**Практическое занятие №1.**

**Инструкция к самостоятельной работе студентов в рамках дистанционного обучения**

1. Изучите теоретический материал по теме занятия, обратив внимание на основные понятия темы, используя рекомендуемую для изучения литературу.

2. Оформите практическую часть занятия (решение тестов и ситуационных задач). Прикрепите файл Word в ИС:

а) создайте файл формата Word, добавьте в него предложенное Вам тестирование, пометив правильные ответы (+/или выделив их текст Times New Roman **полужирным шрифтом**).

б) далее, после Тестов, в этот же файл формата Word, необходимо вставить фотографию (Функция: Вставка рисунок) Вашей тетради с выполненным Заданием. Задание оформляется как Практическое занятие: тема, вопросы, ответы, выводы и т.д.

**ВАЖНО! При выполнении Задания в Вашей тетради, пишите разборчиво (студенты с врожденным дефектом почерка заполняют Задание печатными буквами). Не читаемый почерк Задания рассматриваться не будет!**

Файл с обозначением предмета, группы, фамилии, № занятия – «**ФЗОЖ\_Группа\_Фамилия\_№занятия»** прикрепите в ИС в день прохождения занятия **по Вашему расписанию**. Тестирование и решение ситуационных задач прикрепляются в одном файле Word.

Каждое занятие оформляется отдельным файлом.

3. При получении выполнения по всем занятиям Вам будут открыты тесты по **Итоговому тестированию**, которые необходимо решить в ИС.

**Тема: Здоровый образ жизни и его роль в сохранении здоровья населения.**

**1.Теоретические вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Актуальность проблемы здорового образа жизни.

2. Определение понятий здоровье и здоровый образ жизни.

3. Основные элементы здорового образа жизни.

4. Основные средства формирования у населения гигиенического сознания и понятий здорового образа жизни.

5. Основные показатели здоровья населения.

6. Индивидуальная профилактика заболеваний.

7. Участие врача в составлении профилактических рекомендаций по коррекции образа жизни человека.

**2. Основные понятия темы**

Здоровье. Здоровый образ жизни определение, понятия. Основные элементы здорового образа жизни. Основные медицинские и немедицинские показатели здоровья населения. Основные средства формирования у населения гигиенического сознания и понятий здорового образа жизни.

Индивидуальная профилактика заболеваний. Значение индивидуальных мероприятий в сохранении и улучшении здоровья населения. Значение диспансеризации населения. Участие врача в составлении профилактических рекомендаций по коррекции образа жизни человека.

**3. Рекомендуемая литература:**

1. «Гигиена с основами экологии человека» под ред. П.И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа». – 2010 г. – 752 с.
2. Румянцев Г.И. Гигиена / Г.И. Румянцев, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медицина, 2009. -608с.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. В. Марков. - М.: Академия, 2001. - 320 с.

**Контрольные тесты**

**1.Здоровый образ жизни в медицинской практике - это**

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

2. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

4. Регулярные занятия физкультурой

5. Комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

**2. Формирование здорового образа жизни населения требует решения:**

1. социально- экономических проблем

2. правовых, юридических проблем

3. образовательно-воспитательных, культурологических проблем

4.моральных (семейных и личностных) проблем

5. медицинских проблем

6. экологических

7. Все вышеперечисленное

**3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это …**

1. способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни;

2. определенный, исторически обусловленный тип и вид жизнедеятельности, или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей;

3. вид жизнедеятельности человека, нацеленного на личную реализацию, творческое долголетие, посредством повышения уровня и качества жизни.

**4. Фундаментальным компонентом ЗОЖ не является:**

1. оптимальный двигательный режим;

2. рациональное питание;

3. рациональный режим жизни;

4. психологический комфорт;

5. личная гигиена;

6. отсутствие вредных привычек;

7. закаливание.

**5. Что занимает более важное место в процессе формирования здорового образа жизни человека:**

1. личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры;

2. родительские воспитательные установки;

3. вид профессиональной деятельности индивида

**6. Уровень жизни**

1. это социологическая категория, выражающая качество удовлетворения материальных и культурных потребностей людей (качество питания, качество и модность одежды, качество образования, структура досуга, уровень стрессовых состояний и т. д.).

2. экономическая категория, выражающая степень удовлетворения материальных, духовных потребностей людей, обеспеченности потребительскими благами (размер зарплаты, реальный доход, жилищные условия, уровень образования и т. д.).

3. социально-психологическая категория, выражающая определенный тип поведения людей: мотивы, решения, поступки, повседневное поведение человека, семьи, социальных групп.

**7. Качество жизни**

1. экономическая категория, выражающая степень удовлетворения материальных, духовных потребностей людей, обеспеченности потребительскими благами (размер зар­платы, реальный доход, жилищные условия, уровень образования и т. д.).

2. социологическая категория, выражающая качество удовлетворения материальных и культурных потребностей людей (качество питания, качество и модность одежды, качество образования, структура досуга, уровень стрессовых состояний и т. д.).

3. социально-психологическая категория, выражающая определенный тип поведения людей: мотивы, решения, поступки, повседневное поведение человека, семьи, социальных групп.

**8. Стиль жизни**

1. социально-психологическая категория, выражающая определенный тип поведения людей: мотивы, решения, поступки, повседневное поведение человека, семьи, социальных групп.

2. экономическая категория, выражающая степень удовлетворения материальных, духовных потребностей людей, обеспеченности потребительскими благами (размер зар­платы, реальный доход, жилищные условия, уровень образования и т. д.).

3. социологическая категория, выражающая качество удовлетворения материальных и культурных потребностей людей (качество питания, качество и модность одежды, качество образования, структура досуга, уровень стрессовых состояний и т. д.).

**9. Общепринятой и наиболее приемлемой формулировкой здоровья является:**

1. здоровье – это степень способности индивида или группы, с одной стороны реализовывать свои стремления и удовлетворять потребности, с другой – изменять или кооперироваться со средой;

2. здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;

3. здоровье – это способность к самосохранению, к увеличению жизненной силы человека

**10. К факторам, оказывающим влияние на организм, относятся следующие компоненты**

1. генетические;

2. окружающей среды;

3. социальные;

4. уровень оказания медицинской помощи;

5. все вышеперечисленное.

**4. Практическая часть занятия.**

1. Напишите не медицинские и медицинские показатели оценки состояния здоровья населения.

2. Напишите методы оценки физического развития.

3. Заполните таблицу «Виды профилактики заболеваний» (1 лекция по ФЗОЖ):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Профилактика | Субъект/стадия болезни | Объект |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |

**Решите задачи:**

**Задача № 1**

По результатам профосмотра в школе медсестрой получены следующие данные массы тела 16-летних юношей:

|  |  |
| --- | --- |
| ***V (кг)*** | ***P*** |
| 59 | 3 |
| 60 | 6 |
| 61 | 8 |
| 62 | 4 |
| 63 | 2 |
| 64 | 1 |

**Вопрос:**

1. Вычислите среднюю массу 16-летних юношей.

**Задача № 2**

В области проживает 138 000 человек. Родилось в отчетном периоде

900 детей. Умерло 1 100 человек.

**Вопросы:**

1. Рассчитайте показатели естественного движения населения (рождаемость, смертность, естественный прирост).

**Задача № 3**

В районе Н. с численностью трудоспособного населения 97062 человека признаны инвалидами в связи с общим заболеванием 2113 человек (в разное время).

Среди них 1520 больных страдали хронической инвалидизирующей патологией органов кровообращения; 82 -болезнями нервной системы; 220 имели злокачественные новообразования. У 291 человека обнаружились другие (прочие) заболевания.

**Вопрос:**

Рассчитайте основные показатели, характеризующие 1. уровни и 2. структуру общей инвалидности трудоспособного населения в районе Н.

**Для справки:**

Уровень общей инвалидности трудоспособного возраста - к-во инвалидов/численность трудоспособного населения на 10 тыс. чел.

**Задача № 4**

В Ленинском районе г. Оренбурга средние показатели физического развития учащихся составили: рост – 140,5 + 0,4 см **(М+m);** масса – 35,0 + 0,4 кг; окружность грудной клетки – 68,8 +0,3 см. Распределение вариантов индивидуальной оценки школьников следующие:

Нормальное физическое развитие – 83%; избыток массы тела – 10%; низкий рост – 1%; дефицит массы – 6%. Число детей 252.

В Центральном районе г. Оренбурга средние показатели физического развития учащихся составили: рост – 13,9 +0,6 см; масса – 32,8 +0,5 кг; окружность грудной клетки – 66,0 +0,4 см.

Распределение вариантов индивидуальной оценки школьников следующие:

Нормальное физическое развитие – 78%; избыток массы – 3%; дефицит массы – 18%; низкий рост – 1%. Число детей 321.

**Вопросы:**

1. Определить достоверность различий в физическом развитии 2х организованных коллективов.

2. Определить достоверность различий в физическом развитии мальчиков 17 лет проживающих в Центральном и Ленинском районах г. Оренбурга. Выбрать наиболее информативные показатели.

**Для справки:**

Формула t-критерий Стьюдента для независимых выборок:

t_e=\frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}},  
где M_1 — [среднее арифметическое](https://statpsy.ru/descriptive/srednee-arifmeticheskoe/) первой выборки; M_2 — [среднее арифметическое](https://statpsy.ru/descriptive/srednee-arifmeticheskoe/) второй выборки; \sigma_1 —[стандартное отклонение](https://statpsy.ru/descriptive/standarnoe-otklonenie/) первой выборки; \sigma_2 — [стандартное отклонение](https://statpsy.ru/descriptive/standarnoe-otklonenie/) второй выборки; N_1 — объем первой выборки; N_2 — объем второй выборки;

\sigma_1

m=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

N_2

**\*Достоверные отличия при t≥2,0.**