных знаний, умений и навыков при решении практических задач.

Экзамен проводится по расписанию, сформированному учебно-методическим управлением, в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком. Результаты сдачи экзаменов оцениваются: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Экзамен проводится в устной форме. Экзаменуемый сам выбирает экзаменационный билет, который содержит два вопроса. Экзаменатор имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине (модулю) при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины (модуля).

Экзамен принимается преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Результаты экзамена заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку обучающегося. Если обучающийся не явился на экзамен, в ведомости напротив фамилии обучающегося преподавателем делается запись «не явился». Неявка на экзамен без уважительной причины приравнивается к оценке «неудовлетворительно».

Во время экзамена с разрешения экзаменатора обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами. Экзаменуемый получает 30 минут для подготовки ответа на вопросы экзаменационного билета. На устный ответ каждого экзаменуемого выделяется не более 15 минут.

Экзаменуемый при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет экзаменатору. При отказе экзаменуемого от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «неудовлетворительно».

Результаты экзамена заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на экзамен, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на экзамен без уважительной причины приравнивается к оценке «неудовлетворительно».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «неудовлетворительно» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием экзамена у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств

мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «неудовлетворительно».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на экзамене, он имеет право подать апелляцию.

5. Материалы для компьютерного тестирования обучающихся в рамках проведения контроля наличия у обучающихся сформированных результатов обучения по дисциплине

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Вариант 1

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	ПК9	11	ПК9	21	ОК8	31	ОК8
2	ОК8	12	ОК8ПК9	22	ОК8 ПК9	32	ОК8
3	ОК8	13	ОК8	23	ОК8 ПК9	33	ОК8
4	ПК9	14	ОК8	24	ОК8	34	ОК8ПК9
5	ОК8	15	ОК8	25	ОК8 ПК9	35	ПК9
6	ПК9	16	ПК9	26	ПК9	36	ОК8ПК9
7	ПК9	17	ПК9	27	ОК8	37	ОК8
8	ОК8ПК9	18	ОК8 ПК9	28	ПК9	38	ПК9
9	ПК9	19	ОК8	29	ОК8ПК9	39	ОК8ПК9
10	ПК9	20	ОК8 ПК9	30	ПК9	40	ПК9

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	2	11	1	21	4	31	1
2	1	12	3	22	4	32	1
3	2	13	2	23	1	33	1
4	2	14	2	24	2	34	3
5	1	15	2	25	1	35	1
6	2	16	3	26	1	36	4
7	1	17	2	27	2	37	1
8	1	18	1	28	2	38	2
9	1	19	3	29	1	39	2
10	3	20	1	30	2	40	3

Задание №1

Валеология – это:

Ответ:

1. медицинско-биологическая наука о строении и функциях нервной системы
2. наука о здоровье
3. отрасль психологии
4. установление смысла незнакомого термина

Задание №2

Под здоровьем понимают:

Ответ:

1. состояние физического, духовного и социального благополучия людей
2. среднюю продолжительность жизни людей
3. государственную систему профилактических и лечебных учреждений здравоохранения
4. совокупность факторов окружающей среды, в полной мере обеспечивающих биологические потребности человека

Задание №3

Сколько раз в день нужно принимать пищу в оптимальном варианте?

Ответ:

1. 5 - 6 раз
2. 3 - 4 раза
3. 1 - 2 раза
4. более 6 раз

Задание №4

Энергетическую функцию выполняют в основном:

Ответ:

1. белки, жиры
2. углеводы, жиры
3. витамины, углеводы
4. жиры, витамины, белки

Задание №5

Полноценными белками являются:

Ответ:

1. белки животного происхождения
2. белки растительного происхождения

3. белки грибов
4. пищевые добавки

Задание №6

Пищевые волокна необходимы для:

Ответ:

1. образования энергии
2. стимуляции двигательной активности желудочно-кишечного тракта
3. регуляции активности пищеварительных ферментов
4. борьба с дисбактериозом

Задание №7

К критериям социального здоровья относятся:

Ответ:

1. уважение к иным точкам зрения
2. эгоизм и эгоцентризм
3. наличие сознания и воли
4. алкоголизм

Задание №8

Биологическое здоровье зависит от:

Ответ:

1. социальных факторов
2. экологических ресурсов общества
3. личностной обусловленности
4. гуманности общества

Задание №9

Для сохранения физического здоровья необходимы:

Ответ:

1. ежедневно заниматься физкультурой
2. каждый день выполнять процедуры по закаливанию
3. постоянно использовать медикаменты
4. ежедневно гулять на свежем воздухе

Задание №10

Критерии психического здоровья человека – это:

Ответ:

1. мышление
2. условия труда и отдыха

3. эмоции
4. состояние систем органов и тканей

Задание №11

Здоровый образ жизни – это:

Ответ:

1. необходимое условие сохранения здоровья
2. бесполезная трата времени и сил
3. выдумка родителей и учителей
4. устаревшее понятие

Задание №12

При гиподинамии:

Ответ:

1. мышцы становятся сильнее
2. повышается работоспособность, человек становится активнее
3. наступает мышечная слабость, снижается устойчивость к инфекциям
4. усиливается расщепление тканевых жиров

Задание №13

Защитно-приспособительные реакции организма направлены на:

Ответ:

1. понижении температуры тела
2. сохранение постоянства внутренней среды организма и адаптацию к условиям существования
3. снижение физической активности
4. обеспечение полноценного питания

Задание №14

Что такое здоровый образ жизни?

Ответ:

1. когда человек занимается спортом
2. жизнедеятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья
3. образ жизни без алкоголя, табака и других наркотиков
4. здоровый сон и полноценное питание

Задание №15

Что такое вработывание?

Ответ:

1. период максимальной работоспособности
- 2.** начальный период мышечной работы, когда работоспособность постепенно нарастает
3. период, когда работа продолжается на фоне утомления
4. время работы после сна

Задание №16

Условия правильного развития и функционирования опорно-двигательного аппарата и организма в целом: 1. - ограничение физических нагрузок; 2. - регулярный физический покой; 3. - регулярное воздействие физических нагрузок; 4. - интенсивная спортивная тренировка:

Ответ:

1. 1, 2;
2. 3, 4;
- 3.** 3;
4. 1, 2, 4

Задание №17

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат:

Ответ:

1. способствуют правильному физическому развитию и тормозят рост
- 2.** увеличивают массу мышц и прочность костей, усиливают иммунитет
3. улучшают физическое развитие и снижают память
4. улучшает осанку и настроение

Задание №18

Что такое питательные вещества?: 1. - белки, жиры, углеводы; 2. - минеральные соли, вода, витамины; 3. - хлеб, мясо, молоко; 4. - кисель, компот, суп:

Ответ:

- 1.** 1, 2;
2. 2, 3;
3. 3, 4;
4. 1,4.

Задание №19

Значение витаминов:

Ответ:

1. высвобождают необходимую энергию при окислении
2. входят в состав гормонов, регулирующих обмен веществ

- 3.** являются катализаторами биохимических процессов и составной частью ряда ферментов
4. составная часть иммунной системы

Задание №20

Признаки недостатка в организме витамина С:

Ответ:

- 1.** кровоточивость десен, цинга, подкожные кровоизлияния
2. куриная слепота, рахит, боли в мышцах и суставах
3. нарушение обмена кальция, плохое зрение в сумерках
4. слабость, головные боли, диарея

Задание №21

Здоровье нарушается при:

Ответ:

1. полноценности питания
2. физической активности
3. закаливании организма
- 4.** переохлаждении организма

Задание №22

Факторы, сохраняющие здоровье:

Ответ:

1. физическая активность
- 2.** закаливание
3. полноценное питание
- 4.** умеренное потребление алкоголя

Задание №23

Дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья)

Ответ:

- 1.** общественное здоровье
2. социальное здоровье
3. психическое здоровье
4. здоровый образ жизни

Задание №24

Заключительный период онтогенеза – это...

Ответ:

1. детство

2. старость
3. юность
4. зрелость

Задание №25

Суточная норма витамина С составляет:

Ответ:

1. 70 - 100 мг
2. 5 - 10 мг
3. 2 - 3 г
4. 10 - 15 г

Задание №26

Суточная норма потребления жиров:

Ответ:

1. 1 г на 1 кг массы
2. 2 г на 1 кг массы
3. 0,1 г на 1 кг массы
4. 10 г на 1 кг массы

Задание №27

Наилучшим источником кальция являются

Ответ:

1. хлеб
2. молоко и молочные продукты
3. фрукты
4. жиры

Задание №28

Комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

Ответ:

1. социальное здоровье
2. сексуальное здоровье
3. психическое здоровье
4. физическое здоровье

Задание №29

Неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС)

Ответ:

- 1.** гетеротопность
2. средняя продолжительность жизни людей
3. гомеостаз
4. все ответы верны

Задание №30

Область психологической науки, изучающая обусловленные взаимодействием с матерью закономерности психологического и психического развития на самых ранних этапах онтогенеза человека от зачатия до первых месяцев жизни после рождения

Ответ:

1. психология развития
- 2.** перинатальная психология
3. нейро-патопсихология
4. психофизиология

Задание №31

Один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи, основной источник энергии для организма

Ответ:

- 1.** углеводы
2. белки
3. жиры
4. витамины

Задание №32

Один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции

Ответ:

- 1.** питание
2. физические нагрузки
3. сон
4. эмоциональный покой

Задание №33

Одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека:

Ответ:

- 1.** образ жизни
2. стиль жизни
3. внутренняя картина
4. тренировка

Задание №34

Особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию:

Ответ:

1. образ жизни
2. стиль жизни
- 3.** внутренняя картина
4. тренировка

Задание №35

Поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности:

Ответ:

- 1.** стиль жизни
2. внутренняя картина
3. тренировка
4. образ жизни

Задание №36

При нарушении гигиены ротовой полости развивается:

Ответ:

1. цинга
2. холера
3. ожирение
- 4.** кариес

Задание №37

Растущим организмом больше потребляется:

Ответ:

- 1.** белка
2. жиров
3. углеводов
4. минеральных солей

Задание №38

Закаливание организма это:

Ответ:

1. нарушение образования

1	3	11	1	21	3	31	3
2	1	12	3	22	3	32	2
3	2	13	1	23	2	33	1
4	2	14	3	24	1	34	2
5	3	15	1	25	3	35	4
6	2	16	3	26	2	36	2
7	1	17	2	27	2	37	1
8	3	18	2	28	2	38	2
9	3	19	3	29	2	39	2
10	2	20	3	30	2	40	4

Задание №1

Области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний:

Ответ:

1. психогигиена
2. психопрофилактика
- 3.** психогигиена и психопрофилактика
4. эпидемиология

Задание №2

Что такое активный отдых?

Ответ:

- 1.** отдых в движении
2. активные поиски места отдыха
3. активное использование отдыха на солнце
4. посещение спортивных зрелищ

Задание №3

Факторы, способствующие быстрому переходу от сонливости к активному бодрствованию:

Ответ:

1. тихая музыка и ограничение резких движений
- 2.** физзарядка и водные процедуры
3. спокойная обстановка — полумрак, тепло
4. ранний прием пищи

Задание №4

Снижение двигательной активности:

Ответ:

1. гиподинамия
- 2.** гипокинезия

- 3. утомление
- 4. болезнь

Задание №5

Состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях:

Ответ:

- 1. психологическая защита
- 2. дистресс
- 3. стресс
- 4. адаптационный синдром

Задание №6

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат:

Ответ:

- 1. способствуют правильному физическому развитию и тормозят рост
- 2. увеличивают массу мышц и прочность костей, усиливают иммунитет
- 3. улучшают физическое развитие и снижают память
- 4. улучшает осанку и настроение

Задание №7

Что такое закаливание холодом?

Ответ:

- 1. повышение устойчивости организма путем регулярного прерывистого воздействия Холодовых процедур
- 2. система мер по организации закаливания
- 3. длительное непрерывное воздействие холода с последующим кратковременным нагреванием
- 4. моржевание

Задание №8

Стоит ли добиваться интенсивного загара?

Ответ:

- 1. стоит, это свидетельство эффективности действия солнечных лучей
- 2. стоит, это свидетельство образования витамина D
- 3. не стоит, избыток облучения вреден
- 4. стоит, это создает красоту

Задание №8

Регулярное облучение кожи солнечными лучами необходимо для предупреждения:

Ответ:

1. гигантизма
2. цинги
3. рахита
4. остеопороза

Задание №10

Что такое питание?

Ответ:

1. прием пищи, пережевывание и глотание
2. усвоение органических веществ, необходимых организму
3. организация системы общественного питания
4. использование мясной и растительной пищи

Задание №11

Что такое питательные вещества?

Ответ:

1. - белки, жиры, углеводы
 2. - минеральные соли, вода, витамины
 3. - хлеб, мясо, молоко
 4. - кисель, компот, суп
1. 1, 2;
 2. 2, 3;
 3. 3, 4;
 4. 1,4

Задание №12

Способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых:

Ответ:

1. стресс
2. адаптационный синдром
3. психологическая защита
4. психическое напряжение

Задание №13

Совокупность адаптационных реакций организма, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия

Ответ:

1. адаптационный синдром
2. психологическая защита
3. стресс
4. депрессия

Задание №14

Признаки недостатка в организме витамина А:

Ответ:

1. поражение кожи и роговицы глаз, резкое похудание
2. болезнь бери-бери, рахит
3. плохое зрение в сумерки, куриная слепота, задержки роста детей
4. ломкость ногтей, желтая кожа, бессонница

Задание №15

Сохранность витаминов в продуктах питания зависит от:

Ответ:

1. сроков хранения и грамотной кулинарной обработки
2. содержания в продуктах минеральных солей
3. своевременной обработки продуктов солнечными лучами
4. хранение продуктов в холодильнике

Задание №16

Избыточное потребление соли, жесткой воды и малоподвижный образ жизни способствуют:

Ответ:

1. возникновению инфарктов миокарда
2. образованию рака
3. образованию почечных камней
4. частым простудным заболеваниями

Задание №17

Обоснуйте пословицу: «Кто много кофе пьет, тот болезнь найдет»:

Ответ:

1. кофе содержит наркотик, который разрушает НС
2. кофеин без необходимости стимулирует сердечную-деятельность, способствует развитию язвенной болезни

3. кофе угнетает регенерацию клеток
4. кофе ведет к запорам

Задание №18

Объясните слова Сократа: «Лучшая приправа к жизни — голод»:

Ответ:

1. голод стимулирует активность человека
2. речь идет о вреде переедания
3. голодание сохраняет хорошую стройную фигуру
4. голод улучшает настроение

Задание №19

Объясните пословицу: «Когда я ем, я глух и нем»:

Ответ:

1. во время еды у человека снижается чуткость слуха
2. трудно говорить с набитым ртом
3. отвлекаться от еды вредно, это снижает качество пищеварения
4. разговор увеличивает количество съедаемой пищи

Задание №20

Что такое гигиена?

Ответ:

1. наука, изучающая строение и функции организма и дающая рекомендации по сохранению здоровья
2. наука об окружающей среде и взаимоотношениях между человеком и атмосферой
3. наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на организм человека и разрабатывающая мероприятия, предотвращающие вредное влияние их на здоровье
4. наука о человеке и внешней среде

Задание №21

Что вредно для зубов?

Ответ:

1. - кислая пища
2. - холодная пища
3. - чередование холодной и горячей пищи
4. - чистка зубов не мягкой щеткой

5. - разгрызание твердых продуктов питания

Ответ:

1. 1, 2, 5;
2. 2, 3, 4;
- 3.** 3, 5;
4. 2, 3, 4

Задание №22

Зубы чистят для того, чтобы:

Ответ:

1. они стали прочнее и белее
2. укрепить дентин
- 3.** предотвратить кариес и укрепить десны
4. не было запаха изо рта

Задание №23

Роль положительных эмоций в жизни человека:

Ответ:

1. повышают работоспособность и снижают устойчивость к инфекциям
- 2.** мобилизуют защитные силы, улучшают память и работоспособность
3. повышают возбудимость НС, вызывая ее истощение
4. улучшает сон и аппетит

Задание №24

Роль отрицательных эмоций в жизни человека:

Ответ:

- 1.** снижают работоспособность и творческую активность
2. вызывают повышение активности эндокринных желез
3. усиливают функциональную активность сердца
4. повышается перистальтика кишечника

Задание №25

К чему приводят курение и злоупотребление алкоголем?

1. - к психологической зависимости
2. - к психической зависимости
3. - к физической зависимости
4. - к физиологической зависимости

Ответ:

1. 2, 3;
2. 2;

- 3. все;
- 4. 4

Задание №26

Какие средства массовой информации влияют на стратегию образа жизни?

- 1. - телевидение
- 2. - журналы, газеты
- 3. - радио
- 4. - рекламные проспекты

Ответ:

- 1. 1, 3;
- 2. все;
- 3. 2, 4;
- 4. 1, 3, 4

Задание №27

Кто способствовал широкому распространению табакокурения?

Ответ:

- 1. Магеллан
- 2. Колумб
- 3. Васко да Гама
- 4. Морган

Задание №28

С какой целью в Европе сначала использовали табак?

Ответ:

- 1. жевали с лечебными целями
- 2. нюхали от головной боли
- 3. курили для удовольствия
- 4. салонная мода

Задание №29

В основе гомеостатического механизма лежит принцип:

Ответ:

- 1. адаптации
- 2. саморегуляции
- 3. саморазвития
- 4. самоактуализации

Задание №30

Кто способствовал распространению табакокурения в России?

Ответ:

1. Иван Грозный
2. Петр I
3. Елизавета
4. Екатерина II

Задание №31

Какая страна занимает 1-е место по производству табака?

Ответ:

1. Россия
2. США
3. Китай
4. Индия

Задание №32

В задачи психологии здоровья входят(-ит):

Ответ:

1. сохранение, укрепление здоровья личности
2. сохранение, укрепление и развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья личности
3. сохранение, укрепление и развитие духовной, составляющей здоровья личности
4. сохранение, укрепление и развитие соматической составляющих здоровья личности

Задание №33

Наиболее частые заболевания, связанные с действием никотина:

1. - инфаркт миокарда
2. - перемежающаяся хромота или гангрена конечности
3. - кровоточивость из носа и ушей
4. - расширение вен нижних конечностей
5. – гипотония

Ответ:

1. 1, 2;
2. 3, 4;
3. 4, 5;
4. все

Задание №34

Влияние курения на органы дыхания:

1. - хроническое заболевание плевры

2. - вызывает заболевание воздухоносных путей и предрасположение к туберкулезу легких
3. - злокачественное перерождение тканей гортани и бронхов
4. - предрасположенность к дифтерии

Ответ:

1. 1, 2;
2. 2, 3;
3. 3, 4;
4. все

Задание №35

Влияние курения на половую систему:

Ответ:

1. нарушение функций матки
2. повреждение тканей семенников и яичников
3. повреждение митохондрий яйцеклеток
4. влияет на потенцию

Задание №36

Что такое «пассивное курение»?

Ответ:

1. когда курят, но мало
2. вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха
3. когда держишь во рту курительную трубку, не зажигая табак
4. когда курят, не затягиваясь

Задание №37

На открытом воздухе в зависимости от направления ветра зона действия табачного дыма находится в радиусе...

Ответ:

1. до 5 метров
2. до 7 метров
3. до 10 метров
4. до 15 метров

Задание №38

На сколько лет в среднем раньше умирают те, кто курит?

Ответ:

1. на 1 год
2. на 4 года

3. на 10 лет
4. на 15 лет

Задание №39

Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:

Ответ:

1. угнетают обмен белков и углеводов
- 2.** «внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму — возникает зависимость от них
3. отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ
4. не влияют на обмен веществ

Задание №40

Влияние алкоголя на половую систему:

Ответ:

1. нарушение функции семенных пузырьков
2. повреждение генетического аппарата сперматозоидов и нарушение функций яичников
3. повреждение структуры мошонки
- 4.** ведет к бесплодию