

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М.
Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)**

Институт общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана
Кафедра экологии человека и гигиены окружающей среды

Методические материалы по дисциплине:

Салютогенный дизайн в городской среде

основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета

32.00.00 Науки о здоровье и профилактическая медицина

32.05.01 Медико-профилактическое дело

Тестовые тестовые задания.

1. Создателем концепции салютогенеза является:

- A. А. Антоновский
- B. А. Дилани
- C. С. Каганович
- D. Н. Файнзберг

2. Фактором, укрепляющим здоровье по Антоновскому, является чувство:

- A. Связности
- B. Справедливости
- C. Восхищения
- D. Умиротворения

3. Одним из трех компонентов чувства связанности, заданным Антоновским, является:

- A. Постижимость
- B. Сопричастности
- C. Уравновешенности
- D. Смирения

4. Одним из трех компонентов чувства связанности, заданным Антоновским, является:

- A. Управляемость
- B. Освобождения
- C. Воодушевленности
- D. Смирения

5. Одним из трех компонентов чувства связанности, заданным Антоновским, является:

- A. Осмысленность
- B. Равнодушие
- C. Окрыленность
- D. Смирение

6. Урбанизация это:

- A. Процесс концентрации населения в городах
- B. Уменьшение роли городов в развитии общества
- C. Распространение сельского образа жизни
- D. Сокращение территории городов

7. Рубеж в 50% городского населения мира был преодолен:

- A. в 2000-х годах
- B. в 1950-х годах
- C. в 1980-х годах
- D. в 2020-х годах

8. Первым “урбанистом” считается :

- A. Платон
- B. Гипподам Милетский
- C. Ле Корбюзье
- D. Идельфонс Серда

9. Субурбанизация это:

- A. Перемещение населения в ближний пригород

- В. Рост больших городов
 - С. Отток населения в сельскую местность
 - Д. Рост малых городов
10. К многофункциональным городам относят:
- А. Столицы государств
 - В. Промышленные центры
 - С. Наукограды
 - Д. Курортные города
11. Стилобат это:
- А. Общий цоколь нескольких зданий
 - В. Отдельный вход в здание
 - С. Многоэтажная застройка
 - Д. Одноэтажное здание
12. По данным ООН на данный момент в городах проживает
- А. 55% населения
 - В. 45% населения
 - С. 65% населения
 - Д. 75% населения
13. Оптимальный размер населения полиса согласно учениям Платона:
- А. 5040 человек
 - В. 4000 человек
 - С. 6000 человек
 - Д. 7000 человек
14. Первая цивилизация, которая начала системно разрабатывать принципы построения городской среды:
- А. Хараппская цивилизация
 - В. Древний Рим
 - С. Древняя Греция
 - Д. Древний Египет
15. Систему параллельного и перпендикулярного расположения улиц разработал
- А. Ле Корбюзье
 - В. Гипподам Милетский
 - С. Витрувий
 - Д. Аристотель
16. К поведенческим рискам относится следующий фактор :
- А. Гиподинамия
 - В. Проживание в городе
 - С. Городской образ жизни
 - Д. Городская среда
17. Социальная реклама это:
- А. Инструмент воздействия на общественное сознание для позитивных изменений
 - В. Инструмент получения прибыли
 - С. Развлекательное содержание
 - Д. Форма государственного контроля

18. Основной целью социальной рекламы является:
- A. Продвижение важных социальных ценностей
 - B. Получение прибыли
 - C. Реклама государственных программ
 - D. Развлечение аудитории
19. Основным принципом работы с отходами в Японии является следующий принцип:
- A. 3R (Reduce, Reuse, Recycle)
 - B. 4R (Reduce, Reuse, Recycle, Recover)
 - C. 2R (Reduce, Recycle)
 - D. 5R (Reduce, Reuse, Recycle, Recover, Redesign)
20. Социальная реклама не направлена на:
- A. Получение коммерческой прибыли
 - B. Мотивацию к экологически ответственным поступкам
 - C. Повышение осведомлённости об экологических проблемах
 - D. Формирование экологической культуры
21. Ежегодно в океан попадает следующее количество тонн пластика:
- A. 8-12 миллионов
 - B. 5-7 миллионов
 - C. 15-20 миллионов
 - D. 25-30 миллионов
22. WELL Building Standard это:
- A. Премияльный стандарт для проектирования здоровых и комфортных пространств
 - B. Система оценки энергоэффективности зданий
 - C. Стандарт безопасности строительных материалов
 - D. Экологический сертификат для зданий
23. Стандарт WELL начал свою работу начиная с :
- A. Октябрь 2014 года
 - B. Январь 2015 года
 - C. Март 2016 года
 - D. Июнь 2017 года
24. Wellbeing это :
- A. Общее состояние здоровья и благополучия человека
 - B. Физическое здоровье
 - C. Психическое здоровье
 - D. Социальное благополучие
25. Для получения сертификации WELL Silver необходимо набрать :
- A. 50 баллов
 - B. 45 баллов
 - C. 60 баллов
 - D. 70 баллов
26. Для получения WELL Gold необходимо набрать:
- A. 60 баллов
 - B. 55 баллов

- C. 65 баллов
- D. 75 баллов

27. Для получения WELL Platinum необходимо набрать:

- A. 80 баллов
- B. 75 баллов
- C. 85 баллов
- D. 90 баллов

28. В концепцию “ВОЗДУХ” стандарта WELL входит :

- A. Обеспечение высокого качества воздуха в помещениях
- B. Контроль температуры
- C. Система вентиляции
- D. Очистка воздуха

29. В концепцию “ВОДА” стандарта WELL входит :

- A. Нормы качества потребляемой воды и систему распределения
- B. Только качество питьевой воды
- C. Контроль влажности
- D. Водопроводные системы

30. В концепцию “ПИТАНИЕ” стандарта WELL входит :

- A. Создание среды, где здоровый выбор - самый легкий
- B. Контроль калорийности
- C. Система питания в здании
- D. Контроль качества продуктов

31. В концепцию “ОСВЕЩЕНИЕ” стандарта WELL входит :

- A. Создание оптимальных условий освещения для здоровья
- B. Система освещения
- C. Контроль яркости
- D. Энергоэффективность

32. В концепцию “ДВИЖЕНИЕ” стандарта WELL входит :

- A. Стимуляция активного образа жизни через дизайн
- B. Спортивные программы
- C. Фитнес-центр
- D. Система дорожек

33. В концепцию “КЛИМАТ” стандарта WELL входит :

- A. Создание комфортных климатических условий
- B. Температурный режим
- C. Вентиляция
- D. Кондиционирование

34. В концепцию “МАТЕРИАЛЫ” стандарта WELL входит :

- A. Снижение воздействия опасных компонентов в материалах
- B. Экологичность
- C. Безопасность материалов
- D. Состав материалов

35. Концепция “ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ” стандарта WELL это :

- A. Укрепление психического здоровья через практики и программы
 - B. Психологическая помощь
 - C. Стресс-менеджмент
 - D. Медитация
36. Концепция “СООБЩЕСТВО” стандарта WELL это :
- A. Обеспечение доступа к медицинской помощи и укрепление здоровья
 - B. Социальная поддержка
 - C. Волонтерство
 - D. Благотворительность
37. В концепцию “КАЧЕСТВО ВОЗДУХА И ВОДЫ” стандарта WELL входит :
- A. Вентиляция, фильтрация воздуха, мониторинг качества воды
 - B. Только вентиляция
 - C. Только качество воды
 - D. Только фильтрация
38. Стандарт BREEAM это:
- A. Система экологической оценки зданий
 - B. Метод строительства
 - C. Система городского планирования
 - D. Направление в архитектуре
39. Стандарт сертификации экологически чистых зданий концепции BREEAM включает
- A. 9 категорий
 - B. 7 категорий
 - C. 5 категорий
 - D. 11 категорий
40. Стандарт LEED это
- A. Система сертификации экологичного строительства
 - B. Метод строительства
 - C. Система городского планирования
 - D. Направление в архитектуре
- Стандарт сертификации экологически чистых зданий концепции LEED включает
- A. 7 категорий
 - B. 9 категорий
 - C. 5 категорий
 - D. 11 категорий
41. Салютогенный дизайн это
- A. Подход к проектированию, влияющий на здоровье человека
 - B. Метод строительства экологичных зданий
 - C. Система городского планирования
 - D. Направление в архитектуре
42. Социальные детерминанты здоровья – это :
- A. Условия, в которых люди рождаются, растут, работают и стареют
 - B. Факторы развития неинфекционных заболеваний
 - C. Знания населения относительно здорового образа жизни
 - D. Стратегии здоровьесбережения

43. Среди факторов, определяющих здоровье населения, лидируют:
- A. Образ жизни
 - B. Биологические
 - C. Экологические
 - D. Уровень организации медицинской помощи
44. В структуре факторов, влияющих на здоровье населения, доля образа жизни составляет:
- A. 49-53%
 - B. 20-25 %
 - C. 8-12%
 - D. 18-22%
45. В структуре факторов, влияющих на здоровье населения, доля качества внешней среды ,природные условия составляет:
- A. 17-20%
 - B. 20-25 %
 - C. 8-12%
 - D. 50-53
46. В структуре факторов, влияющих на здоровье населения, доля генетики и биологии человека составляет:
- A. 18-22%
 - B. 20-25 %
 - C. 8-12%
 - D. 50-53 %
47. При выборе каналов передачи информации, надо учитывать
- A. Целевую аудиторию, бюджет коммуникативной кампании
 - B. Целевую нишу , цели коммуникативной кампании.
 - C. Целевая ниша , формы работы со СМИ
 - D. Цели коммуникативной кампании, целевую нишу
48. Главный фокус маркетолога при работе с социально значимым продуктом:
- A. Убедиться в том, что целевая аудитория знает о предложении
 - B. Организовать маркетинг
 - C. Пригласить потребителей участвовать в рекламе
 - D. Выявить существующие потребности
49. Ленточная застройка это :
- A. Застройка протяженными линейными домами вдоль улиц.
 - B. Застройка круглыми зданиями в центре площадей
 - C. Застройка высокими небоскребами в деловом центре
 - D. Застройка частными домами с приусадебными участками
50. Точечная застройка применяется :
- A. На сложном рельефе и небольших участках с уже имеющимися строениями
 - B. На больших участках с отсутствием инфраструктуры
 - C. При строительстве промышленных зон
 - D. При создании жилых комплексов с инфраструктурой

51. Сетчатый вид застройки характеризуется :
- A. Здания нестандартной формы образующие сетку
 - B. Линейные дома, расположенные рядом друг с другом
 - C. Односекционные дома-точки, расположенные хаотично
 - D. Только квадратные и прямоугольные здания
52. Для спальных районов характерно :
- A. Отсутствие градообразующих предприятий и деловых центров
 - B. Наличие крупных промышленных предприятий
 - C. Расположение преимущественно в центре города
 - D. Самодостаточность района с полным набором рабочих мест
53. Микрорайонный тип застройки представляет собой:
- A. Совокупность жилых и коммерческих сооружений с мини-инфраструктурой
 - B. Только жилые дома без инфраструктуры
 - C. Промышленные зоны
 - D. Отдельные коммерческие центры с прилегающей жилой застройкой
54. Для блокированной застройки характерно :
- A. Малоэтажная застройка, где дома соединены стенами, но имеют отдельные входы
 - B. Отдельные стоящие дома с собственными участками
 - C. Многоэтажные дома с общими подъездами
 - D. Коттеджные поселки с единой инфраструктурой
55. Основная концепция салютогенеза это:
- A. Фокус на позитивных концепциях и факторах, способствующих здоровью.
 - B. Изучение факторов риска и болезней.
 - C. Исследование причин заболеваний.
 - D. Профилактика заболеваний через лечение.
56. Чувство интегрированности включает в себя следующие компоненты:
- A. Постижимость, управляемость, осмысленность.
 - B. Самоэффективность, уверенность, целеустремленность.
 - C. Понимание, контроль, ценности.
 - D. Взаимосвязи, влияние, смысл.
57. Салютогенный дизайн это :
- A. Практическое применение концепции салютогенеза.
 - B. Метод лечения психологических заболеваний.
 - C. Способ создания стрессовых ситуаций.
 - D. Технология строительства зданий.
58. Основная цель салютогенного дизайна:
- A. Создание среды, способствующей благополучию.
 - B. Увеличение уровня стресса.
 - C. Снижение положительных стимулов.
 - D. Ухудшение психологического здоровья.
59. К факторам, способствующим ощущению благополучия в контексте салютогенного дизайна, относят:
- A. Снижение уровня стресса и воздействие положительных стимулов.

- В. Увеличение стресса
- С. Изменений в окружающей среде.
- Д. Увеличение физической нагрузки

60. Результатом применения салютогенного дизайна является :

- А. Улучшение психологического здоровья и благополучия.
- В. Повышение уровня стресса.
- С. Ухудшение физического состояния.
- Д. Снижение мотивации.

61. Для людей среднего возраста основным типом оздоравливающего досуга является:

- А. Пробежка, прогулка или велопрогулка
- В. Просмотр видеоконтента на экране телефона
- С. Обсуждение деловых вопросов
- Д. Поход в ресторан

62. Для людей пожилого возраста основным типом оздоравливающего досуга является:

- А. Прогулка в садике у подъезда
- В. Обсуждение новостей по телефону
- С. Просмотр телепередач о проблемах здоровья
- Д. Поход в аптеку

63. К пространственным качествам интерьера , которые создают чувство безопасности у слепого пользователя относят:

- А. Упорядоченность и организованное хранение
- В. Желтые направляющие на полу
- С. Руководство эксплуатации
- Д. Отсутствие визуальных преград

64. К основным качествам интерьера , которые создают чувство безопасности у глухого пользователя относят

- А. Отсутствие визуальных преград
- В. Руководство эксплуатации
- С. Упорядоченное хранение
- Д. Объекты и изображения, относящиеся ко времени

65. Приоритетным направлением в дизайне городской застройки является:

- А. Биофильный дизайн
- В. Нейроэстетика пространства
- С. Push-среда
- Д. Play-living

66. Пространственные качества интерьера ,которые создают чувство безопасности пользователя, перемещающегося на коляске:

- А. Отсутствие визуальных преград
- В. Желтые направляющие на полу
- С. Руководство эксплуатации
- Д. Упорядоченное хранение

67. Пространственные качества интерьера, которые создают чувство безопасности пользователя с деменцией:

- А. Инструкции по пользованию бытовыми приборами

- В. Проницаемость пространства
- С. Упорядоченность хранения
- D. Отсутствие визуальных преград

68. Пространственные качества интерьера ,которые создают чувство безопасности пользователя с ментальными расстройствами:

- A. Позитивные изображения и зеленые насаждения
- В. Руководство эксплуатации
- С. Упорядоченность хранения
- D. Отсутствие визуальных преград

69. Физическую активность населения можно повысить:

- A. продумать рельеф для пассивных физических нагрузок
- В. транслировать энергичную музыку
- С. организовать больше и прогулочных троп
- D. организовать разнообразные «точки притяжения» в городской среде

70. Значение при организации среды с позиций физической активности имеют, следующие средства дизайна :

- A. наличие объекта, который является "точкой притяжения"
- В. выбор материалов для пешеходных путей
- С. фактор освещенности
- D. обеспечение разнообразия

71. Обращают особое внимание на возможности реализации физической активности населения всех возрастов для того чтобы:

- A. Чтобы улучшить ментальное здоровье
- В. Чтобы люди профессионально занимались спортом
- С. Чтобы люди меньше болели
- D. Чтобы укреплять здоровье

72. Основным методом для исследования физической активности применяют:

- A. Опросные методы
- В. Инструментальные методы
- С. Математические методы
- D. Логические методы

73. Наиболее эффективными мерами увеличения физической активности в городской среде являются :

- A. Развитие разветвленной сети второстепенных дорог
- В. Развитие сети магистральных дорог
- С. Различные виды покрытий
- D. Организация сети спортивных площадок

74. Основной характеристикой жилой застройки, мешающей сохранению ментального здоровья является :

- A. Повышенная этажность, плохая инсоляция
- В. Отсутствие развитой инфраструктуры
- С. Сенсорная монотонность
- D. Отсутствие зрительного разнообразия

75. Основным типом застройки, которая наилучшим образом служит развитию и поддержанию ментального здоровья всех возрастных групп населения является :
- A. Квартальная застройка
 - B. Свободная застройка
 - C. Точечная застройка
 - D. Любая
76. Аспект салютогенного дизайна «понятность» наиболее четко проявляется :
- A. В планировочных структурах (генплане)
 - B. В колористическом решении фасадов
 - C. В силуэте застройки
 - D. В ритмическом построении архитектурных объектов
77. Процесс, посредством которого городские территории становятся более пригодными для жизни и прогулок называется
- A. Новый урбанизм
 - B. Урбанизация
 - C. Джентрификация
 - D. Субурбанизация
78. Как называется процесс, посредством которого городские территории становятся более устойчивыми и экологически чистыми
- A. Зеленый урбанизм
 - B. Урбанизация
 - C. Джентрификация
 - D. Субурбанизация
79. Индекс качества городской среды это :
- A. Инструмент для оценки состояния городской среды
 - B. Рейтинг городов по уровню благоустройства
 - C. Система штрафов для городских властей
 - D. Программа по озеленению городов
80. Разработчиком индекса качества городской среды является
- A. Финансовый институт и КБ «Стрелка»
 - B. Министерство строительства и ЖКХ РФ
 - C. Местные органы самоуправления
 - D. Общественные организации
81. Индекс качества городской среды включает в себя
- A. 36 индикаторов
 - B. 25 индикаторов
 - C. 50 индикаторов
 - D. 100 индикаторов
82. Основными типами индикаторов индекса качества городской среды являются :
- A. Жилье, досуговая инфраструктура, озеленение территорий, общегородское пространство
 - B. Жилищные показатели
 - C. Общественно-деловая инфраструктура
 - D. Озеленение территорий

83. Максимальное количество баллов индекса качества городской среды это:
- A. 360 баллов
 - B. 180 баллов
 - C. 100 баллов
 - D. 500 баллов
84. Лидером по индексу качества городской среды среди городов является :
- A. Москва
 - B. Санкт-Петербург
 - C. Казань
 - D. Нижний Новгород
85. Доля городов ,которая должна иметь благоприятную городскую среду к 2024-2025 году согласно целям программы составляет :
- A. 80%
 - B. 70%
 - C. 60%
 - D. 50%
86. Каждый тип индикаторов оценивается по показателям :
- A. Комфорт, безопасность, современность среды, экологичность, разнообразие и идентичность
 - B. Комфорт, безопасность
 - C. Экологичность, разнообразие и идентичность
 - D. Эффективность органов власти
87. По размеру и климатическим зонам для оценки групп городов выделено :
- A. 10 групп
 - B. 8 групп
 - C. 6 групп
 - D. 5 групп
88. Главным оператором индекса качества городской среды является :
- A. Министерство строительства и ЖКХ РФ
 - B. Финансовый институт
 - C. КБ «Стрелка»
 - D. Местные администрации
89. Сертификация WELL дает следующее экономическое преимущество :
- A. Рост стоимости недвижимости
 - B. Увеличение количества проверок
 - C. Снижение качества материалов
 - D. Уменьшение инвестиционной привлекательности
90. Ключевым конкурентным преимуществом сертифицированных зданий является
- A. Привлечение арендаторов и сотрудников
 - B. Более низкая стоимость строительства
 - C. Упрощенная процедура регистрации
 - D. Отсутствие необходимости в ремонте
91. При сертификации WELL гарантируется социальное преимущество
- A. Снижение заболеваемости

- В. Гарантированное повышение зарплаты
- С. Увеличение рабочего времени
- Д. Сокращение отпусков

92. При сертификации WELL проверяют следующий экологический аспект :

- А. Энергоэффективность
- В. Уровень шума от оборудования
- С. Качество дорожного покрытия
- Д. Количество парковочных мест

93. Сертификация WELL дает дополнительное преимущество

- А. Снижение операционных расходов
- В. Освобождение от проверок надзорных органов
- С. Увеличение налоговой нагрузки
- Д. Сокращение срока эксплуатации здания

94. Бизнес-преимуществом сертификации WELL является :

- А. Конкурентное преимущество на рынке
- В. Гарантированный рост прибыли
- С. Уменьшение инвестиционной привлекательности
- Д. Снижение качества обслуживания

95. К категории “Конкурентные” сертификации WELL относятся следующие преимущества :

- А. Удержание сотрудников
- В. Снижение заболеваемости
- С. Энергоэффективность
- Д. Долгосрочная ценность

96. На повышение продуктивности сотрудников влияет:

- А. Качественное освещение
- В. Увеличение рабочего времени
- С. Сокращение перерывов
- Д. Уменьшение площади рабочих мест

97. К категории “Экономические” сертификации WELL относятся следующие преимущества

- А. Быстрый возврат инвестиций
- В. Улучшение самочувствия
- С. Соответствие законодательству
- Д. Создание здорового образа жизни

98. Обязательным требованием для получения сертификата WELL является

- А. Документальное подтверждение всех требований
- В. Использование определенного подрядчика
- С. Отсутствие проверок
- Д. Уменьшение экологических стандартов

99. Люди с низким чувством связности

- А. Будут более склонны оценивать ситуацию как угрожающую
- В. Действуют продуктивно при решении проблемы

- C. Ощущают связь с построенной средой
- D. Находят смысл в объектах окружающей построенной среды

100. Рубеж в 68% городского населения мира будет достигнут

- A. К 2050 году
- B. К 2030 году
- C. К 2045 году
- D. К 2026 году

Типовые индивидуальные задания.

Задание № 1

В городской инфраструктуре города Москва необходимо выбрать локацию, которая является примером успешного салютотенного пространства в городской среде

Это место должно демонстрировать:

- Гармоничное сочетание элементов городской среды
- Учитываться потребности различных групп населения
- Способствовать укреплению здоровья и благополучия горожан
- Создавать позитивный эмоциональный фон при нахождении там

Выбранная локация может быть представлена в виде:

- Городской улицы
- Жилого двора
- Микрорайона
- Парковой зоны
- Сквера или другого общественного пространства

Обоснуйте свой выбор места, опираясь на изученные в рамках курса принципы и методики. Проанализируйте его с точки зрения салютотенного подхода

Типовые контрольные вопросы:

1. В чем заключается методика комплексной оценки эко-архитектурных решений?
2. Какие каналы информирования населения о здоровьесберегающих факторах городской среды существуют?
3. Как организовать систему зеленых коридоров в городской среде,
4. Какие параметры позволяют отследить связь между экологичным проектированием и улучшением здоровья населения?
5. Какие технологические решения применяются сегодня для создания экологичных городских пространств?