

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

### Перечень практических навыков по дисциплине

**Код дисциплины:** PZFZOZh 3230

**Название дисциплины:** «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни»

**Название и шифр ОП:** 6B10111 - «Общественное здоровье»

**Объём учебных часов/кредитов:** 150 часов/ 5 кредитов

**Курс и семестр изучения:** 3- курс, 5 – семестр

Составитель: и.о. доцента

Ескерова С.У.

Зав. кафедрой: и.о. доцента

Утепов П.Д.

Протокол № 2 от «26» 06 2025 г.

Шымкент, 2025 год

1. Покажите в виде схемы влияние скандинавской ходьбы на мышцы тела.
2. Покажите в виде схемы влияние скандинавской ходьбы на сердечно-сосудистую систему.
3. Покажите в виде схемы влияние качественного сна на организм человека.
4. Рекомендуйте эффективные меры профилактики пищевой зависимости.
5. Рекомендуйте алгоритм эффективной профилактики алкоголизма с использованием нормативного документа Республики Казахстан.
6. Предложите эффективные меры по снижению эмоционального расстройства человека.
7. Предложите эффективные профилактические меры по борьбе с курением, используя нормативный документ Республики Казахстан.
8. Покажите методику определения индекса массы тела.
9. Предложите эффективные профилактические меры по борьбе с ожирением, используя нормативный документ Республики Казахстан.
10. Предложите эффективные профилактические меры по предотвращению онкозаболеваний.
11. Предложите схему эффективных профилактических мер по предупреждению неинфекционных заболеваний.
12. Предложите схему эффективных профилактических мер по предупреждению неинфекционных заболеваний.

ONTÜSTIK QAZAQSTAN  
**MEDISINA  
AKADEMIASY**  
«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN  
**MEDICAL  
ACADEMY**  
АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»

Кафедра «Гигиена және эпидемиология»

59-11-2025

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

1 стр.из 4

ONTÜSTIK QAZAQSTAN  
**MEDISINA  
AKADEMIASY**  
«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN  
**MEDICAL  
ACADEMY**  
АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»

Кафедра «Гигиена және эпидемиология»

59-11-2025

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

1 стр. из 4