

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Индустриально-промышленный колледж».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05. Гигиена и экология человека

Код и наименование специальности (профессии): 34.02.01 «Сестринское дело»

входящей в состав: УГС (УГП) 34.00.00 Сестринское дело.

Квалификация выпускника: Медицинская сестра\брат

Курс: 2

Семестр:1

2021 г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой)

комиссией _____ наименование цикловой комиссии

Протокол №от «30» 08 2021 г.

Председатель П(Ц)К



Подпись

Салихова Б.А

ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе



Подпись

Шабанова М.М

ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины учебной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности/профессии 34.02.01 «Сестринское дело»
- Базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей/профессии 34.00.00 утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 №502 «Об утверждении стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 N 32766) с учетом: примерной программы профессионального стандарта, федерального государственного образовательного
- утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан.

в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2021__/2022__ учебный год

Разработчики:

– Салихова Б.А

Фамилия Имя Отчество ученая степень/звание, наименование должности, место работы

Рецензенты / эксперты:

– Курбанова З.Г

Фамилия Имя Отчество ученая степень/звание, наименование должности, место работы

наименование образовательной организации: ИПК 2021/2022г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1 Область применения программы.....	3
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.3 Цели и задачи дисциплины.....	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3. УСЛОВИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	11
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины: Гигиена и экология человека является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии 34.02.01 Сестринское дело,
входящей в состав: 34.00.00 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Гигиена и экология человека» входит в состав общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины¹:

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь**:

- У.1 давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды;
- У.2 проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;
- У.3 проводить гигиеническое обучение и воспитание населения;

В результате изучения дисциплины студент должен **знать**:

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

Формируемые компетенции:

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.
- ПК 1.4.** Проводить диагностику беременности.
- ПК 5.1.** Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией.
- ПК 5.2.** Проводить психосоциальную реабилитацию.
- ПК 5.3.** Осуществлять паллиативную помощь.
- ПК 5.6.** Оформлять медицинскую документацию.
- ПК 5.8** Не предусмотрена ФГОС
- ПК 5.9** Не предусмотрена ФГОС
- ПК 7.4** Не предусмотрена ФГОС

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;
 объем времени обязательной части ППСЗ 30 час.
 объем времени вариативной части ППСЗ 30 час.
самостоятельной работы обучающегося 30 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
Промежуточная аттестация в форме комплексного экзамена	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиена и экология человека»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторныеработы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.				
Раздел 1. Предмет гигиена и экология человека. Основы общей экологии.	Содержание учебного материала		6	
	1	Предмет гигиена и экология человека. Предмет гигиены и экологии человека, связь с другими дисциплинами. Изучение методов гигиенических исследований, гигиеническое нормирование, основные положения гигиены.		1
	2.	Основы общей экологии. Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы. Изучение антропогенного воздействия на окружающую природную среду, глобальные экологические проблемы (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, загрязнение мирового океана, сокращение разнообразия биологических видов) Изучение влияния природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить кластер на тему «Антропогенное загрязнение окружающей среды».		4	
Раздел 2 Гигиена окружающей среды.				
Тема 2.1. Физические и химические свойства воздуха, и влияние на организм человека. Загрязнение атмосферного воздуха.	Содержание учебного материала		6	
	1	Физические свойства воздуха, и влияние на организм человека. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека. Изучение физических свойств воздуха – температуры, влажности, подвижности воздуха, атмосферного давления, их гигиенического значения. Изучение химического состава атмосферного воздуха и его гигиенического значения. Источники загрязнения атмосферного воздуха.		2
	2.	Химические свойства воздуха, и влияние на организм человека Загрязнение атмосферного воздуха. Изучение влияния загрязнений атмосферного воздуха на здоровье и условия жизни населения. Изучение мероприятий по профилактике загрязнений атмосферного воздуха, санитарная охрана воздушной среды..	4	2

	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление опорного конспекта на тему «Физические и химические свойства воздуха»		4	
Раздел 2.				
Тема 2.2 Гигиенические и экологические свойства воды. Экосистема озера Байкал. Химический состав воды. Источники водоснабжения.	Содержание учебного материала		8	2
	1	Гигиенические и экологические свойства воды. Экосистема озера Байкал. Физиологическая роль, эпидемиологическое, санитарно-гигиеническое значение воды. Экосистема озера Байкал		
		Химический состав воды. Источники водоснабжения. Органолептические свойства воды. Химический состав воды. Заболевания, обусловленные составом воды и передающиеся водным путем. Виды источников водоснабжения и их санитарногигиеническая характеристика. Охрана источников водоснабжения		1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Определение свойств воды в домашних условиях		2	
Тема 2.3 Физические и химические свойства почвы, гигиеническое и экологическое значение почвы.	Физические и химические свойства почвы, гигиеническое и экологическое значение почвы. Гигиеническое и эпидемиологическое значение почвы. Источники загрязнения почвы. Мероприятия по санитарной охране почвы.		6	
	Самостоятельная работа студента.		4	
	1. Составление опорного конспекта «Почва, ее эпидемиологическое значение».			
Тема 2.4 Гигиенические требования к жилым и общественным помещениям.	Гигиенические требования к жилым и общественным 2 помещениям. Урбанизация населенных мест. Положительное и отрицательное значение урбанизации. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений		4	
	Самостоятельная работа студента.		4	
1. Составление ситуационных задач по планировке и застройке населенных мест.				

Тема 2.5 Гигиенические основы рационального питания.	1.	Гигиенические основы рационального питания. Гигиенические принципы организации здорового образа жизни. Изучение понятия «рациональное питание». Изучение гигиенических требований к пищевому рациону, его энергетической ценности и качественному составу. Формулирование понятия «режим питания» Лечебное питание. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд. (механическое, химическое, термическое щажение).	6	
	2.	Пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Основные источники белка в питании. Жиры: их значение в питании. Углеводы: их значение в питании. Минеральные элементы. Минеральные элементы щелочного характера. Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники.		
		Самостоятельная работа студента.	4	
		1. Составление памяток «Отравления ядовитыми по своей природе продуктами растительного и животного происхождения». 2. Составление памяток «Лечебное и диетическое питание».		
Тема 2.6 Профессиональные вредности и профессиональные заболевания.	Профессиональные вредности и профессиональные заболевания. Гигиена и физиология труда. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика. Изучение понятий «профессиональные вредности» и «профессиональные заболевания». Изучение классификации, краткой характеристики вредных производственных факторов. Общие понятия о профессиональных болезнях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов.		4	

		Самостоятельная работа студента. 1. Составление опорного конспекта «Биомеханика. Риск развития профессиональных заболеваний и медработников».	4	
Тема 2.7 Проведение санитарного просвещения средним медицинским персоналом.		Проведение санитарного просвещения средним медицинским персоналом. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения. Санитарное просвещение в работе среднего медицинского персонала.	4	
		Определение роли среднего медицинского персонала в пропаганде здорового образа жизни. Проведение санитарно-гигиенических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней, проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.		
		Самостоятельная работа студента. 1. Составление беседы на заданную тему. 2. Разработка памяток и санитарных бюллетеней на предложенную тему.	4	
Тема 2.8 Проведение Санитарно-гигиенических мероприятий в медицинских организациях.	1.	Проведение санитарно-гигиенических мероприятий в ЛПУ. Комплексная гигиеническая оценка санитарного режима ЛПУ.	6	
		Самостоятельная работа студента. 1. Составление опорного конспекта на тему «ВБИ». 2. Составление презентации на тему «Дезинфекция, стерилизация»	4	
			2	
Тема 2.9 Гигиена детей и подростков.		Гигиена детей и подростков. Гигиеническая оценка режима дня в 2 ДДУ. Гигиеническая оценка режима дня в начальной школе. Гигиеническая оценка расписания занятий в средней и старшей школе.	6	

Самостоятельная работа обучающихся	30	
Всего:	90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гигиены и экологии человека и лаборатории гигиены и экология человека.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя
- рабочее место студента
- доска зеленая магнитная

Оборудование лаборатории:

- рабочее место преподавателя
- рабочее место студента
- доска зеленая магнитная

Технические средства обучения:

- компьютеры;
- мультимедийный проектор;
- экран

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособие / И.Г. Крымская. - 3-е изд., стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 351 с.

Дополнительная литература

1. Гайворонский, И.В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.В. Гайворонский, П.К. Яблонский, Г.И. Ничипорук. - СПб. : СпецЛит, 2018. - 183 с.. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
2. Основы медицинских знаний: (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях) : учебное пособие[Электронный ресурс] / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов ; под ред. И.В. Гайворонского. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб. : СпецЛит, 2019. - 303 с. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
3. Большая медицинская энциклопедия : актуализированное и дополненное издание.: более 1500 заболеваний : описание, диагностика, лечение. - М. : Эксмо, 2018. - 880 с.- Журнал «Профилактическая медицина» 2018, 2019.

Профильные web – сайты Интернета:

1. Министерство здравоохранения и социального развития РФ (<http://www.minzdravsoc.ru>)
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>)
3. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.fcgsen.ru>)
4. Информационно – методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>)
5. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Давать санитарно – гигиеническую оценку факторам окружающей среды. 1. Проводить санитарно – гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней 2. Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения	Результатов работы на практических занятиях по санитарно-гигиеническим исследованиям факторов окружающей среды. Результатов решения ситуационных задач. Результатов тестового контроля. Результатов выполнения самостоятельной работы по составлению конспектов. Результатов работы на практических занятиях по санитарно-гигиеническим исследованиям факторов окружающей среды. Результатов решения ситуационных задач. Результаты тестового контроля. Результатов выполнения самостоятельной работы по составлению конспектов. Результатов выполнения самостоятельной работы студентов. защиты санитарных бюллетеней, памяток, буклетов, агитационных плакатов, презентаций. Выполнения практических действий: -выступлений перед аудиторией с агитационно-информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни.
Усвоенные знания:	Результатов работы на практических

1. Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы. 2. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека. 3. Основные положения гигиены. 4. Гигиенические принципы организации здорового образа жизни. 5. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.	занятиях по санитарно-гигиеническим исследованиям факторов окружающей среды. Результатов решения ситуационных задач. Результатов тестового контроля. Результатов выполнения самостоятельной работы по составлению конспектов. Результатов работы на практических занятиях по санитарно-гигиеническим исследованиям факторов окружающей среды. Результатов решения ситуационных задач. Результатов тестового контроля. Результатов выполнения самостоятельной работы по составлению конспектов. Результатов решения ситуационных задач. Результатов тестового контроля. Результатов выполнения самостоятельной работы студентов. Защиты санитарных бюллетеней, памяток, буклетов, агитационных плакатов, презентаций. Выполнений практических действий: - выступление перед аудиторией с агитационной информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни. Результатов выполнения самостоятельной работы студентов. защиты санитарных бюллетеней, памяток, буклетов, агитационных плакатов, презентаций. Выполнения практических действий: - выступление перед аудиторией с агитационной информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни.
---	--

Контрольно-оценочные средства

1. Основоположники отечественной гигиены в России:

- а) Доброславин А.П.;
- б) Семашко Н.А.;
- в) Соловьев З.П.;
- г) Ломоносов М.В.

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

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

3. Группа живых организмов, образующих детрит:

- а) консументы первого порядка;
- б) детритофаги;
- в) консументы второго порядка;
- г) продуценты.

4. Механизм, обеспечивающий равновесие в экосистемах:

- а) сукцессия;
- б) круговорот веществ в природе;
- в) обратная связь;
- г) закон минимума.

5. Какое общество является самым ранним:

- а) земледельцев и скотоводов;
- б) постиндустриальное;

в) индустриальное урбанизированное;

г) охотников и собирателей.

6. Причиной кислотных дождей является повышенная концентрация в атмосфере:

а) окислы серы;

б) озон;

в) кислород;

г) азот.

7. Химическое соединение, в высоких концентрациях вызывающее отек легких:

а) сероводород;

б) окислы азота;

в) фотооксиданты;

г) углекислый газ.

8. Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя:

а) окись углерода;

б) окислы серы;

в) оксиды железа;

г) фреоны.

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

а) окись углерода;

б) окислы серы;

в) бензпирен;

г) двуокись углерода.

10. Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %:

а) 15 – 20 %;

б) 20 – 30 %;

в) 40 – 60 %;

г) 80 – 90 %.

11. Прибор, используемый для непрерывной, автоматической записи температуры воздуха:

а) барограф;

б) термограф;

в) психрометр;

г) гигрограф.

12. Антирахитическим действием обладают:

а) инфракрасные лучи;

б) синие лучи;

в) ультрафиолетовые лучи;

г) красные лучи.

13. Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:

а) видимый свет;

б) инфракрасные лучи;

в) ультрафиолетовые лучи;

г) все части спектра.

14. Показания для облучения искусственными УФ-лучами являются:

а) работа в условиях большого количества солнечных лучей;

б) наличие гиповитаминоза витамина D;

в) проживание в южных широтах;

г) понижение атмосферного давления.

15. Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:

а) окислов серы;

б) окислов азота;

в) углекислого газа;

г) озона.

16. Биологическим действием УФО солнечного спектра является:

а) охлаждающее;

б) витамин образующее;

в) повышение влажности;

г) тепловое.

17. Черты погодных условий, способствующие образованию смога (Лондонский смог):

а) низкая влажность воздуха и высокая температура;

б) высокая влажность воздуха и сравнительно низкая температура;

в) сравнительно низкая температура и низкая влажность

г) сравнительно высокая температура и высокая влажность.

18. Фактор, не определяющий микроклимат:

а) освещенность;

б) температура воздуха;

в) влажность воздуха;

г) скорость движения воздуха.

19. Цифровой показатель концентрации кислорода в атмосфере:

а) 78%;

б) 21%;

в) 0,93 %;

г) 0,04%.

20. Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:

а) азота;

б) оксида углерода;

в) соединения серы;

г) кислорода.

21. Наибольшее значение в загрязнении воздуха городов в настоящее время играет:

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

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

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

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

- а) холеры;
- б) сальмонеллеза;
- в) ботулизма;
- г) газовой гангрены.

24. Почва оказывает незначительное влияние на:

- а) микроклимат местности;
- б) микрорельеф местности;
- в) строительство и благоустройство населенных пунктов;
- г) развитие растительности.

25. Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы не происходит:

- а) через пищевые продукты;
- б) через поврежденную кожу;
- в) с водой из подземных источников;
- г) из поверхностных вод.

26. Фактором передачи каких инфекционных заболеваний является почва:

- а) туберкулез;
- б) грипп;
- в) дизентерия
- г) сибирская язва.

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

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

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

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

29. Избыток какого из микроэлементов вызывает флюороз зубов и других костных образований:

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

30. 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 .

31. Употребление воды с высоким содержанием хлоридов не вызывает:

- а) снижение секреции желудка;
- б) снижение секреции желудка;
- в) повышение моторики желудка и кишечника;
- г) угнетение выделительной функции почек.

32. Для питания хозяйственно-питьевых водопроводов не используют:

- а) атмосферные воды;
- б) воды морей;
- в) грунтовые воды;
- г) межпластовые воды.

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

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

34. Ионы, обуславливающие жесткость воды:

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

35. Вещества, характеризующие загрязнение воды белковыми органическими соединениями:

- а) кислород;
- б) нитраты;
- в) хлориды;
- г) сульфаты.

36.Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:

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

37.Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:

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

38.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.

39.Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:

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

40.Витамина «С» больше всего содержится:

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

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

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

42. Основная биологическая роль углеводов:

- а) являются источником энергии;
- б) не являются структурными элементами клеток и тканей;
- в) играют защитную роль;
- г) являются источником витаминов.

43. Условия, не способствующие разрушению витамина «С» в продуктах:

- а) щелочная среда;
- б) кислая среда;
- в) кислород;
- г) соли тяжелых металлов.

44. Отметьте правильное утверждение:

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

45. Отметьте правильное утверждение:

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

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

- а) 30–40;
- б) 50–70;
- в) 80–100;

г) 100–120.

47.Основная, функциональная роль белков как питательных веществ:

а) энергетическая;

б) пластическая;

в) литическая;

г) каталитическая.

48.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.

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

а) тиамина (В1);

б) рибофлавина (В2);

в) никотиновой кислоты (РР);

г) токоферол (Е).

50.Недостаток витамина «А» в организме вызывает:

а) снижение прочности костей;

б) «куриную слепоту»;

в) порозность капилляров;

г) снижает свертываемость крови.

51.Источниками кальция в пище является:

а) творог;

б) печень говяжья;

в) сахар;

г) изюм.

52.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.

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

а) 10–15 %;

б) 30 %;

в) 40 %;

г) 50 %.

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

а) белена черная;

б) белладонна;

в) вех ядовитый;

г) болиголов пятнистый.

55.Потребность людей в витамине «С» не увеличивается при:

а) инфекционных заболеваниях;

б) туберкулезе;

в) болезнях ЖКТ;

г) болезнях сердечно-сосудистой системы.

56.Средство индивидуальной профилактики пневмокониозов:

а) респираторы;

б) очки;

в) рукавицы;

г) вытяжные устройства на рабочем месте.

57. При профилактике пневмокониозов не помогает:

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

58. Основными путями поступления ядов в организм на производстве являются:

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

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

- а) ЖКТ;
- б) почки;
- в) щитовидную железу;
- г) органы дыхания.

60. Что не является мерой защиты при работе с радиоактивными веществами в закрытой зоне:

- а) защита временем;
- б) защита расстоянием,
- в) защита количеством;
- г) использование индивидуальных средств защиты.

61. Усвояемый углевод - это:

- а) глюкоза;
- б) лигнин;
- в) целлюлоза;

г) гемицеллюлоза.

62. Неусвояемый углевод:

а) глюкоза;

б) фруктоза;

в) лигнин;

г) мальтоза.

63. Водорастворимый витамин - это:

а) витамин А;

б) витамин Е;

в) аскорбиновая кислота (витамин С);

г) витамин D.

64. Жирорастворимый витамин - это:

а) витамин С;

б) витамин А;

в) витамин В6;

г) витамин В 12.

65. При вибрационной болезни в первую очередь поражаются:

а) капилляры кончиков пальцев;

б) сосуды мозга;

в) центральная нервная система;

г) сердечно – сосудистая система.

66. Индивидуальные средства защиты от шума:

а) респиратор;

б) заглушки-вкладыши;

в) маска;

г) защитные очки.

67.Суточная потребность в рибофлавине:

а) 2 – 3 мг;

б) 1 мг;

в) 5 мг;

г) 7 мг.

68.Суточная потребность в витамине В6:

а) 1,5 – 3 мг;

б) 5 – 6 мг;

в) 4 мг;

г) 7 мг.

69.Строительные материалы должны обладать:

а) низкой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью;

б) высокой теплопроводимостью и низкой воздухопроводимостью;

в) высокой теплопроводимостью и высокой воздухопроводимостью;

г)низкой теплопроводимостью и низкой воздухопроводимостью..

70.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;

г) атмосферное давление.

71.В палатах ЛПУ целесообразны системы отопления типа:

а) водяного;

б) парового;

в) панельного;

г) воздушного.

72.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;
- г) зависят от возраста и от климатического района.

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

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

74.Суточная потребность в витамине В12 при приеме внутрь:

- а) 1-5 мг;
- б) 20 мг;
- в) 10-15 мг;
- г) 30 мг.

75.Рекомендуемая ориентация окон операционных:

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

76.Элемент здорового образа жизни:

- а) нерациональное питание;
- б) вредные привычки;
- в) занятия физической культурой;
- г) нерациональный режим труда и отдыха.

77. Доля значения образа жизни в формировании здоровья населения:

- а) 49 – 53%;
- б) 10%;
- в) 20%;
- г) 30%.

78. Суточная потребность в витамине Е:

- а) 10-15 мг;
- б) 5 мг;
- в) 25 мг;
- г) 30 мг.

79. Фактор, оказывающий наибольшее влияние на формирование здоровья населения:

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

80. Индикаторным показателем для оценки эффективности вентиляции служит:

- а) окисляемость;
- б) пыль;
- в) окислы азота;
- г) двуокись углерода.

81. Суточная потребность йода взрослым человеком составляет:

- а) 300 мкг;
- б) 150-200 мкг;
- в) 10 мкг;
- г) 50 мкг.

82. Пониженное содержание йода в питьевой воде и пище приводит:

- а) к кариесу;
- б) к флюорозу;
- в) к эндемическому зобу;
- г) к метгемглобинеми.

83.Повышенное содержание фтора в питьевой воде и пище приводит:

- а) к кариесу;
- б) к флюорозу;
- в) к эндемическому зобу;
- г) к метгемглобинеми.

84.Повышенное содержание нитратов в питьевой воде и пище приводит:

- а) к кариесу;
- б) к флюорозу;
- в) к эндемическому зобу;
- г) к метгемглобинеми.

85.Какое количество азота содержится в воздухе:

- а) 78%;
- б) 21%;
- в) 0,93%;
- г) 0,04%.

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

- а) холеры;
- б) сальмонеллеза;
- в) ботулизма;
- г) столбняка.

87.Повышенное содержание нитратов в почве при низком количестве хлоридов свидетельствует:

- а) о давнем загрязнении почвы;
- б) о недавнем загрязнении почвы;
- в) о постоянном загрязнении почвы;
- г) о периодическом загрязнении почвы.

88. Часть солнечного спектра, оказывающая бактерицидное действие:

- а) видимый свет;
- б) инфракрасные лучи;
- в) ультрафиолетовые лучи;
- г) все части спектра.

89. Доля растительных жиров в суточном содержании жира составляет:

- а) 10-15%;
- б) 25-30%;
- в) 40-60%;
- г) 50-60%.

90. Составным элементом участка детского сада не является:

- а) групповые площадки;
- б) сад-огород-ягодник;
- в) зона отдыха;
- г) зона зеленых насаждений.

91. Стационарный тип естественного прироста – это:

- а) умирают больше, чем рождаются;
- б) сколько рождается, столько и умирает;
- в) рождается больше, чем умирают;
- г) никто не умирает, никто не рождается.

92. Прогрессивный тип естественного прироста – это:

- а) умирают больше, чем рождаются;

- б) сколько рождается, столько и умирает;
- в) рождается больше, чем умирают,
- г) никто не умирает, никто не рождается.

93. Ускорение темпов роста и развития детей называется:

- а) дистрофия;
- б) ожирение;
- в) акселерация;
- г) близорукость.

94. Черты погодных условий, способствующие образованию смога

(Лос-Анджелесский смог):

- а) низкая влажность воздуха;
- б) высокая влажность воздуха;
- в) сравнительно низкая температура;
- г) сравнительно высокая температура и безветрие.

95. Относительная влажность – это:

- а) количество водяных паров в граммах в 1 куб.м воздуха при данной температуре;
- б) отношение абсолютной влажности к максимальной в %;
- в) максимальное количество водяных паров в воздухе при данной температуре в граммах на 1 куб. м
- г) отношение максимальной влажности к абсолютной.

96. Конвекция – это:

- а) когда нагретый воздух перемещается вверх, уступая место холодному;
- б) когда холодный воздух перемещается вверх, уступая место нагретому;
- в) когда холодный воздух перемещается параллельно поверхности,
- г) когда теплый воздух перемещается параллельно поверхности.

97.Регрессивный тип естественного прироста – это:

- а) умирают больше, чем рождаются;
- б) сколько рождается, столько и умирает;
- в) рождается больше, чем умирают,
- г) никто не умирает, никто не рождается.

98. Прибор для измерения влажности воздуха:

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) гигрометр;
- г) анемометр.

99. Прибор для измерения атмосферного давления воздуха:

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) гигрометр;
- г) анемометр.

100.Прибор для измерения скорости воздуха:

- а) термометр;
- б) барометр;
- в) гигрометр;
- г) анемометр.

Эталоны ответов к тестовым заданиям по дисциплине «Гигиена и экология человека»

1-а	21-а	41-а	61-а	81-б
2-в	22-в	42-а	62-в	82-в
3-б	23-г	43-б	63-в	83-б
4-в	24-г	44-б	64-б	84-г
5-г	25-б	45-а	65-а	85-а
6-а	26-г	46-в	66-б	86-г
7-б	27-б	47-б	67-а	87-а
8-г	28-г	48-б	68-а	88-в
9-в	29-в	49-б	69-а	89-б
10-в	30-в	50-б	70-а	90-г