

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. И.А. АГАБАЛАЕВА»
(ЧПОУ «РГМК им. И.А. Агабалаева»)**



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Т.М.Ахмедова
«05» сентября 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОП.05 Гигиена и экология человека

**для специальности
34.02.01 «Сестринское дело»**

Форма обучения – очная

Дагестанские Огни 2023г

Фонд оценочных средств элективной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 34.02.01 «Сестринское дело».

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский гуманитарный медицинский колледж им. И.А. Агабалаева» (ЧПОУ «РГМК им. И.А. Агабалаева»).

Разработчик:

Ст. преподаватель ПЦК Гд
(занимаемая должность)

Н.П. Абдурашидов
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК ЕСЭд
протокол № 02 от «05» сентября 2023г.

Председатель ПЦК М.М. Магомедова
(степ., инициалы, фамилия)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Цели и задачи элективной дисциплины – требования к результатам освоения элективной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения элективной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	7
5. Промежуточная аттестация по элективной дисциплине.....	8
6. Информационное обеспечение обучения.....	8

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и итогового контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело» и рабочей программы элективной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека».

1.2. Объем элективной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	32
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
в том числе:	
– Работа с источниками информации по теме.	16
– Работа с компьютерными обучающими программами. Подготовка сообщений или презентаций по теме.	16
Итоговая аттестация в форме экзамена	

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина ОП.05 «Гигиена и экология человека» относится к элективным дисциплинам профессионального учебного цикла.

2. Цели и задачи элективной дисциплины – требования к результатам освоения элективной дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения элективной дисциплины 34.02.01 «Сестринское дело» в соответствии с ФГОС специальности 34.02.01 «Сестринское дело» и рабочей программой элективной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека»

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды;
- проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;

- проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;
- основные положения гигиены;
- гигиенические принципы организации здорового образа жизни;
- методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой

и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина «Гигиена и экология человека» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» способствует формированию у обучающихся профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.

ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

ПК 2.1. Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.

ПК 2.2. Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.

ПК 2.3. Сотрудничать с взаимодействующими организациями и службами.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения элективной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения элективной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека».

В соответствии с учебным планом специальности 34.02.01 «Сестринское дело», рабочей программой элективной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения элективной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов,

3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций элективной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой элективной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека».

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека. Общая экология.

Практические занятия

Гигиена и санитария. Факторы окружающей среды. Профилактика. Задачи

гигиены и санитарии. Виды санитарного надзора. Показатели гигиенического нормирования.

Раздел 2. Гигиена окружающей среды

Тема 2.2. Гигиена водной среды

Практические занятия

Гигиена водной среды. Значение воды в жизни человека. Органолептические и эпидемические показатели качества питьевой воды. Источники водоснабжения. Типы водоснабжения населенных мест. Обработка питьевой воды.

Тема 2.3. Гигиена почвы

Практические занятия

Гигиена почвы. Виды почвы. Гигиеническое значение. Эпидемиологическое значение почвы. Обезвреживание органических примесей в почве.

Тема 2.4. Основы гигиены труда

Практические занятия

Гигиена труда. Производственные вредности. Профилактические медицинские осмотры. Производственный микроклимат. Пылевая патология. Кессонная болезнь. Шумовая патология. Вибрационная болезнь. Промышленные интоксикации.

Тема 2.5. Медико - биологические проблемы радиационного фона

Практические занятия

Радиационная гигиена. Виды ионизирующего излучения. Свойства излучений. Виды облучения. Виды источников излучения. Дозы облучения. Лучевая болезнь, лучевые ожоги. Дозиметрические приборы.

Тема 2.6. Гигиеническая и экологическая адекватность питания

Практические занятия

Рациональное питание. Болезни неправильного питания. Законы рационального питания. Физиологические основы правильного питания.

Тема 2.7. Гигиенические требования к лечебным организациям.

Практические занятия

Гигиена больницы. Гигиенические требования к санитарному режиму лечебных учреждений. Профилактика внутрибольничной инфекции.

Тема 2.8. Гигиена детей и подростков

Практические занятия

Гигиена детей и подростков. Гигиена детских и образовательных учреждений. Методы оценки развития детей.

Раздел 3. Гигиеническое обучение и воспитание населения

Тема 3.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.

Практические занятия

Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования
Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.

3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Тестирование

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека

1. Основоположник отечественной гигиены в России:

- а) Доброславин А.П.;**
- б) Семашко Н.А.;
- в) Соловьев З.П.;
- г) Чарльз Дарвин.

2. Термин «Экология»:

- а) биогеография;
- б) наука о жилище;**
- в) наука о земле;
- г) наука о поведении животных.

3. Абиотический фактор:

- а) паразитизм;
- б) строительство платины на реке;
- в) опыление растений насекомыми;
- г) солнечный свет.**

4. Имя ученого, первым предложившего термин «экология»:

- а) Гумбольдт;
- б) Дарвин;
- в) Геккель;**
- г) Энглер.

5. Термин «гигиена»:

- а) наука о жилище;
- б) наука о форме и строении человека;
- в) наука о правильном и рациональном образе жизни;**
- г) наука о жизнедеятельности живого организма.

6. Раздел экологии, изучающий факторы среды:

- а) популяционная;
- б) учение об экосистемах;
- в) факториальная экология;**
- г) экология организмов.

Раздел 2. Гигиена окружающей среды

7. Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:

- а) окислы серы; б) озон;**
- в) кислород;
- б) азот.

8. Химическое соединение, в высоких концентрациях вызывающее образование злокачественных опухолей:

- а) окись углерода;
- б) окислы серы;
- в) бенз(а)пирен;**
- г) двуокись углерода.

9. *Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %:*
- а) 15 – 20 %;
 - б) 20 – 30 %;
 - в) 40 – 60 %;**
 - г) 80 – 90 %.
10. *Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:*
- а) барограф;
 - б) термограф;**
 - в) психрометр;
 - г) гигрограф.
11. *Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:*
- а) видимый свет;
 - б) инфракрасные лучи;
 - в) ультрафиолетовые лучи;**
 - г) все части спектра.
12. *Источником оксида углерода в воздухе является:*
- а) транспорт;**
 - б) уличная пыль;
 - в) дыхание;
 - г) промышленное предприятие, выбрасывающее с дымом сернистый газ.
13. *Противопоказания к искусственному облучению УФЛ:*
- а) активная форма туберкулеза;
 - б) заболевания щитовидной железы;
 - в) наличие пигментных пятен;
 - г) все перечисленное верно.**
14. *Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:*
- а) окислов серы;
 - б) окислов азота;
 - в) углекислого газа;**
 - г) озона.
15. *Биологическим действием УФО солнечного спектра является:*
- а) угнетающее действие;
 - б) витаминообразующее;**
 - в) снижение остроты зрения;
 - г) образование метгемоглобина.
16. *Фактор, не влияющий на микроклимат:*
- а) освещенность;**
 - б) температура воздуха;
 - в) влажность воздуха;
 - г) скорость движения воздуха.
17. *К метеотропным заболеваниям относятся:*
- а) бронхиальная астма;
 - б) гипертоническая болезнь;
 - в) ревматизм;
 - г) все перечисленное верно.**
18. *Цифровой показатель концентрации кислорода в атмосфере:*
- а) 78%;
 - б) 21%;**
 - в) 0,93 %;
 - г) 0,04%.
19. *Цифровой показатель кислорода в барокамере:*

- а) 16%;
- б) 21%;
- в) 40–60%;**
- г) 78%.

20. *Химическое соединение в высоких концентрациях вызывающее отек легких:*

- а) сероводород;
- б) окислы азота;**
- в) фотооксиданты;
- г) углекислый газ.

21. *Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:*

- а) оксиды серы;
- б) фреоны;**
- в) оксиды углерода;
- г) оксиды железа.

22. *Антирахиитическим действием обладают:*

- а) инфракрасные лучи;
- б) синие лучи;
- в) ультрафиолетовые лучи;**
- г) красные лучи.

23. *Барометр – anerоид применяют для оценки:*

- а) температуры;
- б) влажности;
- в) скорости движения воздуха;
- г) атмосферного давления.**

24. *Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:*

- а) автотранспорт;**
- б) отопительные приборы;
- в) промышленные предприятия;
- г) несанкционированные свалки.

25. *Соединения серы, находящиеся в воздухе способствуют:*

- а) раздражению дыхательных путей;**
- б) образованию метгемоглобина;
- в) образованию карбоксигемоглобина;
- г) заболеванию кариесом.

26. *Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:*

- а) азота;**
- б) оксида углерода;
- в) соединения серы;
- г) кислорода.

27. *Фактор, влияющий на интенсивность естественного УФО являются:*

- а) полярная ночь;
- б) солнечная активность;
- в) низкое стояние солнца над горизонтом;**
- г) пасмурная погода.

28. *Показания для искусственного УФО с профилактической целью:*

- а) активной формы туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) гиповитаминоз «Д»**

29. *Условия, при которых человек подвергается воздействию повышенного атмосферного давления:*

- а) работы при высоких температурах;
- б) водолазные работы;**
- в) восхождение в горы;
- г) полеты на летательных аппаратах.

30. *Для оценки влажности используют:*

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) психрометр.**

31. *Для оценки температурного режима используют:*

- а) термометр;**
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) катотермометр.

32. *Заболевания и состояния человека, при которых применяется лечение в барокамере:*

- а) заболевания ССС;
- б) кессонная болезнь;
- в) бронхиальная астма;
- г) все перечисленное верно.**

33. *Цифровой показатель концентрации азота в атмосфере:*

- а) 4 %;
- б) 16 %;
- в) 78 %;**
- г) 0,93 %.

34. *Виды действия соединений серы, находящихся в воздухе городов, на организм человека:*

- а) канцерогенное;
- б) раздражающее дыхательные пути;**
- в) силикоз;
- г) гонадотропное.

35. *Причиной развития у человека метгемоглобинемии может быть внесение в почву:*

- а) калийных удобрений;
- б) фосфорных удобрений;
- в) азотных удобрений;**
- г) пестицидов.

36. *Показатель санитарного состояния почвы:*

- а) гигроскопичность;
- б) воздухопроницаемость;
- в) химический состав почвы;
- г) количество яиц гельминтов в грамме почвы.**

37. *Микроорганизм не образует в почве споры:*

- а) возбудитель сибирской язвы;
- б) возбудитель столбняка;
- в) возбудитель дизентерии;**
- г) возбудитель ботулизма.

38. *Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва:*

- а) сыпной тиф;
- б) грипп;

в) чесотка;

г) **сибирская язва.**

39. Первый этап самоочищения почвы:

а) образование гумуса;

б) нитрификация;

в) **минерализация;**

г) оксигенация.

40. Заболевания жителей эндемическим зобом связано:

а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;

б) **с пониженным содержанием йода в почве и воде;**

в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;

г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

41. Наличие метгемоглобина в крови связано:

а) с наличием кислорода в воздухе;

б) **с наличием нитратов в пище и воде;**

в) с наличием диоксида углерода в воздухе;

г) с наличием углекислого газа в воздухе.

42. Попадание в рану человека загрязненной почвы, может явиться причиной развития:

а) холеры;

б) сальмонеллеза;

в) ботулизма;

г) **газовой гангрены.**

43. Показатель санитарного состояния почвы:

а) **количество яиц и куколок мух в 0,25 м²;**

б) гигроскопичность;

в) воздухопроницаемость;

г) химический состав почвы.

44. Микроорганизм, образующий в почве споры:

а) возбудитель брюшного тифа;

б) возбудитель дифтерии;

в) **возбудитель ботулизма;**

г) возбудитель малярии.

45. Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы происходит:

а) **через пищевые продукты;**

б) через поврежденную кожу;

в) через укус клеща;

г) воздушно-капельным путем.

46. Заболевания жителей кариесом связаны:

а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;

б) с пониженным содержанием йода в почве и воде;

в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;

г) **с пониженным содержанием фтора в почве и воде.**

47. Заключительная стадия самоочищения почвы:

а) образование гумуса;

б) **нитрификация;**

в) минерализация;

г) оксигенация.

48. Заболевания жителей флюорозом связаны:

а) **с повышением содержания фтора в почве и воде;**

б) с понижением содержания йода в воде и почве;

- в) с повышением содержания йода в почве и воде;
- г) с понижением содержания фтора в почве и воде.

49. Недостаток или избыток микроэлементов в почве приводит:

- а) к недостатку или избытку их в организме человека;
- б) нарушению промежуточного обмена веществ;
- в) возникновению заболеваний;
- г) **все перечисленное верно.**

50. Химическое соединение, входящее в состав питьевой воды, вызывающее диспепсию:

- а) фториды;
- б) **сульфаты;**
- в) нитраты;
- г) хлориды.

51. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает кариес зубов:

- а) свинца;
- б) селена;
- в) цинка;
- г) **фтора.**

52. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:

- а) меди;
- б) мышьяка;
- в) **фтора;**
- г) йода.

53. Химическое соединение, используемое в качестве коагулянта при обработке воды:

- а) CuSO_4 ;
- б) KMnO_4 ;
- в) **$\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$;**
- г) HOCl .

54. Допустимое микробное число питьевой воды:

- а) **50;**
- б) 120;
- в) 150;
- г) 200.

55. Употребление воды с высоким содержанием хлоридов вызывает:

- а) **снижение секреции желудка;**
- б) повышение температуры тела;
- в) метгемоглобинемию;
- г) кариес.

56. Для питания хозяйственно питьевых водопроводов используют:

- а) атмосферные воды;
- б) воды морей;
- в) воды болот;
- г) **открытые водоемы.**

57. Летальный исход вызывает потеря организмом количества воды (в %):

- а) 3 – 5 %;
- б) 7 – 10 %;
- в) **15 – 20 %;**
- г) 25 – 30 %.

58. *Норма водопотребления в полностью канализованных крупных населенных пунктах:*

- а) **250 – 350 л/сутки;**
- б) 40 – 60 л/сутки;
- в) 170 л/сутки;
- г) 10 л/сутки.

59. *Основной источник йода для человека:*

- а) **пища;**
- б) вода;
- в) воздух;
- г) все перечисленное верно.

60. *Ионы, обуславливающие жесткость воды:*

- а) железо, хлор;
- б) **кальций, магний;**
- в) натрий, кальций;
- г) медь, магний.

61. *Какова оптимальная жесткость воды:*

- а) 3,5 мг экв/л;
- б) **7,0 мг экв/л;**
- в) 10 мг экв/л;
- г) 14 мг экв/л.

62. *Химические соединения, вызывающие метгемоглобинемию:*

- а) хлориды;
- б) **нитраты;**
- в) сульфаты;
- г) фториды.

63. *Микроэлемент, недостаток которого приводит к возникновению эндемического зоба:*

- а) цинка;
- б) меди;
- в) мышьяка;
- г) **йода.**

64. *Жесткая вода имеет следующие свойства:*

- а) может привести к отекам;
- б) повышает аппетит;
- в) ускоряет приготовление пищи;
- г) **влияет на сердечную деятельность.**

65. *Вещества, характеризующие загрязнение воды белковыми органическими соединениями:*

- а) хлориды;
- б) фтор;
- в) **нитриты;**
- г) селен.

66. *Метод осветления воды:*

- а) озонирование;
- б) кипячение;
- в) **фильтрация;**
- г) хлорирование.

67. *Преимущество озона перед хлором при обеззараживании воды:*

- а) осветляет воду;
- б) **охлаждает воду;**

- в) более эффективен по отношению к патогенным простейшим;
- г) более дешевый способ.

68. *Основной источник фтора для человека:*

- а) пища;
- б) вода;**
- в) воздух.

Раздел 3. Экологические и гигиенические проблемы питания.

69. *Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:*

- а) 15 – 20;
- б) 30 – 40;
- в) 50 – 70;
- г) 80 – 100.**

70. *Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:*

- а) 50 – 80;
- б) 150 – 200;
- в) 350 – 400;**
- г) 500 – 700.

71. *Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом:*

- а) 1 – 0,8 – 3;
- б) 1 – 1,3 – 6;**
- в) 1 – 1 – 4;
- г) 1 – 1 – 5.

72. *Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:*

- а) калорическая;
- б) каталитическая;**
- в) пластическая;
- г) энергетическая.

73. *Витамин «С» больше всего содержится:*

- а) в капусте;
- б) в моркови;
- в) в черной смородине;
- г) в шиповнике.**

74. *Болезнь «бери – бери» возникает при недостатке в организме витамина:*

- а) В1 (тиамин);**
- б) РР (никотиновая кислота);
- в) D (кальциферол);
- г) К (филлохинон).

75. *Пищевые вещества содержащие витамины А, D, E, K:*

- а) жиры;**
- б) белки;
- в) витамины;
- г) минеральные соли.

76. *продукт, являющийся основным источником фосфора:*

- а) курага, урюк;
- б) горох, фасоль;
- в) рыба;**
- г) печень говяжья, яйца.

77. *Основная биологическая роль углеводов:*

- а) являются источником энергии;**
- б) являются структурными элементами клеток и тканей;

- в) играют защитную роль;
- г) являются источником витаминов.

78. *Условия, способствующие разрушению витамина «С» в продуктах:*

- а) естественный продукт;
- б) кислая среда;
- в) кислород;**
- г) хранение в герметичной таре.

79. *Витамин «С» сохраняется лучше:*

- а) при приготовлении пюре;
- б) жарение в жире;
- в) при варке в «кожуре»;**
- г) закладка при варке в холодную воду.

80. *Симптом «холероподобный понос», относится к группе болезней питания:*

- а) алиментарные токсикозы (отравление грибами);**
- б) болезни пищевой неадекватности;
- в) энзимопатии;
- г) болезни избыточного веса.

81. *Продукт, вызывающий отравление соланином:*

- а) мухомор;
- б) белена черная;
- в) проросший, позеленевший картофель;**
- г) «пьяный хлеб».

82. *Возбудитель пищевых токсикоинфекций:*

- а) возбудитель дизентерии;
- б) возбудитель туберкулеза;
- в) кишечная палочка;**
- г) возбудитель дифтерии.

83. *Продукт являющийся источником витамина В1:*

- а) квашеная капуста;
- б) рыба;
- в) сливочное масло;
- г) хлеб.**

84. *Отметьте правильное утверждение:*

- а) ботулизм возникает при употреблении жареных грибов;
- б) ботулизм возникает при употреблении консервированных грибов.**

85. *Отметьте правильное утверждение:*

- а) токсикоинфекции чаще возникают при массивном обсеменении продуктов микроорганизмами;**
- б) токсикоинфекции чаще возникают при попадании в продукты и блюда единичных микроорганизмов.

86. *Суточная потребность человека в жире (в г) в сутки составляет:*

- а) 30–40;
- б) 50–70;
- в) 80–100;**
- г) 100–120.

87. *Основная, функциональная роль белков как питательных веществ:*

- а) энергетическая;
- б) пластическая;**
- в) литическая;
- г) каталитическая.

88. *Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом:*
- а) 1–1–5;
 - б) 1–1–4;**
 - в) 1–0,8–3;
 - г) 1–1,3–6.
89. *Появление на коже и слизистых трещин, является признаком гиповитаминоза:*
- а) тиамин (В1);
 - б) рибофлавин (В2);**
 - в) никотиновой кислоты (РР);
 - г) токоферол (Е).
90. *Недостаток витамина «А» в организме вызывает:*
- а) снижение прочности костей;
 - б) «куриную слепоту»;**
 - в) порозность капилляров;
 - г) снижает свертываемость крови.
91. *Продукт, являющийся источником витамина «А»:*
- а) рыба;
 - б) сыр;
 - в) сливочное масло;
 - г) все перечисленное.**
92. *Источником кальция в пище является:*
- а) творог;**
 - б) печень говяжья;
 - в) картофель;
 - г) изюм.
93. *Основная биологическая роль жиров:*
- а) источник энергии;**
 - б) источник фосфатов и жирных кислот;
 - в) источник жирорастворимых витаминов;
 - г) источник витаминов группы «В».
94. *Оптимальное распределение калорийности пищи в % (при 3 – х разовом питании):*
- а) 30–45–25;**
 - б) 15–50–35;
 - в) 20–60–20;
 - г) 25–50–25.
95. *Потеря витамина «С» при кулинарной обработке составляет (в %):*
- а) 10–15 %;
 - б) 30 %;
 - в) 40 %;
 - г) 50 %.**
96. *Какое заболевание возникает при употреблении перезимовавшего под снегом зерна:*
- а) алиментарно-токсическая алейкия;**
 - б) эрготизм;
 - в) ботулизм;
 - г) афлатоксикоз.
97. *Корень растения (сладкого вкуса, ароматный) содержащий ядовитое вещество цикутотоксин:*

- а) белена черная;
- б) белладонна;
- в) вех ядовитый;**
- г) болиголов пятнистый.

98. *Продукт чаще всего являющийся причиной ботулизма:*

- а) молоко;
- б) овощные консервы;**
- в) сухофрукты;
- г) сливочный крем.

99. *Продукты, являющиеся источниками железа:*

- а) творог;
- б) печень;**
- в) рыба;
- г) изюм.

100. *Продукт, содержащий полноценный белок:*

- а) квашеная капуста;
- б) гранат;
- в) сливочное масло;
- г) мясо.**

101. *Температура, необходимая для хранения молочных продуктов:*

- а) – 2° С;
- б) – 20° С;
- в) + 4° С - + 6° С;**
- г) 0° С.

102. *Продукты и блюда, при неправильном хранении которых, может возникнуть стафилококковое отравление:*

- а) консервированные огурцы;
- б) орехи;
- в) творог;**
- г) ядовитые грибы.

103. *Стафилококковое отравление чаще протекает:*

- а) с понижением артериального давления и температуры;**
- б) с субфебрильной температурой.

104. *Количество и качество питания зависит:*

- а) от возраста;
- б) пола;
- в) климатических условий;
- г) все перечисленное верно.**

105. *Потребность людей в витамине «С» значительно увеличивается при:*

- а) инфекционных заболеваниях;
- б) туберкулезе;
- в) болезнях ЖКТ;
- г) все перечисленное верно.**

Раздел 4. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека.

106. *Средство индивидуальной профилактики пневмокониозов:*

- а) респираторы;**
- б) очки;
- в) рукавицы;
- г) вытяжные устройства на рабочем месте.

107. *Меры профилактики профессиональных отравлений:*

- а) контроль, над состоянием воздушной среды в воздухе рабочей зоны;
- б) автоматизация и герметизация вредных производственных процессов;
- в) гигиеническая стандартизация сырья и готовых материалов;
- г) **все перечисленное верно.**

108. *Вид излучения, обладающий самой высокой проникающей способностью:*

- а) α -излучение;
- б) β -излучение;
- в) **рентгеновское излучение;**
- г) все перечисленное верно.

109. *Принцип защиты при работе с радиоактивными веществами в закрытой зоне:*

- а) **защита количеством и временем;**
- б) использование индивидуальных средств защиты;
- в) все перечисленное верно.

110. *К общим мерам по профилактике шума на производстве относятся:*

- а) **изменение технологии производств;**
- б) вентиляция;
- в) герметизация;
- г) все перечисленное верно.

111. *Производственные источники вибрации:*

- а) погружение на большие глубины;
- б) работа при высоких температурах;
- в) **формы для виброуплотнения бетона;**
- г) работа с химическими веществами.

112. *При вибрационной болезни в первую очередь поражаются:*

- а) **капилляры кончиков пальцев;**
- б) сосуды мозга;
- в) центральная нервная система;
- г) сердечно – сосудистая система.

113. *Общие меры профилактики пневмокониозов:*

- а) **механизация и автоматизация;**
- б) контроль за ПДК окиси углерода в воздухе помещения для работы;
- в) сухое бурение;
- г) нормальное освещение на рабочем месте.

114. *Наиболее опасный путь поступления ядов в организм на производстве является*

- а) желудочно-кишечный тракт;
- б) **дыхательные пути;**
- в) кожные покровы;
- г) слизистые оболочки рта, глаз.

115. *Выведение из организма токсических веществ, хорошо растворимых в воде, осуществляется через:*

- а) ЖКТ;
- б) **почки;**
- в) органы дыхания.

116. *Орган, имеющий важное значение, в дезинтоксикации и трансформации химических соединений в организм*

- а) кишечник;
- б) **печень;**
- в) железы внутренней секреции;
- г) костная ткань.

117. *Индивидуальные средства защиты от шума:*

- а) противогаз;
- б) защитные очки;
- в) **наушники.**

118. *Производственный шум воздействует:*

- а) **на слуховой аппарат;**
- б) на ЖКТ;
- в) на кожные покровы;
- г) костно-мышечную систему.

119. *Общие меры профилактики вибрационной болезни:*

- а) технический контроль вентиляции;
- б) установка ПДК загазованности;
- в) влажная уборка;
- г) **применение пультов.**

120. *При поражении дыхательной системы производственной пылью имеют значение:*

- а) размер пылевых частиц;
- б) растворимость пылевых частиц;
- в) химическая структура;
- г) **все перечисленное верно.**

121. *Влияние производственной пыли на организм проявляется в возникновении:*

- а) бронхитов;
- б) пневмокониозов;
- в) аллергических проявлениях;
- г) **все перечисленное верно.**

122. *Вредное влияние производственной пыли зависит:*

- а) от концентрации пыли в воздухе;
- б) длительности действия в течение смены;
- в) длительности действия профессионального стажа;
- г) **все перечисленное верно.**

123. *Стохастические, или вероятностные эффекты возникают при воздействии:*

- а) пороговых доз;
- б) **малых доз;**
- в) все перечисленное верно.

Раздел 5. Урбозкология. Гигиенические требования к окружающей среде в жилых и общественных зданиях.

124. *Строительные материалы должны обладать:*

- а) **низкой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью;**
- б) высокой теплопроводимостью и низкой воздухопроводимостью;
- в) высокой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью.

125. *Для обеспечения теплового комфорта жилища для человека имеют важное значение следующие показатели:*

- а) **температура воздуха и величина перепадов температуры по горизонтали и высоте помещения, температура внутренних поверхностей стен;**
- б) температура воздуха и величина перепадов температуры по высоте;
- в) влажность воздуха жилого помещения.

126. *Рекомендуемая ориентация жилых помещений Зауралья:*

- а) северная;
- б) **юго-восточная;**

- в) северо-западная;
- г) северо-восточная.

127. *В палатах ЛПУ целесообразны системы отопления типа:*

- а) водяного;
- б) парового;
- в) панельного;**
- г) воздушного.

128. *Оптимальные нормативы микроклимата жилищ:*

- а) не зависят от возраста и климатического района;**
- б) не зависят от возраста и зависят от климатического района;
- в) зависят от возраста и не зависят от климатического района.

129. *С гигиенической точки зрения, оптимальной системой отопления жилых помещений, являются:*

- а) воздушное;
- б) панельное;**
- в) водяное;
- г) паровое.

130. *Микроклимат помещений характеризуется следующим показателем:*

- а) температурой воздуха;**
- б) атмосферным давлением;
- в) химическим составом воздуха;
- г) освещенностью.

131. *Рекомендуемая ориентация окон операционных:*

- а) южная;
- б) северная;**
- в) восточная;
- г) западная.

132. *Требования, предъявляемые к искусственному освещению:*

- а) соответствовать назначению помещения;
- б) быть достаточным, регулируемым и безопасным;
- в) не оказывать слепящего действия;
- г) все перечисленное верно.**

133. *Отрицательная сторона урбанизации:*

- а) коммунальное благоустройство
- б) высокий уровень культуры
- в) интенсивное загрязнение воздушной среды**
- г) высокий экономический потенциал

134. *Положительная сторона урбанизации:*

- а) интенсивное загрязнение окружающей среды
- б) изменение микроклиматических условий
- в) высокий уровень культуры**
- г) уменьшение интенсивности солнечной радиации

135. *Основные принципы градостроительства:*

- а) зонирование территорий населенного пункта
- б) оптимальный выбор территории
- в) учет розы ветров
- г) все перечисленное**

136. *Не относят к видам загрязнения окружающей среды:*

- а) природное**
- б) физическое
- в) биологическое
- г) химическое

137. *К физическому загрязнению окружающей среды относятся:*

- а) Тепловое
- б) шумовое
- в) электромагнитное
- г) **все перечисленное**

138. *Планировочные мероприятия по охране окружающей среды включают в себя:*

- а) **создание санитарно-защитной зоны**
- б) создание малоотходных технологий
- в) замену вредных веществ менее вредными
- г) природоохранительное законодательство

139. *Неотносится к функциям, выполняющим зелеными насаждениями:*

- а) улучшают микроклимат
- б) поглощают углекислый газ и другие токсины
- в) **усиливают солнечную радиацию**
- г) придают эстетичность

140. *Промышленную зону размещают:*

- а) с подветренной стороны по отношению к жилой зоне
- б) на расстоянии от жилой зоны
- в) ниже жилой зоны по течению реки
- г) **все перечисленное**

141. *Предельно-допустимое содержание CO₂ в жилом помещении не должно превышать:*

- а) **0,1 %**
- б) 1%
- в) 2%
- г) 0,5 %

142. *Естественная вентиляция- это воздухообмен, происходящий под влиянием:*

- а) Влажности
- б) разницы давлений
- в) ветрового напора
- г) **разницы температур наружного и комнатного воздуха**

143. *Естественное освещение в помещении не зависит от:*

- а) **вида осветительной арматуры**
- б) устройства окон
- в) вида штор
- г) окраски стен и мебели

144. *Световой коэффициент- это:*

- а) отношение не застекленной поверхности окон к площади пола в помещении
- б) **отношение застекленной поверхности окон к площади пола**
- в) отношение не застекленной поверхности окон к земле
- г) отношение площади пола помещений к застекленной поверхности окон

145. *145. Гигиеническая норма КЕО в жилых помещениях*

- а) не менее 1,5 %
- б) не более 2%
- в) **не менее 0,5 %**
- г) не более 5%

146. *Глубина жилой комнаты не должна превышать*

- а) 10м
- б) **6м**

- в) 3м
- г) 15м

Раздел 6. Здоровый образ жизни и личная гигиена.

147. *Элементы здорового образа жизни:*

- а) рациональное питание;
- б) отсутствие вредных привычек;
- в) занятия физической культурой;
- г) **все перечисленное верно.**

148. *Доля значения образа жизни в формировании здоровья населения:*

- а) **49 – 53%**
- б) 10%
- в) 20%

149. *Понятие «Гигиеническое воспитание» – это:*

- а) **теория и практика оформления, сохранения и укрепления здоровья индивида**
- б) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей

150. *Объект гигиенического воспитания – это:*

- а) внешняя среда
- б) **здоровый человек**

151. *Факторы, влияющие на здоровье:*

- а) генетические предпосылки
- б) особенности питания
- в) личная гигиена
- г) адекватная самооценка
- д) **все перечисленное**

152. *По определению ВОЗ здоровье – это:*

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) **состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития**
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

153. *Фактор, оказывающий наибольшее влияние на формирование здоровья населения:*

- а) **образ жизни**
- б) уровень и качество медицинской помощи
- в) наследственность
- г) окружающая среда

154. *Первичная медико-социальная помощь (ПМСП) ориентирует личность в вопросах здоровья:*

- а) на пассивное воспитание
- б) **на личную ответственность**

155. *Здоровье человека зависит от его образа жизни на:*

- а) **50%**
- б) 20%
- в) 10%

156. *Пути улучшения качества оказания медицинской помощи населению:*

- а) создание крупных больниц, диагностических центров
- б) увеличение сроков обучения медицинских работников
- в) **обеспечение условий для здорового образа жизни**

157. *Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:*

- а) отказ от занятий спортом
- б) занятия в группах здоровья
- в) **малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени**

158. *Принцип систематичности:*

- а) **предусматривает постоянный, регулярный характер его осуществления**
- б) выражает его направленность на повышение активности личности, группы лиц

159. *Принцип стимулирования сознательности и активности:*

- а) предусматривает постоянный, регулярный характер его осуществления
- б) **выражает его направленность на повышение активности личности, группы лиц**

160. *Принцип актуальности:*

- а) **ориентирует на наиболее важную и своевременную гигиеническую информацию**
- б) предусматривает выделение основных этапов и их логической преемственности

161. *Принцип последовательности:*

- а) ориентирует на наиболее важную и своевременную гигиеническую информацию
- б) **предусматривает выделение основных этапов и их логической преемственности**

162. *Цель гигиенического воспитания – восполнить:*

- а) **отсутствующие умения и навыки здорового безопасного образа жизни**
- б) социальную политику по увеличению потенциала здоровья

163. *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья – цель гигиенического воспитания:*

- а) **ближайшая**
- б) долгосрочная

164. *Медицинская сестра в своей профессиональной деятельности занимается обучением:*

- а) пациентов и их семей
- б) студентов-практикантов
- в) младшего медперсонала
- г) коллег
- д) **все перечисленное**

165. *Медицинский работник по гигиеническому воспитанию проводит:*

- а) лекции
- б) **беседы**
- в) кружковую работу

166. *Гигиеническое воспитание проводится:*

- а) в поликлинике
- б) на участке
- в) в инфекционном очаге на дому
- г) **все перечисленное**

Раздел 7. Гигиена детей и подростков.

167. *Для гигиенической оценки физкультурных занятий с детьми используются следующие показатели:*

- а) общая продолжительность и структура занятия;
- б) общая и моторная плотность занятия;
- в) показатели реакции организма на физическую нагрузку;
- г) **все перечисленное верно.**

168. *Не относится к гигиеническим требованиям в одежде:*

- а) сохранение теплового комфорта;
- б) не затруднять движений человека;
- в) **быть модной;**
- г) легко очищаться от загрязнений.

169. *Основные принципы закаливания:*

- а) учет состояния здоровья и степени закаленности;
- б) постепенность;
- в) комплексность;
- г) **все перечисленное верно.**

170. *Состав помещений групповой ячейки детского сада:*

- а) игровая – столовая;
- б) групповая с буфетной;
- в) раздевалка;

г) **все перечисленное верно.**

171. *Особенность построения урока в начальной школе:*

- а) **разнообразие видов деятельности;**
- б) наглядность;
- в) проведение физкультминутки;
- г) **все перечисленное верно.**

172. *Условие, способствующее развитию близорукости у детей и подростков:*

- а) **недостаточность освещения рабочего места;**
- б) правильная ориентация окон;
- в) наличие арматуры на лампах;
- г) достаточное освещение.

173. *Основные гигиенические требования в классной комнате к освещенности:*

- а) **ориентация: юг, юго-восток, восток;**
- б) ориентация запад, юго-запад;
- в) ориентация на север;
- г) установка цветных стекол.

174. *Санитарно – эпидемиологический надзор за условиями обучения детей включает:*

- а) **гигиеническую оценку состояния школьных зданий (достаточность площадей, степень благоустройства);**
- б) оценку соблюдения норм учебной нагрузки;
- в) оценку режима учебного дня;
- г) контроль организации медицинского обеспечения школ;
- д) **все перечисленное верно.**

175. *Элемент, не являющийся основным в гигиенической рациональности организации урока в старших классах:*

- а) плотность урока;
- б) количество продолжительности и чередования видов деятельности;
- в) **применение ТСО;**
- г) наличие физкультурных минуток.

176. *Общие требования, предъявляемые к школьной мебели:*

- а) соответствие росту учащихся;
- б) окраска в светлых тонах;
- в) легкость;
- г) **все перечисленное верно.**

177. *Основные гигиенические требования к мастерским:*

- а) достаточная площадь;
- б) изолированное размещение;
- в) достаточное освещение;
- г) правильная вентиляция;
- д) **все перечисленное верно.**

178. *Составные элементы участка детского сада:*

- а) групповые площадки;
- б) сад – огород – ягодник;

в) зона отдыха;

г) **все перечисленное верно.**

179. *Режим дня и учебных занятий должен соответствовать гигиеническим нормам:*

а) длительности сна;

б) бодрствования разных возрастных групп;

в) проведение занятий и оздоровительных мероприятий;

г) **все перечисленное верно.**

180. *Ускорение темпов роста и развития детей называется:*

а) дистрофия;

б) ожирение;

в) **акселерация.**

Примерная тематика самостоятельной работы:

Атмосферный воздух его физические и химические свойства.

Гигиеническое и гигиеническое значение воздушной среды.

Вода, ее физические и химические свойства.

Гигиеническое и экологическое значение воды.

Почва, ее физические и химические свойства.

Гигиеническое и экологическое значение почвы.

Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест.

Гигиена жилых и общественных зданий.

Гигиенические основы физиологии и биохимии питания.

Основные принципы рационального питания. Лечебное, лечебнопрофилактическое питание

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибальной шкале

Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.

Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

5. Промежуточная аттестация по элективной дисциплине ОП.05 «Гигиена и экология человека» предусмотрена в виде дифференцированного зачета

5.1. Тест к диф. зачету

Основоположник отечественной гигиены в России:

- а) Доброславин А.П.;**
- б) Семашко Н.А.;
- в) Соловьев З.П.;
- г) Чарльз Дарвин.

2. Термин «Экология»:

- а) биогеография;
- б) наука о жилище;**
- в) наука о земле;
- г) наука о поведении животных.

3. Абиотический фактор:

- а) паразитизм;
- б) строительство платины на реке;
- в) опыление растений насекомыми;
- г) солнечный свет.**

4. Имя ученого, первым предложившего термин «экология»:

- а) Гумбольдт;
- б) Дарвин;
- в) Геккель;**
- г) Энглер.

5. Термин «гигиена»:

- а) наука о жилище;
- б) наука о форме и строении человека;
- в) наука о правильном и рациональном образе жизни;**
- г) наука о жизнедеятельности живого организма.

6. Раздел экологии, изучающий факторы среды:

- а) популяционная;
- б) учение об экосистемах;
- в) факториальная экология;**
- г) экология организмов.

Раздел 2. Гигиена окружающей среды

7. Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:

- а) окислы серы;**
- б) озон;
- в) кислород;
- б) азот.

8. Химическое соединение, в высоких концентрациях вызывающее образование злокачественных опухолей:

- а) окись углерода;
- б) окислы серы;
- в) бенз(а)пирен;**
- г) двуокись углерода.

9. *Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %:*
- а) 15 – 20 %;
 - б) 20 – 30 %;
 - в) 40 – 60 %;**
 - г) 80 – 90 %.
10. *Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:*
- а) барограф;
 - б) термограф;**
 - в) психрометр;
 - г) гигрограф.
11. *Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:*
- а) видимый свет;
 - б) инфракрасные лучи;
 - в) ультрафиолетовые лучи;**
 - г) все части спектра.
12. *Источником оксида углерода в воздухе является:*
- а) транспорт;**
 - б) уличная пыль;
 - в) дыхание;
 - г) промышленное предприятие, выбрасывающее с дымом сернистый газ.
13. *Противопоказания к искусственному облучению УФЛ:*
- а) активная форма туберкулеза;
 - б) заболевания щитовидной железы;
 - в) наличие пигментных пятен;
 - г) все перечисленное верно.**
14. *Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:*
- а) окислов серы;
 - б) окислов азота;
 - в) углекислого газа;**
 - г) озона.
15. *Биологическим действием УФО солнечного спектра является:*
- а) угнетающее действие;
 - б) витаминообразующее;**
 - в) снижение остроты зрения;
 - г) образование метгемоглобина.
16. *Фактор, не влияющий на микроклимат:*
- а) освещенность;**
 - б) температура воздуха;
 - в) влажность воздуха;
 - г) скорость движения воздуха.
17. *К метеотропным заболеваниям относятся:*
- а) бронхиальная астма;
 - б) гипертоническая болезнь;
 - в) ревматизм;
 - г) все перечисленное верно.**
18. *Цифровой показатель концентрации кислорода в атмосфере:*
- а) 78%;
 - б) 21%;**
 - в) 0,93 %;
 - г) 0,04%.
19. *Цифровой показатель кислорода в барокамере:*

- а) 16%;
- б) 21%;
- в) 40–60%;**
- г) 78%.

20. *Химическое соединение в высоких концентрациях вызывающее отек легких:*

- а) сероводород;
- б) окислы азота;**
- в) фотооксиданты;
- г) углекислый газ.

21. *Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:*

- а) оксиды серы;
- б) фреоны;**
- в) оксиды углерода;
- г) оксиды железа.

22. *Антирахиитическим действием обладают:*

- а) инфракрасные лучи;
- б) синие лучи;
- в) ультрафиолетовые лучи;**
- г) красные лучи.

23. *Барометр – anerоид применяют для оценки:*

- а) температуры;
- б) влажности;
- в) скорости движения воздуха;
- г) атмосферного давления.**

24. *Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:*

- а) автотранспорт;**
- б) отопительные приборы;
- в) промышленные предприятия;
- г) несанкционированные свалки.

25. *Соединения серы, находящиеся в воздухе способствуют:*

- а) раздражению дыхательных путей;**
- б) образованию метгемоглобина;
- в) образованию карбоксигемоглобина;
- г) заболеванию кариесом.

26. *Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:*

- а) азота;**
- б) оксида углерода;
- в) соединения серы;
- г) кислорода.

27. *Фактор, влияющий на интенсивность естественного УФО являются:*

- а) полярная ночь;
- б) солнечная активность;
- в) низкое стояние солнца над горизонтом;**
- г) пасмурная погода.

28. *Показания для искусственного УФО с профилактической целью:*

- а) активной формы туберкулеза;
- б) заболевания щитовидной железы;
- в) наличие пигментных пятен;
- г) гиповитаминоз «Д»**

29. *Условия, при которых человек подвергается воздействию повышенного атмосферного давления:*

- а) работы при высоких температурах;
- б) водолазные работы;**
- в) восхождение в горы;
- г) полеты на летательных аппаратах.

30. *Для оценки влажности используют:*

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) психрометр.**

31. *Для оценки температурного режима используют:*

- а) термометр;**
- б) барометр;
- в) анемометр;
- г) катотермометр.

32. *Заболевания и состояния человека, при которых применяется лечение в барокамере:*

- а) заболевания ССС;
- б) кессонная болезнь;
- в) бронхиальная астма;
- г) все перечисленное верно.**

33. *Цифровой показатель концентрации азота в атмосфере:*

- а) 4 %;
- б) 16 %;
- в) 78 %;**
- г) 0,93 %.

34. *Виды действия соединений серы, находящихся в воздухе городов, на организм человека:*

- а) канцерогенное;
- б) раздражающее дыхательные пути;**
- в) силикоз;
- г) гонадотропное.

35. *Причиной развития у человека метгемоглобинемии может быть внесение в почву:*

- а) калийных удобрений;
- б) фосфорных удобрений;
- в) азотных удобрений;**
- г) пестицидов.

36. *Показатель санитарного состояния почвы:*

- а) гигроскопичность;
- б) воздухопроницаемость;
- в) химический состав почвы;
- г) количество яиц гельминтов в грамме почвы.**

37. *Микроорганизм не образует в почве споры:*

- а) возбудитель сибирской язвы;
- б) возбудитель столбняка;
- в) возбудитель дизентерии;**
- г) возбудитель ботулизма.

38. *Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва:*

- а) сыпной тиф;
- б) грипп;**

в) чесотка;

г) **сибирская язва.**

39. Первый этап самоочищения почвы:

а) образование гумуса;

б) нитрификация;

в) **минерализация;**

г) оксигенация.

40. Заболевания жителей эндемическим зобом связано:

а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;

б) **с пониженным содержанием йода в почве и воде;**

в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;

г) с пониженным содержанием фтора в почве и воде.

41. Наличие метгемоглобина в крови связано:

а) с наличием кислорода в воздухе;

б) **с наличием нитратов в пище и воде;**

в) с наличием диоксида углерода в воздухе;

г) с наличием углекислого газа в воздухе.

42. Попадание в рану человека загрязненной почвы, может явиться причиной развития:

а) холеры;

б) сальмонеллеза;

в) ботулизма;

г) **газовой гангрены.**

43. Показатель санитарного состояния почвы:

а) **количество яиц и куколок мух в 0,25 м²;**

б) гигроскопичность;

в) воздухопроницаемость;

г) химический состав почвы.

44. Микроорганизм, образующий в почве споры:

а) возбудитель брюшного тифа;

б) возбудитель дифтерии;

в) **возбудитель ботулизма;**

г) возбудитель малярии.

45. Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы происходит:

а) **через пищевые продукты;**

б) через поврежденную кожу;

в) через укус клеща;

г) воздушно-капельным путем.

46. Заболевания жителей кариесом связаны:

а) с повышенным содержанием фтора в почве и воде;

б) с пониженным содержанием йода в почве и почве;

в) с повышенным содержанием йода в почве и воде;

г) **с пониженным содержанием фтора в почве и воде.**

47. Заключительная стадия самоочищения почвы:

а) образование гумуса;

б) **нитрификация;**

в) минерализация;

г) оксигенация.

48. Заболевания жителей флюорозом связаны:

а) **с повышением содержания фтора в почве и воде;**

б) с понижением содержания йода в воде и почве;

- в) с повышением содержания йода в почве и воде;
- г) с понижением содержания фтора в почве и воде.

49. Недостаток или избыток микроэлементов в почве приводит:

- а) к недостатку или избытку их в организме человека;
- б) нарушению промежуточного обмена веществ;
- в) возникновению заболеваний;
- г) **все перечисленное верно.**

50. Химическое соединение, входящее в состав питьевой воды, вызывающее диспепсию:

- а) фториды;
- б) **сульфаты;**
- в) нитраты;
- г) хлориды.

51. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает кариес зубов:

- а) свинца;
- б) селена;
- в) цинка;
- г) **фтора.**

52. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:

- а) меди;
- б) мышьяка;
- в) **фтора;**
- г) йода.

53. Химическое соединение, используемое в качестве коагулянта при обработке воды:

- а) CuSO_4 ;
- б) KMnO_4 ;
- в) **$\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$;**
- г) HOCl .

54. Допустимое микробное число питьевой воды:

- а) **50;**
- б) 120;
- в) 150;
- г) 200.

55. Употребление воды с высоким содержанием хлоридов вызывает:

- а) **снижение секреции желудка;**
- б) повышение температуры тела;
- в) метгемоглобинемию;
- г) кариес.

56. Для питания хозяйственно питьевых водопроводов используют:

- а) атмосферные воды;
- б) воды морей;
- в) воды болот;
- г) **открытые водоемы.**

57. Летальный исход вызывает потеря организмом количества воды (в %):

- а) 3 – 5 %;
- б) 7 – 10 %;
- в) **15 – 20 %;**
- г) 25 – 30 %.

58. *Норма водопотребления в полностью канализованных крупных населенных пунктах:*

- а) **250 – 350 л/сутки;**
- б) 40 – 60 л/сутки;
- в) 170 л/сутки;
- г) 10 л/сутки.

59. *Основной источник йода для человека:*

- а) **пища;**
- б) вода;
- в) воздух;
- г) все перечисленное верно.

60. *Ионы, обуславливающие жесткость воды:*

- а) железо, хлор;
- б) **кальций, магний;**
- в) натрий, кальций;
- г) медь, магний.

61. *Какова оптимальная жесткость воды:*

- а) 3,5 мг экв/л;
- б) **7,0 мг экв/л;**
- в) 10 мг экв/л;
- г) 14 мг экв/л.

62. *Химические соединения, вызывающие метгемоглобинемию:*

- а) хлориды;
- б) **нитраты;**
- в) сульфаты;
- г) фториды.

63. *Микроэлемент, недостаток которого приводит к возникновению эндемического зоба:*

- а) цинка;
- б) меди;
- в) мышьяка;
- г) **йода.**

64. *Жесткая вода имеет следующие свойства:*

- а) может привести к отекам;
- б) повышает аппетит;
- в) ускоряет приготовление пищи;
- г) **влияет на сердечную деятельность.**

65. *Вещества, характеризующие загрязнение воды белковыми органическими соединениями:*

- а) хлориды;
- б) фтор;
- в) **нитриты;**
- г) селен.

66. *Метод осветления воды:*

- а) озонирование;
- б) кипячение;
- в) **фильтрация;**
- г) хлорирование.

67. *Преимущество озона перед хлором при обеззараживании воды:*

- а) осветляет воду;
- б) **охлаждает воду;**

- в) более эффективен по отношению к патогенным простейшим;
- г) более дешевый способ.

68. *Основной источник фтора для человека:*

- а) пища;
- б) вода;**
- в) воздух.

Раздел 3. Экологические и гигиенические проблемы питания.

69. *Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:*

- а) 15 – 20;
- б) 30 – 40;
- в) 50 – 70;
- г) 80 – 100.**

70. *Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:*

- а) 50 – 80;
- б) 150 – 200;
- в) 350 – 400;**
- г) 500 – 700.

71. *Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом:*

- а) 1 – 0,8 – 3;
- б) 1 – 1,3 – 6;**
- в) 1 – 1 – 4;
- г) 1 – 1 – 5.

72. *Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:*

- а) калорическая;
- б) каталитическая;**
- в) пластическая;
- г) энергетическая.

73. *Витамин «С» больше всего содержится:*

- а) в капусте;
- б) в моркови;
- в) в черной смородине;
- г) в шиповнике.**

74. *Болезнь «бери – бери» возникает при недостатке в организме витамина:*

- а) В1 (тиамин);**
- б) РР (никотиновая кислота);
- в) D (кальциферол);
- г) К (филлохинон).

75. *Пищевые вещества содержащие витамины А, D, E, K:*

- а) жиры;**
- б) белки;
- в) витамины;
- г) минеральные соли.

76. *продукт, являющийся основным источником фосфора:*

- а) курага, урюк;
- б) горох, фасоль;
- в) рыба;**
- г) печень говяжья, яйца.

77. *Основная биологическая роль углеводов:*

- а) являются источником энергии;**
- б) являются структурными элементами клеток и тканей;

- в) играют защитную роль;
- г) являются источником витаминов.

78. *Условия, способствующие разрушению витамина «С» в продуктах:*

- а) естественный продукт;
- б) кислая среда;
- в) кислород;**
- г) хранение в герметичной таре.

79. *Витамин «С» сохраняется лучше:*

- а) при приготовлении пюре;
- б) жарение в жире;
- в) при варке в «кожуре»;**
- г) закладка при варке в холодную воду.

80. *Симптом «холероподобный понос», относится к группе болезней питания:*

- а) алиментарные токсикозы (отравление грибами);**
- б) болезни пищевой неадекватности;
- в) энзимопатии;
- г) болезни избыточного веса.

81. *Продукт, вызывающий отравление соланином:*

- а) мухомор;
- б) белена черная;
- в) проросший, позеленевший картофель;**
- г) «пьяный хлеб».

82. *Возбудитель пищевых токсикоинфекций:*

- а) возбудитель дизентерии;
- б) возбудитель туберкулеза;
- в) кишечная палочка;**
- г) возбудитель дифтерии.

83. *Продукт являющийся источником витамина В1:*

- а) квашеная капуста;
- б) рыба;
- в) сливочное масло;
- г) хлеб.**

84. *Отметьте правильное утверждение:*

- а) ботулизм возникает при употреблении жареных грибов;
- б) ботулизм возникает при употреблении консервированных грибов.**

85. *Отметьте правильное утверждение:*

- а) токсикоинфекции чаще возникают при массивном обсеменении продуктов микроорганизмами;**
- б) токсикоинфекции чаще возникают при попадании в продукты и блюда единичных микроорганизмов.

86. *Суточная потребность человека в жире (в г) в сутки составляет:*

- а) 30–40;
- б) 50–70;
- в) 80–100;**
- г) 100–120.

87. *Основная, функциональная роль белков как питательных веществ:*

- а) энергетическая;
- б) пластическая;**
- в) литическая;
- г) каталитическая.

88. *Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом:*

- а) 1–1–5;
- б) 1–1–4;**
- в) 1–0,8–3;
- г) 1–1,3–6.

89. *Появление на коже и слизистых трещин, является признаком гиповитаминоза:*

- а) тиамин (В1);
- б) рибофлавин (В2);**
- в) никотиновой кислоты (РР);
- г) токоферол (Е).

90. *Недостаток витамина «А» в организме вызывает:*

- а) снижение прочности костей;
- б) «куриную слепоту»;**
- в) порозность капилляров;
- г) снижает свертываемость крови.

91. *Продукт, являющийся источником витамина «А»:*

- а) рыба;
- б) сыр;
- в) сливочное масло;
- г) все перечисленное.**

92. *Источником кальция в пище является:*

- а) творог;**
- б) печень говяжья;
- в) картофель;
- г) изюм.

93. *Основная биологическая роль жиров:*

- а) источник энергии;**
- б) источник фосфатов и жирных кислот;
- в) источник жирорастворимых витаминов;
- г) источник витаминов группы «В».

94. *Оптимальное распределение калорийности пищи в % (при 3 – х разовом питании):*

- а) 30–45–25;**
- б) 15–50–35;
- в) 20–60–20;
- г) 25–50–25.

95. *Потеря витамина «С» при кулинарной обработке составляет (в %):*

- а) 10–15 %;
- б) 30 %;
- в) 40 %;
- г) 50 %.**

96. *Какое заболевание возникает при употреблении перезимовавшего под снегом зерна:*

- а) алиментарно-токсическая алейкия;**
- б) эрготизм;
- в) ботулизм;
- г) афлатоксикоз.

97. *Корень растения (сладкого вкуса, ароматный) содержащий ядовитое вещество цикутотоксин:*

- а) белена черная;
- б) белладонна;**

- в) вех ядовитый;**
- г) болиголов пятнистый.

98. *Продукт чаще всего являющийся причиной ботулизма:*

- а) молоко;
- б) овощные консервы;**
- в) сухофрукты;
- г) сливочный крем.

99. *Продукты, являющиеся источниками железа:*

- а) творог;
- б) печень;**
- в) рыба;
- г) изюм.

100. *Продукт, содержащий полноценный белок:*

- а) квашеная капуста;
- б) гранат;
- в) сливочное масло;
- г) мясо.**

Вопросы к ДЗ

- 1.Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека.
- 2.Разделы гигиены и экологии.
- 3.Глобальные экологические проблемы.
- 4.Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение.
- 4.Физические свойства атмосферного воздуха, их гигиеническое значение.
- 5.Источники загрязнения атмосферного воздуха.
- 6.Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье человека.
- 7.Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха.
- 8.Физиологическая роль, санитарно-гигиеническое и хозяйственно-бытовое значение воды.
- 9.Органолептические свойства воды и химический состав.
- 10.Влияние загрязнений воды на здоровье человека.
- 11.Виды источников водоснабжения, причины загрязнений.
- 12.Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
- 13.Физические свойства и химический состав почвы.
- 14.Мероприятия по санитарной очистке почвы.
- 15.Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест.
- 16.Гигиенические требования к отоплению, вентиляции различных помещений.
- 17.Белки, жиры и углеводы, их значение для организма и основные источники.
- 18.Витамины, классификация, значение для организма и основные источники.
- 19.Микроэлементы, значение для организма и основные источники.
- 20.Рациональное питание, определение, гигиенические требования.
- 21.Лечебное и лечебно-профилактическое питание.
- 22.Заболевания, связанные с характером питания человека.
- 23.Утомление и переутомление, причины, профилактика.
- 24.Классификация вредных производственных факторов.
- 25.Профессиональные заболевания, их профилактика.
- 26.Производственный травматизм, его профилактика.

- 27..Здоровье детского населения, группы здоровья.
28. Приборы и методика определения температуры воздуха в закрытых помещениях.
29. Приборы и методика определения относительной влажности в закрытых помещениях.
30. Приборы и методика определения скорости движения воздуха.
- 31.Приборы и методика определения атмосферного давления.
- 32.Правила забора проб воды на химический анализ.
33. Правила забора проб воды на бактериологический анализ.
- 34.Нормативные документы в области водоснабжения.
35. Гигиенические требования к качеству питьевой воды согласно СанПиНа.
- 36..Гигиенические требования к естественному освещению.
- 37.Гигиенические требования к искусственному освещению.
- 38.Показатели степени освещенности в помещениях.
- 39.Гигиенические требования к микроклимату палат.
- 40.Санитарная экспертиза пищевых продуктов.
- 41.Расчет калорийности питания по меню- раскладке.
- 42.Гигиенические требования к выемке проб пищевых продуктов на химический и бактериологический анализы.
43. Гигиенические требования к расписанию уроков школьников.
- 44.Гигиенические требования к планировке и устройству детских дошкольных учреждений.
- 45.Здоровый образ жизни.
46. Методы гигиенических исследований.
47. Методы, формы и средства гигиенического воспитания.

6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Гигиена и экология человека 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО / Трифонова Т. А., Мищенко Н. В., Орешникова Н. В. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 206 с. – [Электронный ресурс]. - URL: <https://biblionline.ru/bcode/441261>
2. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст]: учебное пособие для колледжей / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В. Кабарухина. – Изд. 15-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 474 с.
3. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И. Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>
- 5.Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования: в 2 частях: И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – Ч. 2. – 305 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572435>

Дополнительная литература:

1. Канивец, И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие / И.А. Канивец. - Минск: РИПО, 2017. - 179 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>

2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования: в 2 частях: / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434>

3. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков: учебное пособие: И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 459 с.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>

Справочно-библиографические и периодические издания:

1. Архивъ внутренней медицины / гл. ред. Л. Ю. Ильченко; учред. и изд. ООО "Синапс". – Москва: Синапс, 2021. – № 1. – 84 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612002>.

2. Исследования и практика в медицине / изд. Квазар; гл. ред. А. Д. Каприн. – Москва: Квазар, 2018. – Том 5, № 3. – 164 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495198>.

Комплект библиотечного фонда:

1. Медицинский совет: научно-популярный журнал для врачей / гл. ред. А. Ишмухаметов; учред. и изд. ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ». – Москва: Ремедиум, 2020. – № 5. Гастроэнтерология. – 120 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600672>.

2. Ремедиум: журнал о рынке лекарств и медицинской техники / гл. ред. А. Ишмухаметов; учред. и изд. ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ». – Москва: Ремедиум, 2020. – № 4-5-6. – 107 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600683>.

3. Российские аптеки / гл. ред. М. Алексеев; учред. и изд. ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ». – Москва: Ремедиум, 2020. – № 1-2 (331). – 81 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601427>.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. <http://www.sestrinskoedelo.ru/>
2. <http://yamedsestra.ru/>
3. <http://medvuz.info/>