

Геленджикский филиал ГБПОУ «Новороссийский медицинский колледж»

Преподаватель (фамилия, инициалы) Торопова Светлана Сергеевна

Специальность Фармация

Наименование дисциплины Гигиена и экология человека

Курс 1      Группа 11ФЦ      № подгруппы 1,2

Дата (в соответствии с расписанием) \_\_\_\_\_

Практическое занятие № 24,25 (4 ч)

Тема учебного занятия в соответствии с рабочей программой дисциплины/МДК

Тема: «Окружающая среда и здоровье населения»

Письменная инструкция для обучающихся в дистанционном режиме по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (в соответствии с КТП)

1. Ознакомиться с теоретическим материалом учебника на стр. 350-363, конспектом лекции и дополнительными ресурсами.
2. Выяснить влияние окружающей среды на здоровье населения.
3. Записать основные мероприятия по профилактике здоровья населения.
4. Записать основные факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Записать основные виды закаливания населения.

Дата сдачи домашнего задания \_до . \_\_.

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Подпись методиста \_\_\_\_\_/Макарова Т.П./

Преподаватель (фамилия, инициалы) Торопова Светлана Сергеевна

Специальность Фармация

Наименование дисциплины Гигиена и экология человека

Курс 1          Группа 11ФЦ          № подгруппы 1,2

Дата (в соответствии с расписанием) \_\_\_\_\_

Практическое занятие № 26

Тема учебного занятия в соответствии с рабочей программой дисциплины/МДК

Тема: *«Здоровый образ жизни. Роль вредных привычек в ухудшении здоровья человека»*

Письменная инструкция для обучающихся в дистанционном режиме по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (в соответствии с КТП)

1. Ознакомиться с теоретическим материалом учебника на стр. 350-363, конспект лекции, дополнительными ресурсами.

2. Выяснить понятие здоровый образ жизни, его составляющие, записать.

3. Записать основные правила грамотного экологического поведения..

4. Записать основные факторы, влияющие на здоровье человека.

5 Записать основные вредные привычки, меры профилактики и борьба с ними.

6 ответить на вопросы теста:

«Твой образ жизни - оценка состояния здоровья»

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

1 Питаетесь ли Вы в институтской столовой?

Да Нет

2 Сколько раз в день Вы питаетесь?

2 3 4

3 Соблюдаете ли Вы режим питания (питаетесь в одно и тоже время)?

Да Нет

4 Как часто в неделю Вы едите:

рыбу

мясо

мясо

каши

овощи

фрукты

птицу

5. Употребляете ли Вы в пищу «фаст-фут» (быстрая еда)?

Да Нет

6. Вы отдаете предпочтение напиткам (спрайт, кока-кола, лимонад и т.д.)?

Да Нет

7 Вы отдаете предпочтение натуральным сокам?

Да Нет

8 Используете ли Вы жевательную резинку?

Да Нет

9 Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?

Да Нет

10 Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья, делаете ли вы утреннюю зарядку?

Да Нет

11 Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?

Да Нет

12 Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?

Да Нет

13 Правда ли, что бананы поднимают настроение?

Да Нет

14 Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?

Да Нет

15 Правда ли, что есть безвредные наркотики?

Да Нет

16 Отказаться от курения легко?

Да Нет

17 Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

Да Нет

18 Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?

Да Нет

19 Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?

Да Нет

20 Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

Да Нет

21 Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока?

Да Нет

22 Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?

Да Нет

23 Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов?

Да Нет

Если на вопросы 7,9,10,12,13,14, 18,19,21 Вы дали положительный ответ, а на вопросы -5,6,8,11,15,16,17,20,22,23 – отрицательный, то вы знакомы с основными правилами здорового образа жизни

Дата сдачи домашнего задания\_до . \_\_.

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Подпись методиста \_\_\_\_\_/Макарова Т.П./