

Учреждение образования
«Белорусский государственный медицинский университет»

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ (чек-лист)

для контроля практических навыков по учебной дисциплине
нормальная физиология

ФИО студента _____

Факультет _____ Группа _____ Курс _____

Практический навык (раздел практических навыков) № 9:

«Расчет должных величин основного обмена и общих энергозатрат организма человека».

<i>№ п/п</i>	<i>Параметр выполнения действия</i>	<i>Отметка в баллах</i>
1	<i>Дайте определение понятию «основной обмен» (ОО) и перечень «стандартных условий» для его измерения</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
2	<i>Рассчитайте Вашу собственную должную величину ОО (ДОО) по формулам: ДОО (ккал/сутки) = k • 24 ч • МТ (кг)</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1
3	<i>Рассчитайте Вашу собственную должную величину ОО по таблицам Гарриса-Бенедикта</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1
4	<i>Общий обмен энергии – энергетические затраты организма в условиях проявления обычной жизнедеятельности.</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
5	<i>Расчёт общих энергозатрат (ОЭЗ) Вашего организма:</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1
	<i>Итоговая отметка по 10-ти балльной шкале</i>	

Преподаватель _____

подпись

(_____)

И. О. Фамилия

Дата _____

Интерпретация результатов практического навыка № 9:

«Расчет должных величин основного обмена и общих энергозатрат организма человека».

№ п/п	Параметр выполнения действия	Отметка в баллах
1	<p>Основной обмен (ОО) – минимальные энергозатраты, необходимые для поддержания процессов жизнедеятельности организма в стандартных условиях. Стандартные условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> – состояние бодрствования утром после сна (сон понижает ОО на 10-15%); <input type="checkbox"/> – состояние физического и психического покоя в положении лежа (физическая и/или психическая деятельность повышают энергозатраты организма, положения «стоя» или «сидя» увеличивают ОО); <input type="checkbox"/> – натощак, через 12-16 ч после приема пищи (приём пищи повышает ОО на 15-30%); <input type="checkbox"/> – при внешней «температуре комфорта» (+18-20 °С) для легко одетого человека (как понижение, так и повышение температуры от указанных значений повышает ОО). 	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
2	<p>Рассчитайте Вашу собственную должную величину ОО (ДОО) по формулам: ДОО (ккал/сутки) = $k \cdot 24 \text{ ч} \cdot МТ \text{ (кг)}$</p> <p>- $k \text{ (у мужчин)} = 1,0 \text{ ккал/кг/ч}$; - $k \text{ (у женщин)} = 0,9 \text{ ккал/кг/ч}$.</p> <p><input type="checkbox"/> – ДОО у мужчин = $1,0 \text{ ккал/кг/ч} \cdot 24 \text{ ч} \cdot МТ \text{ (кг)} = \underline{\hspace{2cm}}$ ккал/сутки</p> <p>ДОО у женщин = $0,9 \text{ ккал/кг/ч} \cdot 24 \text{ ч} \cdot МТ \text{ (кг)} = \underline{\hspace{2cm}}$ ккал/сутки</p>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1
3	<p>Рассчитайте Вашу собственную должную величину ОО по таблицам Гарриса-Бенедикта (имеются два варианта – для мужчин и женщин): найти число А (от массы Вашего тела); найти число Б (от Вашего роста и возраста /на пересечении соответствующих столбика и строки/);</p> <p><input type="checkbox"/> – сумма этих чисел (А+Б) дает должную величину ОО (ДОО)</p>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1
4	<p>Общий обмен энергии – энергетические затраты организма в условиях проявления обычной жизнедеятельности.</p> <p>Включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> – основной обмен; <input type="checkbox"/> – специфическое динамическое действие пищи (СДДП) – это увеличение энергозатрат на утилизацию принятой пищи (зависит от количества и качества принимаемой пищи) и составляет в среднем до 10% от ДОО; <input type="checkbox"/> – рабочую прибавку (зависит от интенсивности труда). <p>В зависимости от возраста и интенсивности труда выделяют 5 групп труда для мужчин (от 2800 до 3900 ккал) и 4 группы – для женщин (от 2400 до 2900 ккал)</p> <p>Для определения уровня энергозатрат организма, связанных с двигательной активностью, определяют коэффициент физической активности активности (КФА): $КФА = E/ВОО$,</p> <p>где E – энергетические затраты, ВОО – величина основного обмена.</p> <p>Средняя величина КФА составляет соответственно пяти группам труда 1,4; 1,6; 1,9; 2,2; 2,5 и этот коэффициент затем используется для расчёта общих энергозатрат организма человека</p>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
5	<p>Расчёт общих энергозатрат (ОЭЗ) Вашего организма:</p> <p><input type="checkbox"/> – $ОЭЗ = ДОО \cdot КФА + 10\% \text{ от ДОО (на СДДП)} = \underline{\hspace{2cm}}$ ккал/сутки</p>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1
	<p>Итоговая отметка по 10-ти балльной шкале</p>	