

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**



ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор Вінницького державного
педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського

_____ доц. Лазаренко Н.І.
« ____ » _____ 2018 р.

ПРОГРАМА І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
додаткового вступного випробування
з валеології і основ медичних знань
для вступу на ОС магістра
за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія

Голова фахової атестаційної комісії

С.М. Дмитренко

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Зміст програми	5
Критерії оцінювання відповідей абітурієнтів на додатковому випробуванні для вступу на навчання зі спеціальності «фізична терапія, ерготерапія»	9
Екзаменаційні питання з валеології і основ медичних знань	10
Література.....	13

ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ І ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою вступного випробування з валеології і основ медичних знань на ОС «магістр» є перевірка рівня знань і вмінь абітурієнтів. Завданням вступного випробування з валеології і основ медичних знань є перевірка знань абітурієнтів про фізіологічні процеси в організмі людини, загальні принципи здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, а також вміння досліджувати і оцінювати стан здоров'я

В основу програми з валеології і основ медичних знань закладено системний підхід до людини і її здоров'я, зокрема розуміння динаміки людського життя, його критичних періодів і знання своїх біоритмів, а також психофізіологічних особливостей.

Дана програма призначена для цілеспрямованої підготовки абітурієнтів до вступного випробування з валеології і основ медичних знань.

Зміст програми для вступних випробувань відповідає вимогам державної атестації фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

Абітурієнт повинен:

знати:

- визначення поняття "здоров'я" і основні фактори формування та відновлення здоров'я;
- причини виникнення стресу, його вплив на організм людини і методи профілактики;
- принципи раціонального харчування;
- основні правила дієтичного харчування;
- значення фізичної культури; вплив гіподинамії на здоров'я;
- вплив несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- фізіологічні основи біологічних ритмів людини;
- види інфекційних хвороб;

- ознаки отруєння хімічними речовинами і продуктами харчування;
- принципи надання першої допомоги при термінальних станах і травмах.

Вміти:

- скласти добовий раціон (визначити кількість білків, жирів і вуглеводів, розподілити їх відповідно до прийомів їжі, підібрати відповідні продукти);
- визначити хімічний склад, калорійність добового раціону, дати йому гігієнічну оцінку;
- скласти розвантажувальну дієту при ожирінні, цукровому діабеті, гіпертонічній хворобі;
- визначити індекси для оцінки належної маси тіла, індекси пропорційності розвитку грудної клітки, індекси функціональних можливостей зовнішнього дихання;
- визначити тип працездатності (біоритм);
- надати першу допомогу при харчових отруєннях і отруєннях хімічними речовинами;
- надати першу допомогу при травмах і термінальних станах.

Зміст відповідей на теоретичні питання повинен бути послідовним, логічним, обґрунтованим. Дотримання таких вимог свідчить про те, що абітурієнт самостійно розкриває конкретний зміст питання білету.

Білети рівноцінні за складністю питань та об'ємом інформації.

ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ І ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ 1. Основи здорового способу життя.

Історія становлення валеології. Інтегральний характер валеології, її формування на основі екології, біології, психології, педагогіки, медицини та інших наук (І.І.Брежман). Предмет, об'єкт та методи валеології.

Визначення здоров'я, основні фактори формування і відновлення здоров'я. Поняття про біоенергетику. Визначення максимального споживання кисню за тестом Купера. Поняття про хворобу. Три складові елементи розвитку захворювань (паління, вживання алкоголю і наркотиків). Перехідний стан між здоров'ям та хворобою.

Поняття «спосіб життя». Здоровий спосіб життя. Поняття «оптимальний руховий режим». Гіпокінезія. Самоконтроль фізичного стану. Фізичний розвиток та його оцінка. Рухова активність людини та потреба в ній. Вплив гіподинамії на здоров'я.

Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Фізіологічні основи біологічних ритмів фізичної і розумової працездатності дітей і дорослих. Біологічний годинник.

Поняття адаптація. Основні види адаптації. Стадії розвитку адаптації. Взаємозв'язок між поняттями «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи.

Загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям. Повітряні ванни, класифікація. Біологічна дія сонця. Значення для організму ультрафіолетових та інфрачервоних променів. Загартовування водою. Водні процедури.

Харчування – основа життя. Поняття про раціональне харчування. Правильний режим харчування. Біологічне значення основних харчових речовин. Позитивний і негативний азотистий баланс. Потреба організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах. Лікувальна дія дієтичного харчування. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Групова номерна система лікувального харчування (лікувальні столи). Основні правила дієтичного харчування. Проблема раціонального поєднання харчових продуктів (Герберт Шелтон). Розвантажувальні дієти. Ожиріння і його профілактика. Значення овочів і фруктів в харчуванні людини, профілактиці і лікуванні захворювань. Вегетаріанство. Голодування.

Шкідливі звички і здоров'я. Наркоманія. Морфіноманія. Наркоманія, викликана препаратами коноплі. Кокаїнова наркоманія (кокаїнізм). Наркоманії амфетамінового типу. Наркоманії, викликані галюциногенами. Токсикоманія. Тютюнокуріння. Алкоголізм.

РОЗДІЛ 2. Природа психічної діяльності. Емоції і здоров'я.

Психіка людини. Психофізіологічна типологія людини. Неврози. Функціональна асиметрія головного мозку. Змінені стани свідомості. Сон, його фази. Теорії і механізми сну. Сновидіння. Патологічні форми сну. Гіпноз. Поняття про психічне здоров'я, позитивні і негативні емоції. Етапи психічного розвитку дітей. Формування структур головного мозку, що забезпечують психічну діяльність. Розвиток мови. Людина в соціумі. Історичний нарис про стрес. Поняття стресу (Ганс Сельє). Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори. Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання пов'язані зі стресом. Роль системи гіпоталамус-гіпофіз-кора наднирників. Фізіологічний і психічний стрес. Стрес як психофізіологічна реакція. Основна причина емоційного стресу. Позитивні і негативні емоції. Індивідуальний захист від стресу. Аутогенне тренування (Шульц). Основні методи подолання стресу: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху; аутотренінг.

РОЗДІЛ 3. Поняття про хвороби.

Отруєння. Невідкладна допомога при отруєннях. Причини та наслідки отруєння. Розповсюджені отрути: кислоти, луги, продукти перегонки нафти, ціаніди, йод, саліцилати та ін. Основні етапи надання невідкладної допомоги при отруєннях.

Сальмонельоз. Харчові отруєння бактеріального походження. Ботулізм. Отруєння стафілококами. Отруєння кишковою паличкою. Харчові отруєння не бактеріального походження. Отруєння грибами. Отруєння отруйними рослинами. Профілактика харчових отруєнь.

Інфекційні і паразитарні хвороби. Поняття про інфекційні хвороби. Механізми передачі. Профілактика. Антропонози і зоонози. Бруцельоз. Дизентерія. Холера. Глистні інвазії. Енцефаліт. Сказ. Пращець. Гепатити. Туберкульоз. СНІД. Шляхи зараження ВІЛ-інфекцією.

Венеричні хвороби, профілактика. Збудники венеричних хвороб. Сифіліс. Гонорея. Трихомоніаз. Виявлення хворих та профілактика. Основні принципи лікувальної та профілактичної роботи шкірно-венерологічних диспансерів. Вплив хвороб, які передаються статевим шляхом на здоров'я людини (ХПСШ). ХПСШ як причина мертвонароджуваності, вад розвитку плоду та вроджених каліцтв. Зв'язок між ХПСШ і проблемою профілактики раку. Клінічні ознаки ХПСШ, шкідливість самолікування.

РОЗДІЛ 4. Перша допомога при травмах і термінальних станах.

Основи десмургії. Правила накладання бинтових пов'язок. Способи тимчасової зупинки кровотечі: притиснення артерій, накладання кровоупинного джгута, накладання закрутки з підручних засобів, тампонаж рани. Ознаки гострої крововтрати та перша допомога при ній. Клінічна смерть. Штучна вентиляція легень. Непрямий масаж серця. Перша допомога при опіках. Перша допомога при обмороженні. Перша допомога при ураженні електричним струмом. Перша допомога при тепловому і сонячному ударі. Перша допомога при утопленні.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
ВІДПОВІДЕЙ АБІТУРІЄНТІВ НА ВСТУПНОМУ ВИПРОБУВАННІ**

Оцінювання успішного засвоєння абітурієнтом матеріалу дисципліни здійснюється за двобальною шкалою: зараховано, не зараховано.

Оцінка **«зараховано»** виставляється абітурієнту, який вільно, з розумінням володіє навчальним матеріалом, дає правильну, повну відповідь, може допустити 1-2 помилки.

Оцінку **«не зараховано»** отримує абітурієнт, якщо при відтворенні навчального матеріалу дає неправильну відповідь, або відповідь абітурієнта елементарна чи фрагментарна.

Якщо абітурієнт отримав під час додаткового вступного випробування з валеології і основ медичних знань оцінку **«зараховано»**, то він виявив достатній рівень відповідної підготовки і тому може бути допущений до вступних фахових випробувань за відповідною спеціальністю.

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ
З ВАЛЕОЛОГІЇ І ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ**

1. Мета і завдання валеології і основ медичних знань.
2. Охарактеризувати поняття «здоров'я». Види здоров'я.
3. Розкрити зміст поняття «третій стан» (перехідний). Його ознаки.
4. Дати визначення поняттю «хвороба». Причини виникнення хвороб.
5. Періоди розвитку хвороби.
6. Охарактеризувати поняття «спосіб життя».
7. Фактори здорового способу життя.
8. «Оптимальний руховий режим». Вікова норма добової активності.
9. Гіпокінезія. Види гіпокінезії і причини її виникнення
10. Вплив гіпокінезії на організм людини.
11. Функціональні проби для самоконтролю фізичного стану.
12. Біоритми. Механізми формування біоритмів.
13. Біоритми і фактори зовнішнього середовища.
14. Ритми високої і середньої частоти.
15. Зміна психічної і фізичної працездатності людини протягом доби.
16. Біологічний годинник.
17. Поняття про психіку людини. Структура психіки.
18. Класифікація типів вищої нервової діяльності за І.П.Павловим.
19. Типи темпераменту за Гіппократом.
20. Неврози. Види неврозів (неврастенія, істерія, психастенія).
21. Функціональна асиметрія головного мозку.
22. Сон. Фази сну.
23. Теорії і механізми сну.
24. Сновидіння.
25. Патологічні форми сну.
26. Гіпноз.
27. Вчення про стрес.
28. Загальний адаптаційний синдром.
29. Стадії розвитку стресу.
30. Класифікація стресорів.
31. Конструктивний і деструктивний стрес.
32. Захворювання пов'язані зі стресом.
33. Основні ознаки стресової напруги.
34. Профілактика стресу та корекція його наслідків (релаксація, концентрація, ауторегуляція подиху, аутотренінг).
35. Адаптація. Основні види адаптації.

36. Стадії адаптації
37. Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи.
38. Загартовування та його значення для організму людини.
39. Основні принципи загартовування.
40. Загартовування повітрям.
41. Біологічна дія сонця.
42. Загартовування водою.
43. Розкрити зміст поняття «раціональне харчування».
44. Норми споживання білків, жирів та вуглеводів.
45. Значення білків у харчуванні. Норми споживання білків.
46. Повноцінні і неповноцінні білки.
47. Значення жирів у харчуванні. Норми споживання.
48. Холестерин. Значення для організму. Продукти з високим вмістом холестерину.
49. Значення вуглеводів у харчуванні. Норми споживання.
50. Водний і мінеральний обмін.
51. Питний режим. Питна норма.
52. Вітаміни.
53. Вегетаріанство. Види вегетаріанства.
54. Голодування. Голодування з лікувальною метою.
55. Фактори, що сприяють розвитку наркоманії.
56. Психічна залежність при наркоманії.
57. Фізична залежність при наркоманії.
58. Морфіноманія. Стан морфійної абстиненції.
59. Кокаїнова наркоманія. Абстинентний синдром при кокаїновій наркоманії.
60. Наркоманія амфетамінового типу.
61. Наркоманія, викликана галюциногенами.
62. Вплив наркотиків на здоров'я людини.
63. Вплив паління на організм людини.
64. Вплив алкоголю на організм людини.
65. Отруєння хімічними речовинами. Невідкладна допомога при отруєннях.
66. Отруєння кислотами і лугами. Ознаки. Перша долікарська допомога.
67. Отруєння метиловим спиртом. Ознаки. Перша долікарська допомога.
68. Харчові отруєння. Сальмонельоз. Ознаки отруєння. Перша допомога.
69. Ботулізм. Ознаки. Перша допомога.
70. Поняття про інфекційні хвороби. Механізм передачі. Профілактика.
71. Сказ. Етіологія. Патогенез.
72. Пращець. Етіологія. Патогенез.
73. Види гепатитів. Етіологія. Патогенез.
74. Туберкульоз. Етіологія. Патогенез.

75. СНІД. Етіологія. Патогенез.
76. Поняття про венеричні хвороби. Сифіліс. Періоди хвороби. Ознаки.
77. Десмургія. Види твердих і м'яких пов'язок.
78. Показання для застосування клейових пов'язок.
79. Правила накладання бинтових пов'язок. Основні ходи бинта.
80. Види транспортної іммобілізації.
81. Правила накладання транспортних шин.
82. Основні способи тимчасової зупинки кровотечі.
83. Методика пальцевого притиснення артерій з метою зупинки артеріальної кровотечі.
84. Методика накладання давячої пов'язки.
85. Правила накладання кровозупинного джгута. Накладання закрутки з підручних засобів.
86. Порядок надання першої допомоги на місці травми.
87. Основні принципи і методи оживлення при термінальних станах.
88. Методика проведення штучної вентиляції легень і непрямого масажу серця.
89. Перша допомога при опіках.
90. Перша допомога при відмороженнях.
91. Перша допомога при утопленні.
92. Перша допомога при сонячному і тепловому ударі.

ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ І ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Апанасенко Г. Л. Валеологія як наука / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова // Валеологія: науково- практичний журнал.- 1996.- №1.- С. 3-9.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию – наука о здоровье / И.И.Брехман. –Л.:1987. – 125 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія: [підручник] /В.Г.Грибан.- К.:Центр учбової літератури, 2008.- 214 с.- ISBN 978-966-364-604-6.
4. Дильман В.М. Большие биологические часы / В.М.Дильман.- М.: "Знание", 1982.
5. Доскин В.А. Ритмы жизни / В.А.Доскин, Н.А.Лаврентьева.-М.: "Медицина",1991.
6. Дядичкин В.П. Медицинская помощь при травмах [учебное пособие для вузов] /В.П.Дядичкин. – Минск, 1981. – 240 с.
7. Куприянович Л.И. Биоритмы и сон / Л.И. Куприянович.– М.: 1976.- 119 с.
8. Передерий В.Г. Питание, здоровье / В.Г. Передерий, П.С.Пришуглина // Проблемы питания и здоровья. -1996. - № 3- 4. – С. 16-19.
9. Петровский К.С. Рациональное питание / Петровский К.С.-М.: Медицина, 1982.
- 10.Петровский К.С. Гигиена питания / К.С.Петровский, В.Д.Ранхожен.- М.: Медицина, 1982.
- 11.Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч.посібник] / П.Д.Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. – Кам'янець-Подільський,2010. – 308 с. - ISBN 978-966-2937-95-4.
- 12.Скурихина И.М. Химический состав пищевых продуктов / И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева. - М.: 1987.
- 13.Смоляр В.И. Рациональное питание / В.И.Смоляр. – К.: 1991.- С. 8-102.
- 14.Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я:[навч.-метод.посібник] / Н.М.Цимбал.- Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2005.-168 с.- ISBN 966-7520-21-8.

Додаткова:

1. Апанасенко Г.Л. Сестринська справа / Г.Л.Апанасенко, С.А. Богуш, Н.М. Тросцінська.- К.: Здоров'я, 1992.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик.- М.: 1990.
3. Буянов М.И. Размышления о наркомании /М.И.Буянов.- М.: 1990.
4. Василенко В.П. Пропедевтика внутренних болезней / В.П. Василенко.-М.: 1983.

5. Детари Л. Биоритмы / Л.Детари, В.Карцаги.- М.:1984.
6. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье / А.П.Лаптев.- М.: 1991.
7. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза.- К.: 1991.
8. Напреенко А.К. Психическая саморегуляция / А.К.Напреенко, С.А. Петров.- К.: 1995.
9. Оранский И.Е. Биоритмология и хронотерапия / И.Е. Оранский, П.Г. Царфис.-М.: 1989.
- 10.Паращак Г.П. Внутрішні хвороби / Г.П.Паращак, С.В.Баран, О.С.Сташишин.- К.: Здоров'я, 1994.
- 11.Петрик О.І. Методико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя / О.І.Петрик.- Львів, 1993.
- 12.Самий Н.С. Наказано вижити (харчування і здоров'я України) / Н.С. Самий, И.Т.Магйосар // Проблемы питания и здоровья. –1996.- № 1. – С. 13-14.
13. Смоляр В.И. Рациональное питание / В.И.Смоляр.-К.: 1991.
14. Трикутько О.П. Шкідливі звички і тривалість життя / О.П.Трикутько.- К.: 1978.
15. Царенко А.В. Шкільний курс "Валеологія": Збірник матеріалів / А.В.Царенко.-К.: Освіта, 1994.
16. Царенко А.В. Програма інтегрованого курсу "Основи валеології та медичних знань" / А.В.Царенко. (Інформаційний збірник Міністерства освіти України).- 1994.- №17-18.- С. 3-49.

Голова фахової атестаційної комісії

доц. Дмитренко С.М.

Зав. кафедри

проф. Фурман Ю.М.

Укладач

Нестерова С.Ю.