

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вороковская средняя общеобразовательная школа

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО Гавриленко П.Ю. протокол № 1 от «25» 08 2023 г. </p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора Алексеева Н.А.  «25» 08 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор Лазарева Л.Н.  приказ № 01-06-156 от «25» 08 2023 г.</p>
---	--	--



**Рабочая учебная программа
элективного курса по биологии для 11 класса
«Человек и его здоровье»
на 2023-2024 учебный год**

Срок реализации: 2023-2024 гг.

Количество часов по учебному плану: 11 класс (34 часа);

Составитель программы: учитель
биологии Гавриленко П.Ю.

с. Вороковка
2023 г.

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

Он построен на принципах комплексности, интегрированности.

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

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

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

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

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

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

Программа курса направлена на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет своё здоровье только потому, что не обладает достаточным

количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовать свой режим дня.

Результативность курса.

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

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

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

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

Задачи курса:

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

Планируемые образовательные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Программа элективного курса «Человек и его здоровье»

№	Кол. -во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
1	1	Введение. Вводные понятия основы ЗОЖ. Познакомить учащихся с понятием ЗОЖ, назначением данного	Интерактивная лекция с элементами беседы.	Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы, решение занимательных заданий. Дыхательная гимнастика.

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

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

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

Используемая литература

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

9. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова, А.В. Иванов, С.Н. Чистякова и др.; авт.-сост. С.В. Третьякова]. – М.: Просвещение, 2013. – 96 с.
10. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под. Ред. А.Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000.

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

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

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

	экспертиза и т.д.)	
--	-----------------------	--

Итоговый тест по элективному курсу «Человек и его здоровье»

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

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

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