

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ТИ НИЯУ МИФИ)

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проверки сформированности компетенции
(части компетенции)

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

специальность
34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»

Квалификация выпускника: медицинская сестра/медицинский брат

Форма обучения: очная

г. Лесной

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Навыки: проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
	Умения: формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
	Знания: принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни; программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
Реализующие дисциплины	ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни МДК 03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды – 3 семестр

№ п/п	Задания	Ответы
МДК 03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды – 3 семестр		
1	<p><i>Прочитайте текст и выберите несколько цифр, соответствующие правильному варианту ответа.</i></p> <p>Какие компоненты включает в себя здоровый образ жизни?</p> <p>1) охрану окружающей среды, 2) улучшение условий труда, 3) вредные привычки, 4) доступность и своевременность квалифицированной медицинской помощи.</p>	124

	<i>Прочитайте текст и запишите ответ</i>															
2	Как называются мероприятия, которые направлены на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни?	профилактические														
	<i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i>															
3	Что такое здоровый образ жизни? Выберите правильный вариант ответа: 1) занятия физической культурой, 2) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, 3) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья, 4) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий.	3														
	<i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i>															
4	Установите соответствие между названиями приборов и их назначением, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца <table><tr><th>Название прибора</th><th>Назначение</th></tr><tr><td>А. Пульсоксиметр</td><td>1) измерение содержания угарного газа в легких курильщика</td></tr><tr><td>Б. Смокилайзер</td><td>2) измерение количества кислорода в крови</td></tr><tr><td>В. Спирограф</td><td>3) измерение функциональной способности легких</td></tr></table>	Название прибора	Назначение	А. Пульсоксиметр	1) измерение содержания угарного газа в легких курильщика	Б. Смокилайзер	2) измерение количества кислорода в крови	В. Спирограф	3) измерение функциональной способности легких	<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr></table>	А	Б	В	2	1	3
Название прибора	Назначение															
А. Пульсоксиметр	1) измерение содержания угарного газа в легких курильщика															
Б. Смокилайзер	2) измерение количества кислорода в крови															
В. Спирограф	3) измерение функциональной способности легких															
А	Б	В														
2	1	3														
	<i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i>															
5	Установите соответствие между методами профилактики и их содержанием, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца <table><tr><th>Метод профилактики</th><th>Содержание</th></tr><tr><td>А. Вакцинация</td><td>1) метод первичной профилактики</td></tr><tr><td>Б. Раннее выявление заболеваний</td><td>2) метод третичной профилактики</td></tr><tr><td>В. Реабилитация больных</td><td>3) метод вторичной профилактики</td></tr></table>	Метод профилактики	Содержание	А. Вакцинация	1) метод первичной профилактики	Б. Раннее выявление заболеваний	2) метод третичной профилактики	В. Реабилитация больных	3) метод вторичной профилактики	<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr></table>	А	Б	В	1	3	2
Метод профилактики	Содержание															
А. Вакцинация	1) метод первичной профилактики															
Б. Раннее выявление заболеваний	2) метод третичной профилактики															
В. Реабилитация больных	3) метод вторичной профилактики															
А	Б	В														
1	3	2														

6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p>Установите соответствие между видами здоровья и их характеристиками, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table><tr><th>Вид здоровья</th><th>Характеристика</th></tr><tr><td>А. Социальное здоровье</td><td>1) насколько человек выполняет все свои текущие обязанности без излишней усталости</td></tr><tr><td>Б. Душевное здоровье</td><td>2) насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями</td></tr><tr><td>В. Физическое здоровье</td><td>3) насколько человек ладит с другими людьми</td></tr></table>	Вид здоровья	Характеристика	А. Социальное здоровье	1) насколько человек выполняет все свои текущие обязанности без излишней усталости	Б. Душевное здоровье	2) насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями	В. Физическое здоровье	3) насколько человек ладит с другими людьми	<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr></table>	А	Б	В	3	2	1				
Вид здоровья	Характеристика																			
А. Социальное здоровье	1) насколько человек выполняет все свои текущие обязанности без излишней усталости																			
Б. Душевное здоровье	2) насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями																			
В. Физическое здоровье	3) насколько человек ладит с другими людьми																			
А	Б	В																		
3	2	1																		
7	<p>Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p>Установите соответствие между понятиями и их содержанием, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table><tr><th>Понятие</th><th>Содержание понятия</th></tr><tr><td>А. Закаливание</td><td>1) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья</td></tr><tr><td>Б. Режим</td><td>2) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм</td></tr><tr><td>В. Здоровый образ жизни</td><td>3) установленный режим питания, труда и отдыха</td></tr><tr><td>Г. Гиподинамия</td><td>4) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни</td></tr></table>	Понятие	Содержание понятия	А. Закаливание	1) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья	Б. Режим	2) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм	В. Здоровый образ жизни	3) установленный режим питания, труда и отдыха	Г. Гиподинамия	4) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни	<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>4</td></tr></table>	А	Б	В	Г	2	3	1	4
Понятие	Содержание понятия																			
А. Закаливание	1) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья																			
Б. Режим	2) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм																			
В. Здоровый образ жизни	3) установленный режим питания, труда и отдыха																			
Г. Гиподинамия	4) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни																			
А	Б	В	Г																	
2	3	1	4																	
8	<p>Прочитайте текст и запишите ответ</p> <p>О каком виде деятельности идет речь в данном определении: активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены, норм питания?</p>	здоровый образ жизни																		
9	<p>Прочитайте текст и запишите ответ</p> <p>Какое понятие включает в себя четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию разных видов деятельности?</p>	режим дня																		

10	<p><i>Прочитайте текст и выберите две цифры, соответствующие правильному варианту ответа.</i></p> <p>Выберите качества человека, которые характеризуют его двигательную активность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) гибкость, 2) логика, 3) сила, 4) интеллект. 	13
11	<p><i>Прочитайте текст и выберите две цифры, соответствующие правильному варианту ответа.</i></p> <p>Что НЕ относится к компонентам здорового образа жизни?</p> <p>Выберите несколько правильных вариантов ответов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ежедневная двигательная активность, 2) гиподинамия, 3) наличие вредных привычек, 4) соблюдение режима труда и отдыха, 5) рациональное питание. 	23
12	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, оздоровление окружающей среды – какой тип профилактики включает в себя такие примеры?</p>	первичная
13	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Какая форма санитарно-просветительской работы включает в себя научно-популярную литературу, учебные и методические пособия, специальные публикации и передачи в средствах массовой информации, листовки, памятки, плакаты, санбюллетени, выставки, кинофильмы и другие?</p>	пассивная
14	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Что по определению специалистов Всемирной организации здравоохранения является состоянием полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие дефектов?</p>	здоровье
15	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Как называется индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья?</p>	здоровый образ жизни
16	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Пищевой рацион – это количество пищи, принятой в течение какого времени? (ответ напишите в часах, например «6 ч»)</p>	24 ч

17	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Каким документом регламентируются гигиенические нормы и требования?</p>	СанПиН
18	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Одним из методов какой профилактики является раннее выявление заболеваний?</p>	вторичная
19	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Какие важные компоненты пищи являются основным строительным материалом для организма человека, обеспечивают рост и развитие?</p>	белки
20	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Как называется питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний, учитывающее потребности конкретного организма?</p>	рациональное
21	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифры, соответствующие правильному варианту ответа.</i></p> <p>Что относится к вредным привычкам, мешающим вести здоровый образ жизни? Выберите все правильные варианты ответов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) алкоголизм, 2) здоровое питание, 3) наркомания, 4) токсикомания, 5) интернет-зависимость, 6) личная гигиена. 	1345
22	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Через какой промежуток времени рекомендуется умственную работу прерывать физкультурными паузами?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 20-25 минут 2) 40-45 минут 3) 10-15 минут 	2
23	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Укажите вариант идеального соотношения режима питания из предложенных:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) завтрак - 15 %; ланч - 25%; обед - 35%; ужин - 25%; 2) завтрак - 40%; обед - 35%; ужин - 25%; 3) завтрак - 45%; ужин - 55%. 	1

24	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ (напишите показатель и единицу измерения)</i></p> <p>Укажите показатель нормального уровня (нижнюю и верхнюю границу безопасного среднего предела для человека без патологий здоровья) общего холестерина в крови.</p>	3,5-5 ммоль/л
25	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифры, соответствующие правильному варианту ответа.</i></p> <p>Найдите среди приведённых ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют ЗОЖ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) малоподвижный образ жизни; 2) ежедневная утренняя зарядка; 3) ежедневное выполнение гигиенических процедур; 4) употребление в пищу большого количества вредной пищи; 5) систематическое занятие спортом; 6) большое увлечение играми в карты, домино, лото; 7) курение; 8) употребление в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов. 	2358
26	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ (напишите показатель и единицу измерения)</i></p> <p>Укажите максимальный показатель (верхнюю границу) нормального уровня глюкозы в крови натощак составляет)</p>	5,5 ммоль/л
27	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ (напишите показатель и единицу измерения)</i></p> <p>Укажите максимальный показатель (верхнюю границу) нормального уровня глюкозы в крови через 2 часа, после приема пищи.</p>	7,8 ммоль/л
28	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Укажите рекомендуемую продолжительность сна при сердечно-сосудистых заболеваниях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 8-10 ч 2) 6-8 ч 3) 4-6 ч 4) 2-4 ч 	1
29	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Какие лучи излучают бактерицидные (кварцевые) лампы? Выберите правильный вариант ответа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ультрафиолетовые лучи, 2) инфракрасные лучи, 3) ионизирующие лучи. 	1

30	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Что включает в себя первичная медико-санитарная помощь?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) стационарную помощь 2) психолого-педагогическую консультацию 3) амбулаторно-поликлиническую помощь 4) санитарно-гигиенический контроль. 	3
31	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Каким должностным лицом могут быть устранены неисправности медицинской аппаратуры и оборудования? Выберите правильный вариант ответа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) старшей медицинской сестрой отделения, 2) инженером по охране труда, 3) специалистом фирмы медтехники, 4) главным врачом. 	3
32	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Какие подразделения занимаются оказанием первичной медико-санитарной помощи?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) центры оздоровительной медицины 2) территориальные поликлиники для взрослых и детей, врачебные амбулатории, ФАПы 3) отделения стационара 4) поликлиники специализированного диспансера (онкодиспансера, кардиодиспансера и др.). 	2
33	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифры, соответствующие правильному варианту ответа.</i></p> <p>Закаливание организма — это система тренировок, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды: холоду, жаре, ветру, перепадам температуры. Основная цель — укрепить иммунитет, улучшить терморегуляцию и адаптационные способности.</p> <p>Что относится к процедурам закаливания?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) питье холодной воды 2) прогулка под дождем 3) обливание водой 4) прохладный душ 5) солнечные ванны 6) держание ног в тазу с горячей водой 7) выполнение физических упражнений 	345

34	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Что такое гиподинамия?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) пониженная двигательная активность человека 2) повышенная двигательная активность человека 3) нехватка витаминов в организме 4) чрезмерное питание 	1
35	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Своевременной (ранней) считается постановка беременной на учет в женскую консультацию при каком сроке беременности?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 12 недель 2) 16 недель 3) 20 недель 4) 18 недель 	1
36	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Медицинская помощь, оказываемая при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний без явных признаков угрозы жизни пациента.</p> <p>О какой форме медицинской помощи идет речь?</p>	неотложная
37	<p><i>Прочитайте текст и выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа</i></p> <p>Какие лечебно-профилактические мероприятия необходимы для взрослого пациента с 1 группой здоровья?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) краткое профилактическое консультирование, коррекция факторов риска 2) коррекция факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, при необходимости - медикаментозно; 3) диспансерное наблюдение врачом-терапевтом, врачами-специалистами с проведением лечебных, реабилитационных и профилактических мероприятий. 4) в профилактических мероприятиях не нуждаются 	1
38	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Запишите названия питательных веществ, имеющих энергетическую ценность.</p>	белки, жиры, углеводы

39	<p>Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p>Диспансеризация — это комплексное медицинское обследование, которое проводится для оценки состояния здоровья населения, раннего выявления хронических заболеваний и факторов риска.</p> <p>Установите соответствие между этапом диспансеризации и видами обследований, которые проводятся на данном этапе, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table><tr><th>Этапы диспансеризации</th><th>Виды обследований</th></tr><tr><td>А. I этап диспансеризации</td><td>1. Исследования, проводимые с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания (состояния)</td></tr><tr><td>Б. II этап диспансеризации</td><td>2. Дополнительное обследование и уточнение диагноза заболевания (состояния), проведение углубленного профилактического консультирования</td></tr></table>	Этапы диспансеризации	Виды обследований	А. I этап диспансеризации	1. Исследования, проводимые с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания (состояния)	Б. II этап диспансеризации	2. Дополнительное обследование и уточнение диагноза заболевания (состояния), проведение углубленного профилактического консультирования	<table><tr><td>А</td><td>Б</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td></tr></table>	А	Б	1	2
	Этапы диспансеризации	Виды обследований										
	А. I этап диспансеризации	1. Исследования, проводимые с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания (состояния)										
Б. II этап диспансеризации	2. Дополнительное обследование и уточнение диагноза заболевания (состояния), проведение углубленного профилактического консультирования											
А	Б											
1	2											
40	<p>Прочитайте текст и выберите цифры, соответствующие правильному варианту ответа</p> <p>Что включает в себя первый этап диспансеризации?</p> <p>1) определение липидного спектра крови;</p> <p>2) клинический анализ крови развернутый;</p> <p>3) флюорографию легких.</p>	23										