Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С.А.
«____» _____ 20___г.

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

направление 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) 44.03.01.15 Иностранный язык (английский)

Для набора 2023 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **биолого-географического образования и здоровьесберегающих дисциплин**

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Саенко Н.М. _____

Зав. кафедрой: Подберезный В. В. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование базовых знаний студентов, необходимых для более глубокого понимания и лучшего усвоения специальных дисциплин, а также для повышения общеобразовательной и профессиональной культуры студентов, привить студентам практические навыки по организации и оказанию первой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, острых заболеваниях, несчастных случаях, травмах и эвакуации пострадавших.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
УК-7.1:Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
УК-7.2:Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК-7.3:Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
УК-7.4:Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
УК-8.1:Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих
УК-8.2:Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
УК-8.3:Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и демонстрирует владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях
ПКО-4.1:Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
ПКО-4.2:Применяет меры профилактики детского травматизма
ПКО-4.3:Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Знать:
основные тенденции развития современного медицинского знания, теорию оказания первой доврачебной помощи пострадавшим и методы защиты населения в чрезвычайных ситуациях, методики определения психофизиологической и социальной готовности детей к обучению в школе, цели и задачи дисциплины; базовые понятия; факторы, представляющие опасность для здоровья и жизни человека
Уметь:
оказать первую медицинскую помощь и психологическую поддержку пострадавшим; соблюдать правила поведения в зоне чрезвычайной ситуации; анализировать источники оказания первой помощи и методов защиты, определять биологический возраст ребенка, понимать механизмы воздействия на организм человека вредных и опасных социальных факторов, правильно использовать биологическую и медицинскую терминологию; осуществлять общий и сравнительный анализ основных концепций; использовать полученные теоретические знания в научной и практической деятельности быть готовым к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Владеть:
приемами оказания первой доврачебной помощи; применением теоретических знаний на практике, физиолого- гигиеническими и психофизиологическими основами различных образовательных потребностей обучающихся, системой представлений об основных закономерностях здоровьесбережения; основной терминологической и методологической базой дисциплины

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература
	Раздел 1. Проблемы здоровья детей				

1.1	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье, предболезнь, болезнь и профилактика. 1. Определение понятия «здоровье». Признаки и показатели индивидуального здоровья. 2. Факторы обеспечения здоровья современного человека. 3. Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья школьников. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.3 Л1.1 Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.2	Методы оценки физического состояния. 1. Гиподинамия, ее влияние на организм. 2. Простейшие функциональные пробы в оценке физического здоровья человека. 3. Аэробные и анаэробные упражнения в тренировке физических качеств человека. 4. Методика организации и проведения закаливающих процедур с использованием естественных природных факторов. 5. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и ее влияние на организм. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-8.1 ПКО-4.3	Л1.3 Л1.1 Л3.5 Л2.4 Л3.13Л1.1Л2.1 Л3.6 Л3.8 Э1 Э3 Э4 Э5
1.3	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. 1. Определение понятия «образ жизни». 2. Сознание и здоровье. 3. Мотивация и концепция здоровья и здорового образа жизни. 4. Основные составляющие здорового образа жизни. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-8.1 УК-8.2 ПКО-4.3	Л3.3Л3.6 Л3.13Л3.8 Л3.11 Э3 Э4 Э5 Э6
1.4	Питание и здоровье. 1.Значение питания для организма. 2.Понятие «рациональное питание», его принципы. 3.Основные виды расстройств пищевого поведения и их последствия (булимия и анорексия). 4.Связь пищи с мыслительными процессами. 5.Продукты, обеспечивающие стрессоустойчивость и улучшающие мыслительную деятельность. 6.Выбор безопасных для здоровья и полезных продуктов питания. /Ср/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 ПКО-4.3	Л3.3 Л2.4Л1.1Л1.1 Э3 Э5 Э7
1.5	Пневмоторакс и его виды 1.Что такое пневмоторакс? 2.Причины пневмоторакса. 3.Виды пневмоторакса. 4.Симптомы пневмоторакса. 5.Осложнения. 6.Что можете сделать Вы? 7.Что можете сделать врач? /Ср/	1	4	УК-8.1 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л3.13Л2.1 Л2.2 Л2.4Л1.1 Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.11 Э3 Э4 Э5
	Раздел 2. Понятие о травмах, неотложных состояниях и первой помощи при них				
2.1	Неотложные состояния и первая помощь при них. Травматические повреждения у детей. 1. Табельные и подручные средства для первой помощи. 2. Раны и кровотечения. 3. Асептика и антисептика. 4. Ожоги. 5. Ушибы, вывихи. 6. Детский травматизм. 7. Переломы костей. Приемы иммобилизации. 8. Травматический шок. 9. Общие правила транспортировки пострадавших. /Ср/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2	Л1.3 Л3.3 Л2.4 Л1.2Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.2 Л3.7 Э8

2.2	Характеристика детского травматизма и его профилактика. 1. Определение понятия «неотложные состояния». Причины и факторы, их вызывающие. 2. Шок и его виды. Механизм возникновения, признаки. Первая помощь при травматическом шоке на месте происшествия. 3. Первая помощь при обмороке, гипертоническом кризе, сердечном приступе, приступе бронхиальной астмы, гипергликемической и гипогликемической коме. 4. Понятие «острый живот» и тактика при нем. /Ср/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2	Л1.3 Л3.3 Л3.5Л1.1 Л3.2 Л1.1Л3.6 Л3.8 Э4 Э5 Э8
2.3	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях у детей и подростков 1. Острая сосудистая недостаточность. 2. Признаки обморока, коллапса, комы. 3. ПМП при острой сосудистой недостаточности. 4. Повышение артериального давления. 5. Признаки гипертонического криза. 6. Понятия «стенокардия» и «инфаркт миокарда». Основные симптомы, ПМП. 7. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы: — ПМП при возникновении ложного крупа; — ПМП при возникновении приступа бронхиальной астмы. /Ср/	1	4	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1	Л1.1Л2.2 Л3.5Л3.3 Л3.6 Э7 Э8
2.4	Уход за пострадавшими, больными и детьми. 1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: — понятия «милосердие», «добродетель»; — забота о других, способность любить других людей; — способность подавлять брезгливость; — техника постановки банок, горчичников; — техника постановки клизмы; — капли в глаз, ухо, нос; — инъекции; — смена белья; — кормление больного. 2. Привести примеры из художественной литературы: — бережного ухода за больным; — отсутствия ухода за больным; — жестокого обращения с больным человеком; — подвига медицинских работников во имя жизни больного. /Ср/	1	4	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.6 Э3 Э4 Э7 Э8
2.5	Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях. 1 Тестирование. 2. Реакция родителей на болезнь ребенка. 3. Реакция ребенка на болезнь родителей. 4. Реакция педагогов на заболеваемость учащихся. /Ср/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2	Л3.8Л1.1 Л3.2 Л3.5Л3.6 Л3.11 Э3 Э4 Э5 Э7 Э8
2.6	Перитониты. 1. Описание. 2. Дополнительные факты. 3. Причины. 4. Патогенез. 5. Классификация. 6. Симптомы. 7. Возможные осложнения. 8. Диагностика. 9. Лечение 10.Прогноз 11.Профилактика /Ср/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 ПКО-4.1	Л2.3 Л2.4Л1.1 Л3.5Л3.3 Л3.6 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8

2.7	Кровотечения. 1. Виды кровотечений. 2. Общие симптомы кровотечения. 3. Оказание первой помощи при кровотечении. 4. Как остановить артериальное, венозное кровотечение? 5. Капиллярное кровотечение. 6. Венозное кровотечение. 7. Артериальное кровотечение. 8. Как остановить кровотечение из бедренной артерии? /Ср/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2	Л3.3 Л3.5Л1.1 Л3.2 Л3.7Л3.6 Л3.8 Л3.11 Э4 Э7 Э8
2.8	Асептика и антисептика. 1.Асептика в медицине. 2. Антисептика в медицине. 3. Источники инфекции. 4. Виды современной антисептики. 5. Требования к антисептическим средствам. /Ср/	1	6	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1	Л3.3Л2.1 Л2.6 Л2.7Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э4 Э5 Э7
2.9	Ранения. 1. Поверхностные и проникающие ранения. 2. Классификация ран. 3. Патогенез раны и раневого процесса. 4. Клиническая картина раны. 5. Заживление ран. /Ср/	1	6	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2	Л3.7Л3.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э4 Э5
	Раздел 3. Роль школы и семьи в сохранении здоровья				
3.1	Роль учителя в профилактике заболеваний органов дыхания у детей и подростков. 1. Причины и признаки заболеваний органов дыхания. 2. Острый и хронический ларингит: причины, признаки, профилактика. 3. Ложный круп: признаки, первая помощь. 4. Острый и хронический бронхит: причины, признаки, профилактика. 5. Пневмония острая и хроническая: причины, признаки. 6. Бронхиальная астма. /Ср/	1	2	УК-8.1 ПКО-4.1 ПКО-4.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л1.1 Л2.3 Л2.5 Л2.7Л3.3 Л3.6 Л3.11 Э3 Э4 Э5 Э7
3.2	Организация учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных возможностей учащихся. 1. Выявление особенностей нервной системы учащихся, профиля мозговой латерализации, их учет в организации и проведении классных и внеклассных занятий. 2. Решение ситуационных задач. /Ср/	1	2	УК-8.1 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1Л3.6 Э3 Э8
3.3	Охрана здоровья учащихся. 1. Роль учительского коллектива в охране здоровья учащихся. 2. Гигиена учебного процесса в школе. 3. Анатомо-физиологические особенности растущего детского организма. 4. Гигиенические основы режима дня школьника. 5.Предупреждениенарушенияосанки. 6. Личная гигиена школьника. 7. Уход за зубами в школьном возрасте. 8. Физическая культура и здоровье. 9. Методы закаливания детского организма. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-8.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л2.1 Л2.3Л1.3 Л3.3Л3.6 Л3.8 Л3.11
3.4	Формирование мотивации здорового образа жизни. 1. Понятия «мотив», «мотивация». 2. Принципы, на базе которых формируется мотивация здоровья. 3. Основные мотивы, определяющие стиль здоровой жизни. 4. Условия формирования установки на здоровый образ жизни. /Ср/	1	4	УК-8.1 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.8 Л3.11

3.5	Роль учителя в профилактике нервно-психических расстройств у школьников. 1. Виды и причины нервно-психических расстройств у детей и подростков. 2. Основные формы неврозов у детей и подростков. 3. Психопатии: виды, причины, профилактика, коррекция. 4. Понятие об олигофрении. 5. Роль учителя в профилактике нервно-психических расстройств и предупреждение стрессовых состояний у учащихся. /Ср/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.8 Л3.11
3.6	Содержание работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся. 1. Цель и задачи работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся. 2. Построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования как одна из задач валеологической работы учителя. 3. Значение гено- и фенотипической диагностики учащихся в здравотворческой работе учителя. 4. Формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровье как задача работы учителя и пути ее реализации. 5. Содержание работы учителя по обучению учащихся основам здорового образа жизни. 6. Понятие о здоровьесберегающей образовательной среде. 7. Содержание работы учителя по созданию здоровьесберегающей образовательной среды. 8. Общая культура как базис формирования мотивации к здоровью. 9. Понятие о культуре здоровья и содержание работы учителя по ее формированию. 10. Содержание работы учителя по обеспечению здоровья учащихся. /Ср/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.6 Л3.11
3.7	Профилактика школьных болезней. Выполнение упражнений доя выявления и профилактики близорукости, нарушения осанки, утомления. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-8.1 УК-8.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.6 Л3.11 Л1.1
3.8	Современная практика предупреждения заболеваний. 1. Оценка вероятности заболевания у студентов. 2. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний. 3. Профилактика заболеваний сердца. 4. Профилактика гипертензии. 5. Профилактика онкологических заболеваний. 6. Профилактика травм и несчастных случаев. 7. Как отказаться от вредных пристрастий (табакокурение, употребление алкоголя). /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-8.1 УК-8.2 ПКО-4.3	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.6
3.9	Профилактика вредных привычек: курение табака; наркомания; злоупотребление алкоголем; игровая зависимость; шопоголизм; переедание. /Ср/	1	4	УК-8.1 УК-8.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.3 Л3.6

3.10	/Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.1Л3.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Артюнина, Галина Петровна	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие для для студ. пед. вузов	М.: Академ. Проект: Мир, 2009	20
Л1.2	Желтухин В. С.	Статистика травматизма и возмещение вреда жизни и здоровью в игровых видах спорта: учебное пособие	Казань: Казанский федеральный университет (КФУ), 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480113 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Тен, Елена Евгеньевна	Основы медицинских знаний: учебник для студентов образовательных учреждений среднего проф. образования	М.: Академия, 2008	25
Л2.2	Мисюк, Марина Николаевна	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие	М.: Юрайт, 2011	13
Л2.3	Нестерова А. В.	Болезни ног и их лечение традиционными и нетрадиционными методами: научно- популярное издание	Москва: РИПОЛ классик, 2007	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=53453 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Никишов А. И., Богданов Н. А., Никишов А. И.	Биология. Человек и его здоровье: учебник	Москва: Владос, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116697 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Гаин Ю. М., Демидчик Ю. Е., Шахрай С. В., Гаин Ю. М., Демидчик Ю. Е.	Хирургические болезни: симптомы и синдромы: практическое пособие	Минск: Белорусская наука, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=231211 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Хватова Н. В.	Неотложные состояния при заболеваниях внутренних органов. Симптомы. Первая помощь. Профилактика инфекционных заболеваний: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363831 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.7	Емельянова Э. А., Асекритова А. С., Кылбанова Е. С.	Болезни пищевода: диагностика и лечение: учебное пособие	Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560693 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
5.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л.1	Бубнов, В. Г., Бубнова, Н. В.	Основы медицинских знаний: учеб.-практ. пособие по оказанию первой мед. помощи на месте происшествия после несчастного случая на дороге или производстве, катастрофы или теракта	М.: АСТ: Астрель, 2004	18
Л.2	Петров, Сергей Викторович], Бубнов, В. Г.	Первая помощь в экстремальных ситуациях: практ. пособие	М.: НЦ ЭНАС, 2005	25
Л.3	Быков, Николай Данилович	Здоровье и самоконтроль функционального состояния студентов в педагогическом вузе: учеб.-метод. пособие для студентов пед. вузов по курсу "Физическая культура"	Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2009	40
Л.4	Артюнина, Галина Петровна, Игнатькова, С. А.	Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие для для студ. пед. вузов	М.: Академ. Проект: Гаудеамус, 2008	14
Л.5	Рубанович В. Б., Айзман Р. И., Суботялов М. А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.6		Принципы здоровьетворящего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы: методические указания для студентов и учителей: учебно-методическое пособие	Москва: ФЛИНТА, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83456 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.7	Фадеева В. В.	Безопасность ребенка. Первая помощь	Москва: Мир и образование, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=98426 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.8	Козьяков Роман	Психическое здоровье личности: учебно-методический комплекс	Москва: Директ-Медиа, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210552 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.9	Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н.	Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.10	Кувшинов Ю. А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л.11	Цибульникова В. Е.	Технологии здоровьесбережения в образовании: учебно-методический комплекс дисциплины: учебно-методический комплекс	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.12	Блинова Н. Г., Федоров А. И.	Адаптация и здоровье: курс лекций: курс лекций	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495158 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.13	Давыдова С. С., Петкевич А. И.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

http:// www.rubicon.com/ - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс.

https://www.mchs.gov.ru/ МЧС России

Университетская библиотека онлайн

Лань

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

Научная электронная библиотека eLibrary

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование. Лабораторные занятия проводятся в компьютерных классах, рабочие места в которых оборудованы необходимыми лицензионными программными средствами и выходом в Интернет. Компьютерный класс с интерактивным и мультимедийным оборудованием. Для проведения практических и лабораторных занятий предусмотрены: наглядные пособия - (комплекты учебных таблиц, плакатов, демонстрационные схемы и таблицы, торс человека и муляжи внутренних органов и частей тела (ухо, глаз,

желудок, сердце, скелет человека, головной мозг, скелет черепа, зубы); комплект инструментов, приборы для оценки анатомо-физиологических показателей физического развития человека и др.).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ПКО –4 способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-познавательном процессе и внеурочной деятельности.			
Знать алгоритм оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Изучить теоретический материал на основе лекций и самостоятельного знакомства с медицинским обеспечением образовательных учреждений	Полнота и содержательность лекций, логическое изложение материала по медицинскому обеспечению образовательных учреждений	О; С; Д; З
Уметь: использовать приемы оказания первой помощи и методы защиты в чрезвычайных ситуаций	Систематизировать и интерпретировать информацию, полученную на лекциях по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим	Аргументированное и логическое изложение материала на практических занятиях по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим	О; С; Д; З)
Владеть: навыками оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях	Формирует выводы на основе анализа методов оказания помощи пострадавшим	Критический анализ возникающих чрезвычайных ситуаций последовательные хорошо отработанные приёмы оказания первой помощи пострадавшим	О; С; Д; З
УК-8 способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении ЧС и военных конфликтах.			
Знать: *базовые понятия; факторы, представляющие опасность для здоровья и жизни человека при ЧС и военных конфликтах.*	Изучить теоретические знания по способам обеспечения охраны жизни и здоровья и сохранения устойчивого развития общества при угрозе и возникновения ЧС ивоенных конфликтах.	Аргументированное и логическое изложение материала в ответах и докладах по составлению вариантов помощи, направленной на сохранение жизни и здоровья учащихся	О; С; Д; З
Уметь: *использовать полученные теоретические знания в*	Систематизировать и интерпретировать информацию по знанию методов	Составление различных вариантов помощи, направленной на	О; С; Д; З

научной и практической деятельности быть готовым к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	организации охраны жизни и здоровья, а также методов самоконтроля;	сохранение жизни и здоровья пострадавших.	
Владеть: – навыками оказания первой помощи; – навыками использования простейших способов контроля за состоянием здоровья пострадавших	Формирует выводы на основе выполнения самостоятельных тренировочных занятий по способам оказания первой помощи.	Умение рационально использовать простейшие методики, позволяющие оценить физическое состояние пострадавшего.	О; С; Д; З
УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
Знать: теоретические основы и методику планирования различных видов деятельности и общения детей; психологические особенности общения детей; основы организации бесконфликтного общения детей и способы разрешения конфликтов; теоретические основы руководства различными видами деятельности и общением детей;	Формирует ответы на поставленные вопросы, решает тестовое задание.	Полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры, отвечать на вопросы теста.	О; С; Д; З
Уметь: теоретические основы и методику планирования различных видов деятельности . Определять цели, задачи, содержание, методы и средства руководства игровой, трудовой, продуктивной деятельности детей; определять педагогические условия организации общения детей; общаться с детьми, использовать вербальные и невербальные средства стимулирования и поддержки детей	Подбирает литературу и базы данных (знаний), необходимые для подготовки реферата, эссе, доклада	Соответствие литературы проблеме исследования, целенаправленность поиска и отбора информации.	О; С; Д; З
Владеть: навыками	Владеет навыками	Умение использовать	О; С; Д; З

реализации образовательных программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	повышения уровня подготовленности, совершенствования работы по совершенствованию региональных программ по безопасности при подготовке к докладу	простейшие методики, анализа и разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов)	

1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

84-100 баллов (оценка «отлично»)

67-83 баллов (оценка «хорошо»)

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»)

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)

2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Инструкция: Студент на зачёте должен ответить на 2 вопроса. Первый теоретический, второй практический: решить задачу.

Вопросы к зачёту

1. Оказание первой медицинской помощи при обмороке.
2. Оказание первой медицинской помощи при коллапсе.
3. Оказание первой медицинской помощи при шоке.
4. Оказание первой медицинской помощи при стенокардии.
5. Оказание первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.
6. Техника подкожных инъекций на фантоме .
7. Техника внутримышечных инъекций на фантоме.
8. Техника измерения артериального давления.
9. Определение частоты пульса и дыхания.
10. Применение горчичников, компрессов, медицинских банок.
11. Оказание первой медицинской помощи при отеке гортани.
12. Оказание первой медицинской помощи при приступе бронхиальной астмы.
13. Оказание первой медицинской помощи при тяжелой пневмонии.
14. Оказание первой медицинской помощи при почечной и печеночной коликах.
15. Оказание первой медицинской помощи при сахарном диабете (диабетической и гипергликемической комах).
16. Оказание первой медицинской помощи при различных отравлениях.
17. Оказание первой медицинской помощи при желудочном и кишечном кровотечениях.
18. Техника проведения ингаляций в домашних условиях.
19. Техника промывания желудка.
20. Правила применения грелки и пузыря со льдом.
21. Техника проведения клизм.
22. Травмы. Основные виды травм. Осложнения травм.
23. Детский травматизм и его виды.
24. Травматический шок.
25. Кровотечения, способы остановки кровотечений.
26. Переломы костей, транспортная иммобилизация.
27. Синдром длительного сдавления. Первая помощь.

28. Ожоги. Первая помощь, меры профилактики.
29. Отморожения. Первая помощь, меры профилактики.
30. Наложить повязку «чепец».
31. Дать понятие о микробах, и их классификации.
32. Эпидемический процесс, его звенья. Основные формы эпидемическо- го процесса. Что называется эпидемическим очагом?
33. Дезинфекция, ее виды и способы.
34. Дезинсекция, дератизация, их виды и способы.
35. Иммунитет, его виды.
36. Факторы, снижающие иммунитет.
37. Методы создания приобретенного иммунитета.
38. Вакцины, сыворотки, гамма-глобулины.
39. Прививочный календарь. Осложнения при введении вакцин и сыворо- ток.
40. Профилактические мероприятия при инфекционных заболеваниях.
41. Дать определение понятиям «здоровье» и «болезнь».
42. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе.
43. Факторы, формирующие здоровье детей.
44. Показатели здоровья. Основные группы здоровья детей.
45. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья детей, предупреж- 47. дении заболеваний у школьников.
46. Состояние окружающей среды и здоровье детей.
47. Особенности заболеваемости детей в экологически неблагоприятных районах.
48. Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?.
49. Каковы пути формирования здорового образа жизни у детей и роль педагога в этом процессе?
50. Каково значение семьи в формировании здорового образа жизни?
51. В чем заключается вредное воздействие алкоголя, курения и наркоти- ков на здоровье детей и подростков?
52. Дать понятие о стрессе и дистрессе.
53. Сексуальная культура и здоровье. Методы планирования семьи. **Практические вопросы к зачёту**

ЗАДАЧА № 1.

В здравпункт обратился пациент 45 лет. Жалобы на одышку с затрудненным выдохом, приступообразный кашель с трудноотделяемой вязкой мокротой, резкую слабость. Возникновение приступа связывает с запахом краски (в цехе идет ремонт).

Объективно: пациент занимает вынужденное положение – сидит опираясь руками о край стула. Кожные покровы с цианотичным оттенком. Перкуторный звук коробочный. В легких выслушиваются в большом количестве сухие свистящие хрипы. ЧДД 28 в мин. Пульс 96 уд./мин.

Задания

1. Определите неотложное состояние, развившееся у пациента.
2. Составьте алгоритм оказания неотложной помощи и обоснуйте каждый этап.
3. Продемонстрируйте технику применения карманного ингалятора.

Эталоны ответов

1. Бронхиальная астма, атопическая. приступный период.
2. Алгоритм оказания неотложной помощи:

- оценить состояние пациента для определения лечебной тактики;
- расстегнуть стесняющую одежду и создать доступ свежего воздуха, чтобы облегчить состояние пациента;
- обеспечить ингаляцию увлажненным кислородом для уменьшения гипоксии;
- организовать прием препарата при наличии ингалятора у пациента для уменьшения бронхоспазма (1-2 вдоха беротека, сальбутамола);
- ввести адреналин 0,1% раствор 0,2-0,4 мл п/к для устранения бронхоспазма (через 1-2 часа при необходимости инъекцию можно повторить);
- ввести один из бронходилятаторов с бронхолитической целью (при отсутствии эффекта от вышеуказанных препаратов):
- эуфиллин 2,4% раствор 10 мл в 10-20 мл изотонического раствора натрия хлорида в/в (медленно);
- ввести один из антигистаминных препаратов с десенсибилизирующей целью:
- супрастин 2% раствор 1 мл в/м;
- ввести преднизолон 30 мг в/м (он способствует стабилизации лизосомальных мембран, облегчает отдачу кислорода тканям, расширяет периферические артерии и повышает тонус периферических вен);

- контроль АД, PS для оценки состояния пациента;
- вызвать “Скорую помощь” и госпитализировать пациента в терапевтическое отделение ЛПУ при невозможности купировать приступ.

3. Студент демонстрирует технику применения карманного ингалятора.

ЗАДАЧА № 2.

Фельдшер “Скорой помощи” вызван на дом к больной 40 лет, которая жалуется на боль в правой половине грудной клетки, кашель с выделением “ржавой” мокроты, одышку в состоянии покоя, озноб, повышение температуры до 39^0. Заболела остро два дня назад. После приема жаропонижающих таблеток состояние ухудшилось, появилась резкая слабость, головокружение, потливость. В течение часа температура снизилась до нормы.

Объективно: температура $36,8^0$. Кожные покровы бледные, влажные, на губах герпетические высыпания. Правая половина грудной клетки отстает в акте дыхания. При перкуссии справа ниже угла лопатки определяется укорочение перкуторного звука, здесь же выслушивается крепитация. ЧДД 32 в мин. Пульс малого наполнения, 100 уд./мин. АД 85/60 мм рт.ст.

Задания

1. Определите неотложное состояние, развившееся у пациента.
2. Составьте алгоритм оказания неотложной помощи и обоснуйте каждый этап.
3. Продемонстрируйте технику исследования пульса.

Эталоны ответов

1. Нижнедолевая правосторонняя пневмония. Коллапс.
2. Алгоритм оказания неотложной помощи:

- оценить состояние пациента для определения лечебной тактики;
- вытереть насухо пациента и поменять нательное и постельное белье;
- уложить горизонтально, голову несколько опустить ниже туловища, чтобы улучшить приток крови к голове и уменьшить гипоксию. Пациента укрыть одеялом;
- ввести один из вазопрессоров для повышения АД:
- кофеин 10% раствор 1мл п/к;
- кордиамин 1 мл п/к;
- мезатон 1% раствор 1 мл п/к;
- ввести преднизолон 30 мг в/м (для поддержания АД на нормальном уровне);
- обеспечить ингаляцию увлажненным кислородом для уменьшения гипоксии;
- контроль АД, PS для оценки состояния пациента;
- госпитализировать пациента в терапевтическое отделение ЛПУ для лечения крупозной пневмонии.

3. Студент демонстрирует технику исследования пульса.

ЗАДАЧА № 3.

После нервного перенапряжения у мужчины 42 лет возникли интенсивные продолжительные боли сжимающего характера за грудиной с иррадацией под левую лопатку и в нижнюю челюсть. На дом был вызван фельдшер “Скорой помощи”.

Объективно: кожные покровы бледные, влажные, акроцианоз. Периферические вены спавшиеся. Резко снижена температура кожи кистей и стоп. Сознание нарушено – пациент резко заторможен. Тоны сердца глухие. Пульс малого наполнения, частота 92 уд./мин. АД 80/60 мм рт.ст. Олигурия.

Задания

1. Определите неотложное состояние, развившееся у пациента.
2. Составьте алгоритм оказания неотложной помощи и обоснуйте каждый этап.
3. Продемонстрируйте технику измерения АД.

Эталоны ответов

1. ИБС: Острый инфаркт миокарда. Кардиогенный шок.
2. Алгоритм оказания неотложной помощи:

- оценить состояние пациента для определения лечебной тактики;
- уложить пациента горизонтально, приподнять (под углом 15-200) нижние конечности для увеличения притока крови к головному мозгу. Показан строгий постельный режим;
- обеспечить ингаляцию увлажненным кислородом для уменьшения гипоксии;
- ввести 10000 ЕД гепарина в/в струйно, а затем капельно со скоростью 1000 ЕД/ч. Гепарин помимо антикоагулянтного оказывает обезболивающее, противовоспалительное и ангиогенное действия;
- ввести для купирования болевого синдрома следующие препараты:
- промедол 2% раствор 1 мл ввести в/в медленно;

- кеталар (кетамин) 50 мг ввести в/в капельно в сочетании с 10 мг диазепама в 100 мл изотонического раствора натрия хлорида (начинать вводить со скоростью 50-60 кап./мин. и снижать по мере наступления эффекта);
- закись азота целесообразно применять только в качестве дополнения к нейролептанальгезии. Обезболивание закисью азота должно начинаться с ингаляции чистого кислорода в течение 5 мин., после чего подается закись азота с кислородом в соотношении 3:1, а затем 1:1, в заключение необходима ингаляция чистым кислородом в течение 5 мин.;
- ввести реополиглюкин в/в капельно, суточная доза 20 мл/кг. Препарат способствует переходу интерстициальной жидкости в сосудистое русло, снижает вязкость крови, агрегацию эритроцитов и тромбоцитов, значительно улучшает микроциркуляцию;
- ввести для повышения АД один из предложенных препаратов:
- дофамин 200 мг (5 мл). Препарат развести в 400 мл 5% раствора глюкозы и ввести в/в капельно, начиная со скорости 2-4 мкг/(кгмин.);
- норадреналин 0,2% раствор в 500 мл 5% раствора глюкозы вводить в/в капельно со скоростью 4 мкг/мин. Норадреналин быстро теряет активность, поэтому для его стабилизации в раствор добавляют 0,5 г/л аскорбиновой кислоты. Норадреналин не увеличивает ЧСС. (Для лечения кардиогенного шока у больных с острым инфарктом миокарда адреналин менее пригоден, так как повышает потребность миокарда в кислороде);
- ввести 60-90 мг преднизолона в/в струйно или капельно;
- контроль АД, PS для оценки состояния пациента;
- госпитализировать в ПИТ кардиологического отделения после стабилизации состояния.

3. Студент демонстрирует технику измерения АД.

ЗАДАЧА № 4.

В конце напряженного трудового дня женщина, 35 лет, отметила резкое ухудшение состояния – появилась сильная головная боль, головокружение, тошнота, сердцебиение, учащенное обильное мочеиспускание. Женщина обратилась к фельдшеру здравпункта.

Объективно: пациентка возбуждена. Кожные покровы гиперемированы, влажные. Тоны сердца громкие, ритмичные, выслушивается акцент II тона на аорте. Пульс 100 уд./мин., ритмичный. АД 180/100 мм рт.ст.

Задания

1. Определите неотложное состояние, развившееся у пациентки.
2. Составьте алгоритм оказания неотложной помощи и обоснуйте каждый этап.
3. Продемонстрируйте технику в/в инъекций.

Эталоны ответов

1. Гипертензивный криз I типа.
2. Алгоритм оказания неотложной помощи:

- оценить состояние пациента для определения лечебной тактики;
- обеспечить горизонтальное положение с приподнятым головным концом, чтобы уменьшить приток крови к голове;
- обеспечить полный физический и психический покой;
- обеспечить доступ свежего воздуха (открыть окно, форточку, расстегнуть одежду, затрудняющую дыхание);
- ввести для снижения АД один из препаратов:
- капотен 25 мг внутрь или сублингвально;
- каптоприл 25 мг внутрь или сублингвально;
- коринфар (нифедипин) 10 мг под язык или в каплях внутрь каждые 30 мин. (препарат обладает гипотензивной, антиангинальной, антиаритмической активностью). Возможно сочетание этих препаратов;
- дать анаприлин 20-40 мг под язык или внутрь при сохраняющейся тахикардии;
- ввести диазепам 5-10 мг внутрь, в/м, либо дроперидол 2,5-5 мг в/в медленно для снижения эмоционального напряжения;
- контроль АД, PS для оценки состояния пациента.

3. Студент демонстрирует технику в/в инъекций.

ЗАДАЧА № 5.

Ночью бригада “Скорой помощи” вызвана на дом к пациенту 40 лет, который жаловался на нехватку воздуха (он вынужден был сесть в кровати и спустить ноги), одышку с затрудненным вдохом, сухой кашель, резкую слабость, страх смерти. В анамнезе 2 года назад перенес обширный инфаркт миокарда.

Объективно: кожные покровы цианотичные, влажные. В легких на фоне ослабленного везикулярного дыхания выслушиваются влажные хрипы преимущественно в нижних отделах. Тоны сердца глухие, ритмичные, пульс 98 уд./мин. АД 160/90 мм рт.ст.

Задания

1. Определите неотложное состояние, развившееся у пациента.
2. Составьте алгоритм оказания неотложной помощи и обоснуйте каждый этап.
3. Продемонстрируйте технику в/м инъекции.

Эталоны ответов

1. Постинфарктный кардиосклероз. Сердечная астма.
2. Алгоритм оказания неотложной помощи:

- оценить состояние пациента для определения лечебной тактики;
- записать ЭКГ для исключения повторного инфаркта миокарда;
- усадить пациента с опущенными ногами (для уменьшения притока крови к сердцу);
- обеспечить доступ свежего воздуха (открыть окно, форточку, расстегнуть одежду, затрудняющую дыхание);
- наложить на конечности венозные жгуты на 10-15 мин. и дать 1 таблетку нитроглицерина под язык (это позволит уменьшить приток крови к сердцу);
- обеспечить ингаляцию увлажненным кислородом для уменьшения гипоксии (пропустить кислород через аппарат Боброва, где находится 700 спирт);
- дать внутрь 20-40 мг фуросемида или ввести в/м 1-2 мл лазикса (в первые 30 мин после инъекции препарата расширяются периферические сосуды, а через 1-2 часа увеличивается диурез, тем самым уменьшаются застойные явления в малом круге кровообращения);
- ввести морфин 1% раствор 1 мл в/в медленно в 2-3 этапа;
- контроль АД, PS для оценки состояния пациента;
- госпитализировать пациента в ПИТ кардиологического отделения ЛПУ;

3. Студент демонстрирует технику в/м инъекции.

Критерии оценивания:

- 84-100 баллов выставляется студенту, если на все вопросы были даны правильные ответы, студент смог ответить на дополнительные вопросы по теме;
- 67-83 балла выставляется студенту, если на все вопросы были даны правильные, но не полные ответы, студент не полностью смог ответить на дополнительные вопросы по теме;
- 50-66 выставляется студенту, если он слабо владеет материалом, допускает ошибки в изложении теоретических вопросов, но смог ответить на дополнительные наводящие вопросы по теме;
- 0-49 баллов выставляется студенту, если он не владеет материалом, допускает грубые ошибки в изложении теоретических вопросов и не смог ответить на дополнительные наводящие вопросы по теме.

Темы докладов

1. Неотложные состояния у школьников.
2. Обморок, шок, коллапс. Оказание первой медицинской помощи.
3. Стенокардия, оказание первой медицинской помощи.
4. Инфаркт миокарда. Оказание первой медицинской помощи.
5. Бронхиальная астма. Оказание первой медицинской помощи при приступе бронхиальной астмы.
6. Почечная и печеночная колики. Оказание первой медицинской помощи.
7. Сахарный диабет. Оказание первой медицинской помощи при комах.
8. Отравления. Первая медицинская помощь.
9. Желудочные и кишечные кровотечения. Первая медицинская помощь.
10. Травмы. Закрытые виды травм.
11. Детский травматизм и его виды.
12. Травматический шок.
13. Кровотечения, способы остановки кровотечений.
14. Переломы костей, транспортная иммобилизация.
15. Синдром длительного сдавления. Первая помощь.
16. Ожоги. Первая помощь, меры профилактики.
17. Отморожения. Первая помощь, меры профилактики.
18. Эпидемический процесс. Эпидемический очаг.
19. Дезинфекция, ее виды и способы.
20. Иммунитет, его виды.
21. Вакцины, сыворотки, гамма-глобулины.
22. Профилактика инфекционных заболеваний.
23. Здоровье и болезнь.
24. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе.
25. Факторы, формирующие здоровье детей.

26. Показатели здоровья детей.
27. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья детей.
28. Заболеваемость детей в экологически неблагоприятных районах.
29. Здоровый образ жизни.
30. Пути формирования здорового образа жизни.
31. Воздействие алкоголя на здоровье детей и подростков.
32. Воздействие курения на здоровье детей и подростков.
33. Воздействие наркотиков на здоровье детей и подростков.
34. Стресс и дистресс.
35. Сексуальная культура и здоровье.

Критерии оценки:

Каждый доклад оценивается максимум в 5 баллов:

- 4-5 баллов - системность, обстоятельность и глубина излагаемого материала; знакомство с научной и учебной литературой; способность воспроизвести основные тезисы доклада без помощи конспекта; способность быстро и развернуто отвечать на вопросы преподавателя и аудитории; наличие презентации к докладу;
- 3 балла - развернутость и глубина излагаемого в докладе материала; знакомство с основной научной литературой к докладу; при выступлении частое обращение к тексту доклада; некоторые затруднения при ответе на вопросы (неспособность ответить на ряд вопросов из аудитории); наличие презентации;
- 1-2 балла - правильность основных положений доклада; наличие недостатка информации в докладе по целому ряду проблем; использование для подготовки доклада исключительно учебной литературы; неспособность ответить на несложные вопросы из аудитории и преподавателя; неумение воспроизвести основные положения доклада без письменного конспекта; наличие презентации;
- 0 баллов - поверхностный, неупорядоченный, бессистемный характер информации в докладе; при чтении доклада постоянное использование текста; полное отсутствие внимания к докладу аудитории; отсутствие презентации.

За каждое выступление начисляется 5 баллов. В течение семестра студент должен подготовить 2 доклада и выступить с ним на семинаре.

Если студент подготовил к докладу презентацию, то тогда ему начисляется ещё 5 баллов

Максимум баллов за семестр - 20 баллов.

Чтобы понять, насколько велик риск синдром эмоционального выгорания, ответьте на эти вопросы. Если вы дали более десяти утвердительных ответов на вопросы первой группы, задумайтесь, стоит ли вам тратить свои силы на соответствие чужим ожиданиям и выполнение обязательств, которые вам не по силам.

Вторая группа вопросов предназначена для тех, кто готов пересмотреть свои жизненные ориентиры и установки.

1 группа

1. Случаются ли у вас периоды, когда вы чувствуете, что ваши силы на исходе, и все становится безразличным?

2. Часто ли у вас бывают недомогания?

4. Подошел бы вам девиз "Я в ответе за все, что происходит"?

3. Подвержены ли вы простудам? Стабильно ли состояние вашего здоровья?

5. Стараетесь ли вы из последних сил выполнять все, что требуется, на работе и дома?

6. Как часто вы приносите домой работу, чтобы доделать то, что вы должны были сделать, но не

успели?

7. Знакомо ли вам раздражение в адрес сослуживцев или назойливых посетителей, которым снова от вас что-то нужно, а у вас нет ни сил, ни желания иметь с ними дело?

8. Считаете ли вы, что помогать другим важнее, чем делать то, что нужно для себя самого?

9. Из каких соображений вы выбирали для себя будущую специальность? Повлияла ли на ваш выбор перспектива хорошего заработка при отсутствии в целом интереса к этому виду деятельности?

10. Стали ли решающим фактором в вашем выборе работы установки родителей?

11. Справедливо ли для вас утверждение, что «настоящая жизнь начнется на пенсии»?

12. Испытываете ли вы агрессивные чувства, когда вас заставили прервать важное для вас дело, и чувствуете ли свою вину за это?

13. Легко ли заставить вас изменить ваши планы?

14. Чувствуете ли вы вину перед самим собой, что снова не выполнили намеченное на сегодня?

15. Осуждаете ли и ругаете ли себя за это?

16. Присоединяетесь ли вы к критикующему вас человеку, осуждая себя?

17. Согласны ли вы с тем, что семья на то и создается, чтобы быть все время вместе, в общем помещении, не отделяясь?

Попробуйте ответить на следующие вопросы и определите, какое чувство они у вас вызывают.

2 группа

1. Доверяете ли вы импульсам вашего тела?

2. Слышите ли вы их вообще?

3. Есть ли в вашем доме ваше собственное место, угол или комната?

4. Были ли вы в детстве предметом особой гордости родителей?

5. Уважали ли в семье ваше мнение, несмотря на небольшой возраст?

6. Принимался ли во внимание ваш вкус, когда вам покупали одежду или делали прическу?

7. Имеете ли вы право на агрессию?

8. Выражаете ли вы свою агрессию?

9. По карману ли вам роскошь иметь чувства и жить в соответствии с ними?

10. Есть ли у вас право на безделье, праздное времяпрепровождение?

11. Есть ли у вас хобби?

12. Считаете ли вы, что хорошая работа обязательно должны соотноситься с вашими ценностями?

13. Согласны ли вы с утверждением, что чем больше у человека интересов, тем он больше успевает и тем ему легче учиться новому?

14. Являлась ли для вас важной при выборе профессии реализация вашей давней мечты?

15. Можете ли вы утвердительно ответить на вопрос: «А я сам себе друг?»

16. Можете ли вы пожалеть себя? Побаюкать, как маленького ребенка?

17. Хвалите ли вы себя за хорошо сделанное дело? Гордитесь ли вы собой?

Практическое занятие №1. Методы оценки физического состояния

Цель. Овладеть методиками проведения простейших проб, позволяющих оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическую работоспособность

Задачи. Научиться проводить простейшие функциональные пробы и интерпретировать полученные результаты.

Учебное задание

1. Ортостатическая проба. Утром после сна или после 5 мин отдыха, лежа измерить пульс в течение 1 мин, встать и через 1 мин спокойного стояния еще раз измерить пульс в течение 1 мин. Разница 0—12 — хорошее состояние сердечно-сосудистой системы и физической тренированности, 13—18 — удовлетворительное состояние, 19—25 — неудовлетворительное состояние (нетренированный организм или усталость), более 25 ударов — переутомление, какое-либо заболевание.

2. Функциональная проба с приседанием. Перед проведением пробы необходимо отдохнуть стоя 3—4 мин. Подсчитывается пульс за 15 с с пересчетом на 1 мин (исходный пульс), выполняется 20 приседаний за 40 с. Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 с, с пересчетом на 1 мин.

Определяется увеличение частоты пульса после приседаний по сравнению с исходными данными в процентах.

Отличное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы — увеличение пульса не более чем на 20 %; хорошее — 21—40 %; удовлетворительное — 41—65 %; плохое — 66—75 %, очень плохое — 76 % и более.

3. Лестничный тест. В нормальном темпе подняться без остановки на 4 этаж и подсчитать пульс. Оценка: «отлично» — менее 100 уд./мин; «хорошо» — менее 120 уд./мин; «посредственно» — менее 140 уд./мин; «неудовлетворительно» — более 140 уд./мин.

Темы рефератов

1. *Гиподинамия, ее влияние на организм.*
2. *Простейшие функциональные пробы в оценке физического здоровья человека.*
3. *Аэробные и анаэробные упражнения в тренировке физических качеств человека.*

4. Методика организации и проведения закаливающих процедур с использованием естественных природных факторов.

5. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и ее влияние на организм.

Форма контроля. Реферативное сообщение. Составление резюме по пройденной теме.

Практическое занятие №2. Питание и здоровье

Цель. Показать влияние питательных веществ на организм, охарактеризовать основные принципы рационального питания.

Задачи. Научиться составлять рекомендации для оптимальной организации питания и правильно покупать продукты питания

Учебное задание.

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

— *значение питания для организма;*

— *понятие «рациональное питание», его принципы;*

— *основные виды расстройств пищевого поведения и их последствия (булемия и анорексия);*

— *связь пищи с мыслительными процессами;*

— *продукты, обеспечивающие стрессоустойчивость и улучшающие мыслительную деятельность;*

— *выбор безопасных для здоровья и полезных продуктов питания.*

2. Составить недельное меню с учетом имеющихся заболеваний.

Форма контроля. Опрос на практическом

Практическое занятие №3. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях у детей и подростков

Цель. Формирование знаний и умений по диагностике и оказанию первой медицинской помощи при неотложных состояниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы

в соответствии с темой, самостоятельно работать с учебно-методической и научной литературой (конспектирование), оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

— *понятие острая сосудистая недостаточность;*

— *признаки обморока, коллапса, комы;*

— *ПМП при острой сосудистой недостаточности;*

— *повышение артериального давления;*

— *признаки гипертонического криза. ПМП;*

— *понятия «стенокардия» и «инфаркт миокарда»;*

— *основные симптомы, ПМП;*

— *основные признаки неотложных состояний дыхательной системы;*

— *ПМП при возникновении ложного крупа;*

— *ПМП при возникновении приступа бронхиальной астмы.*

Темы рефератов

1. Подростковая наркомания, токсикомания. Состояние проблемы

2. Факторы риска ранней наркотизации

3. Достоверные признаки употребления подростками наркотиков. ПМП при передозировке наркотиков

4. ПМП при лекарственных отравлениях

5. Профилактика бытовых отравлений

Примерный план реферата на тему

«Факторы риска ранней наркотизации»

В в е д е н и е

О с н о в н а я ч а с т ь.

1. *Биологические факторы.*
2. *Особенности семейного воспитания.*
3. *Особенности характера подростков.*
4. *Возрастные особенности развития подростков.*
5. *Влияние молодежных групп.*

В ы в о д ы (или заключение).

С п и с о к и с п о л ь з о в а н н о й л и т е р а т у р ы.

Форма контроля. Реферат, ответ на лабораторном занятии.

Практическое занятие №4. Уход за пострадавшими больными и детьми

Цель. Показать значение правильного ухода за больными в исходе

заболевания.

Задачи. Научиться ухаживать за больными терпеливо, без раздражения. Правильно выполнять медицинские манипуляции. Осознать важность хорошего ухода за больными в успехе выздоровления (выздоровление на 90 % зависит от ухода за больными, и только на 10 % от — медицинского лечения).

Учебное задание

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

— понятия «милосердие», «добродетель»;

— забота о других, способность любить других людей;

— способность подавлять брезгливость;

— техника постановки банок, горчичников;

— техника постановки клизмы;

— капли в глаз, ухо, нос;

— инъекции;

— смена белья

— кормление больного.

2. Привести примеры из художественной литературы:

— бережного ухода за больным;

— отсутствия ухода за больным;

— жестокого обращения с больным человеком

— подвига медицинских работников во имя жизни больного.

Темы рефератов

1. ***Традиции милосердия в русской культуре.***
2. ***Религия и болезнь.***
3. ***Адаптация больного ребенка к больнице.***
4. ***Медицинская деонтология. Врач, сестра, больной.***
5. ***Профилактика госпитализма.***
6. ***Реакция родителей на болезнь ребенка.***
7. ***Реакция ребенка на болезнь родителей.***
8. ***Реакция педагогов на заболеваемость учащихся.***

Практическое занятие №5. Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях

Цель. Выработка навыков самоконтроля в процессе подготовки к лабораторным занятиям.

Задачи. Научиться определять алгоримт оказания первой медицинской помощи в каждом конкретном случае травмы или повреждения.

Учебное задание. Выполнить тестовые задания: на каждый вопрос найти правильный ответ и выписать его.

1. Какое из кровотечений является самым опасным?

а) капиллярное;

б) венозное;

в) артериальное.

2. Что нужно сделать в первую очередь при ожоге?

а) охладить обожженное место под струей холодной воды;

б) смазать маслом, присыпать порошком;

в) проколоть образовавшийся пузырь

3. Что надо сделать после того, как будет удален яд змеи из ранки?

а) наложить жгут на конечность выше места укуса;

б) обработать ранку йодом, одеколоном или спиртом;

в) прижечь место укуса кислотой или щелочью.

4. Что надо сделать в первую очередь после извлечения пострадавшего из воды?

а) удалить воду из дыхательных путей;

б) очистить ротовую полость от грязи, ила, песка;

в) приступить к проведению искусственного дыхания.

5. В каком месте надо разрезать одежду при наружном кровотечении?

а) выше места повреждения;

б) на месте повреждения;

в) ниже места повреждения.

6. Как поступить с одеждой при ожогах?

а) оторвать прилипшие участки одежды.

б) отрезать ее вокруг места поражения.

в) не трогать ее до прибытия врача.

7. Чего нельзя делать при сильном отморожении?

а) помещать пораженную часть в теплую воду;

б) отогревать пораженные участки сухим горячим воздухом или электрообогревателем;

в) согревать ладонями отмороженные уши, нос, лицо.

8. Что такое асептика?

а) комплекс мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране;

б) комплекс мероприятий, направленных на исключение попадания микробов в рану;

в) комплекс мероприятий, направленных на ликвидацию воспалительного процесса.

9. Можно ли рану обрабатывать водой?

а) можно;

б) можно, если воду прокипятить;

в) нельзя.

10. В процессе реанимации у пострадавшего появилось самостоятельное дыхание и пульс, но он так и не пришел в сознание. Как надо его уложить?

а) на живот;

б) правый бок;

в) левый бок.

11. Чего не надо делать при укусе собакой?

а) немедленно останавливать кровь;

б) обрабатывать кожу вокруг укуса;

в) промывать рану теплой водой с мылом.

12. Как надо уложить человека, потерявшего много крови?

а) на живот;

б) на спину, голову приподнять;

в) на спину, подняв ноги, опустив голову.

13. В каком случае жгут наложен правильно?

а) пульс на периферических сосудах (ниже жгута) прощупывается;

б) конечность ниже жгута бледна;

в) конечность ниже жгута синеет.

14. Что надо делать, если пострадавший находится без сознания, но есть пульс на сонной артерии?

а) дать понюхать нашатырный спирт;

б) полить лицо холодной водой;

в) перевернуть пострадавшего на живот.

15. С каких действий следует начинать помощь при переломе, ранении, ожоге, отравлении, утоплении?

а) вынести человека из огня, дыма, воды и других опасных для жизни мест, при этом необходимо помнить о собственной безопасности!

б) остановить кровотечение;

в) восстановить сердечную деятельность и дыхание;

г) наложить повязки и шины;

д) транспортировать пострадавшего в больницу.

16. Что может быть причиной внезапной остановки сердца у любого человека?

а) болевой шок;

б) удар в грудь;

в) испуг;

г) переживания.

17. Через сколько минут после остановки кровообращения происходят необратимые процессы в коре головного мозга?

а) 4 минуты;

б) 6 минут;

в) 8 минут.

18. Что предшествует остановке сердца?

а) кратковременные судороги тела и мышц лица;

б) частая икота;

в) непроизвольные испражнения;

г) угасание пульса;

д) аритмия;

е) прекращение дыхания;

ж) побледнение кожи.

19. Что чаще всего является причиной смерти наркоманов?

а) остановка дыхания;

б) удушение рвотными массами;

в) острая сердечно-сосудистая недостаточность;

г) разрыв мочевого пузыря;

д) общая дистрофия;

е) СПИД;

ж) самоубийство;

з) криминальные происшествия.

20. Что является признаками передозировки наркотиков?

а) потеря сознания;

б) сохранение пульса;

в) рвота и вдыхание рвотных масс в легкие;

г) прекращение дыхания.

21. Что необходимо сделать для отрезвления?

а) массировать точку под носом, растирать уши;

б) выпить стакан воды с 2—3 каплями нашатырного спирта;

в) промыть желудок, добавив в воду чайную ложку пищевой соды и 2 столовые ложки активированного угля;

а) умыться холодной водой.

22. Что усиливает алкогольное опьянение?

а) курение;

б) употребление газированной воды;

в) смешивание напитков;

г) употребление алкогольных напитков на пустой желудок.

23. Что следует сделать для остановки носового кровотечения?

а) сесть, слегка наклонив голову вперед, и дать стечь крови;

б) запрокинуть голову назад;

в) приложить холод к переносице и на затылок;

г) вставить в нос ватный тампон, смоченный 3%-м раствором перекиси водорода.

24. Что является признаками теплового, солнечного удара:

а) слабость, сонливость;

б) жажда, тошнота, головная боль;

в) учащение дыхания, повышение температуры, потеря сознания.

Форма контроля. Проверка ответов тестового задания.

Практическое занятие №6-7. Формирование мотивации здорового образа жизни

Цель. Показать роль мотивации в здоровом образе жизни и охарактеризовать основные мотивы, определяющие стиль здоровой жизни, а также ведущие факторы, способствующие формированию установки на здоровый образ жизни.

Задачи. Научиться создавать установку на здоровый образ жизни.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

— понятия «мотив», «мотивация»;

— принципы, на базе которых формируется мотивация здоровья;

— основные мотивы, определяющие стиль здоровой жизни;

— условия формирования установки на здоровый образ жизни.

Форма контроля. Опрос на практическом занятии. Составление резюме по пройденной теме.

Практическое занятие №8. Организация учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных возможностей учащихся

Цель. Познакомить с методиками, позволяющими выявлять психофизиологические особенности учащихся и учитывать их в организации учебных занятий. Показать роль учителя в профилактике заболеваний у учащихся.

Задачи. Научиться выявлять особенности нервной системы учащихся, профиль мозговой латерализации и учитывать их в организации и проведении классных и внеклассных занятий.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, решив следующие ситуационные задачи.

Задача 1

Ученик во время диктанта пишет «карова», «драва», «улеца» и получает оценку «2». После разъяснения сущности ошибок, повторения соответствующих правил ученик во время следующего проверочного диктанта не делает аналогичных ошибок и получает положительную оценку.

Какая разновидность и какого нервного процесса была использована преподавателем в данном случае в качестве метода обучения?

Задача 2

Определите тип высшей нервной деятельности учителя.

Валерий Иванович, учитель русского языка 6—7 классов, легко переключается от одного состояния к другому. На перемене в учительской вокруг него веселье, оживление. Он рассказывал какую-то смешную историю, но вот прозвенел звонок, и на лице учителя уже сосредоточенная деловитость. В классе он все время в движении, ходит быстро, стремительно. Никогда не раздражается непониманием учащихся, собран, сдержан, терпелив. Один из излюбленных приемов закрепления материала по русскому языку на его уроках — кратковременная динамическая игра типа соревнования. Она требует от преподавателя большой оперативности. Урок проходит при всеобщей активности учеников.

Задача 3

На основании характеристики определите тип ВНД школьника. Какие свойства нервной системы проявляются в этой характеристике?

Виктор Г., 3 класс. Медлителен. Походка неторопливая, вразвалку. Говорит медленно, но обстоятельно, последовательно. На уроках сидит с равнодушным лицом, сам руки не поднимает, но на вопрос учителя обычно отвечает правильно. Его трудно рассмешить или рассердить. Материал понимает медленно: требуется несколько раз повторить, но задание выполняет правильно и аккуратно. Придя в класс из другой школы, с трудом сдружился с ребятами.

Задача 4

Согласно правилам поведения, учащиеся в школе должны продолжать работу до тех пор, пока учитель скажет: «Урок окончен. Можно идти», даже если звонок прозвенел раньше. Однако очень часто звонок в конце урока сразу вызывает у школьников двигательное возбуждение, и они прекращают работу, пытаясь выйти из класса.

Какой нервно-физиологический механизм лежит в основе описанного поведения учащихся?

Задача 5

У ребенка уже в первые два часа после рождения можно наблюдать характерные сосательные рефлексы, если прикоснуться соской к его губам.

Каков физиологический механизм этой реакции?

Как отучить школьников и взрослых от вредной привычки грызть ногти и сосать карандаши и авторучки?

Задача 6

Учащиеся 3 класса сосредоточенно выполняют контрольную работу. Неожиданно за окном раздались очень громкие, пронзительные сигналы пожарной автомашины. Многие ребята перестали писать, повернули головы к окну, а некоторые даже вскочили с мест.

О каком физиологическом процессе в ЦНС идет речь в данном примере и каков его физиологический механизм?

Задача 7

К какому типу ВНД относится данный ученик и какую сферу деятельности ему следует выбрать для себя после окончания школы, если он весьма практичен в конкретных делах, хорошо запоминает пейзажи, картины, выразительно говорит, обладает выразительной мимикой, любит декларировать стихи, участвовать в художественной самодеятельности, поступки часто совершает, «не подумав», непосредственен в оценке окружающих, любит живопись, оперетту, игры, танцы, ярко и красиво одевается, усиленно следит за модой?

Задача 8

Ученикам 6 класса был предложен эксперимент: при слове «сладко» нажать кнопку сигнального устройства, зажигающего лампочку, а при слове «горько» — не нажимать.

После 10 повторений все ученики с большой скоростью и без ошибок реагировали на эти слова. Затем слова заменили фразами типа: «Компот был очень сладкий», «в магазине продают сладкие конфеты», эритромицин — горькое лекарство». Через 3—4 повторения ученики стали правильно реагировать на фразы, содержащие слово «сладко» или «горько». Затем предлагалось нажимать или не нажимать кнопку в ответ на фразы типа: «В бутылке сахарный сироп», «я сегодня ел мед», «больному дали хину» и т. д. Ученики без особых раздумий нажимали кнопку сигнального

устройства в ответ на «сладкие» фразы и не включали сигнал на «горькие» фразы.

Какая сигнальная система организма принимала участие на каждой из трех стадий эксперимента? Если бы подобный эксперимент проводился на животных, то какие изменения надо было бы произвести в методике эксперимента и каких результатов нельзя было бы получить?

Задача 9

Каков физиологический механизм процессов, происходящих в организме человека, следующего поговорке: «Повторение — мать учения»? В чем положительные и отрицательные стороны конечного результата такой деятельности для обучения организма?

Задача 10

«Иванов, где находится река Амазонка?» — спросил Петр Иванович у Саши. Мальчик задумался, медленно поднялся, растерянно поглаживая парту рукой. Потом зачем-то достал из правого кармана ластик, потер левой рукой лоб, дернул себя за ухо и, наконец, тихо, будто только для себя, сказал: «В Америке».

Опишите физиологический механизм процессов, происходивших в организме ученика? Какова последовательность нервных процессов в его ЦНС?

Чем объясняется, с физиологической точки зрения, возникновение «лишних» действий ученика?

Задача 11

Ученик, который не успел утром позавтракать, сидит на уроке, очень хочет есть и больше думает о еде, чем слушает учителя. Однако он не срывается с места и не бежит в буфет, а ждет звонка. Раздается звонок, учитель заканчивает урок, и ученик бежит в буфет. Однако буфет закрыт, т. к. буфетчица заболела. После некоторого размышления, вспомнив, где находится ближайшая столовая, бежит туда и обедает.

Обозначьте структурные элементы функциональной системы пищевого поведения ученика.

Задача 12

Что является первопричиной наших произвольных действий (с физиологической точки зрения), какое название она получила в функциональной системе поведения по теории П. К. Анохина?

Задача 13

В начале учебного года Ваня после звонка на большую перемену каждый раз бежал в столовую, но очень часто оставался без завтрака. Столовая была маленькая, порядка в ней ученики не соблюдали, а ростом Ваня, как говорится, не вышел. Поэтому пробиться к буфетчице удавалось редко. Так и уходил Ваня голодным. Побегал он так с месяц, да и перестал.

Объясните физиологический механизм данной ситуации.

Задача 14

Какой метод приучения к соблюдению правила мытья рук перед едой быстрее приведет к выработке этой полезной привычки:

А. Перед входом в столовую развешены плакаты с изображением грязного отпечатка кисти руки школьника и надписью: «Мой руки перед едой!», плакаты с изображением ученика с грязными руками и огромной зеленой мухи с кишащими в ней и на лапках микробами. А ниже надпись: «Кто из нас чище?»

Б. Дежурные с повязками на рукавах останавливают у входа в столовую учащихся, уклонившихся от мытья рук, и после беседы направляют их к умывальнику, не разрешая проходить до выполнения гигиенической процедуры.

Каков физиологический механизм обучения гигиеническому навыку в каждом из приведенных примеров? В чем причина большей эффективности одного из методов?

Форма контроля. Анализ письменных ответов студентов. Пояснение неверных ответов во время практического занятия

Практическое занятие №9. Содержание работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся

Цель. Дать представление о факторах, угрожающих здоровью учащихся, и показать пути формирования их здоровья в процессе обучения; сформировать у студентов, будущих педагогов, ответственность за здоровье учащихся; привлечь студентов к активной работе по сознательному выполнению санитарных норм школьной жизни и усилению факторов укрепления здоровья в стенах школы во время педагогической практики.

Задачи. Освоить принципы построения здоровьесберегающих педагогических технологий, научиться сознательному выполнению санитарных норм школьной жизни и усилению факторов укрепления здоровья в стенах школы во время педагогической практики.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, ответив на следующие вопросы:

1. Цель и задачи работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся.

2. Построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования как одна из задач валеологической работы учителя.

3. Значение гено- и фенотипической диагностики учащихся в здравот-ворческой работе учителя.

4. Формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровье как задача работы учителя и пути ее реализации.

5. Содержание работы учителя по обучению учащихся основам здорового образа жизни.

6. Понятие о здоровьесберегающей образовательной среде.

7. Содержание работы учителя по созданию здоровьесберегающей образовательной среды.

8. Общая культура как базис формирования мотивации к здоровью.

9. Понятие о культуре здоровья и содержание работы учителя по ее формированию.

10. Содержание работы учителя по обеспечению здоровья учащихся.

11. Требования к здоровьесберегающим педагогическим технологиям.

12. Принципы построения здоровьесберегающих педагогических технологий.

13. Понятие о лечебной педагогике и ее правилах.

14. Понятие о современных здоровьесберегающих педагогических технологиях:

— нейролингвистическое программирование,

— соционика,

— вальдорфская педагогика,

— суггестопедическая педагогика,

— система «сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения».

Форма контроля. Опрос во время семинарского занятия.

Практическое занятие №10. Профилактика школьных болезней

Цель. Познакомить с методами выявления и профилактики близорукости, нарушения осанки, утомления.

Задачи. Научиться выявлять нарушения зрения, осанки, нервной системы и проводить их коррекцию.

Учебное задание

1. Закрепить пройденный материал, выполнив следующие задания:

1) Посмотрите одним глазом на карандаш, расположенный на расстоянии 20—30 см от глаза на фоне удаленного предмета. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета?

2) Переведите взгляд на удаленный предмет. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета? Попытайтесь сформулировать свойство глаза, называемое аккомодацией. Как вы думаете, с какой частью глаза связано это свойство?

3) Приближайте медленно к глазу таблицу с текстом до тех пор, пока буквы перестанут быть ясно видимы. Измерьте расстояние от глаза до таблицы (измерение выполняет другой студент). Чему равно расстояние наилучшего зрения для вашего глаза?

4) Быстро поморгайте, закройте глаза и посидите спокойно, медленно считая до 5. Повторите 4—5 раз. Объясните, что происходит с глазами при выполнении данного упражнения?

5) Крепко зажмурьте глаза (посчитайте до 3), откройте их и посмотрите вдаль (считая до 5). Что изменилось?

6) Вытяните правую руку вперед. Не поворачивая головы, следите глазами за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 4—5 раз. На что направлено данное упражнение?

7) Посмотри на указательный палец вытянутой руки на счет 1—4, потом перенесите взор вдаль на счет 1—6. Повторите 4—5 раз.

8) В среднем темпе проделайте 3—4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабьте глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1—6. Повторите 2—3 раза.

9) Разотрите ладони, наложите одну ладонь на другую и прикройте ими глаза. Закройте глаза, почувствуйте тепло. Посидите так 2—3 минуты, затем резко выдохните и откройте глаза. Что изменилось?

2. Проделав предложенные упражнения, необходимо ответить, какие упражнения:

а) снимают напряжение функций глаза;

б) укрепляют мышцы глаза;

в) улучшают кровоснабжение глазного дна;

г) следует включать в комплекс для проведения на уроках.

3. Составьте свой комплекс упражнений для глаз.

Форма контроля. «Круглый стол» в форме заседания.

Практическое занятие №11. Современная практика предупреждения заболеваний

Цель. Познакомить с современными системами профилактики соматических заболеваний, изучить методы оценки уровня своего здоровья, выявления своих факторов риска, раскрыть их роль в возникновении заболеваний, научить составлять свою программу профилактики.

Задачи. Сформировать бережное отношение к своему здоровью, воспитывать волевые качества при отказе от вредных привычек, научить строгому соблюдению рекомендаций медицинских работников.

Учебное задание.

1. Закрепить пройденный материал в форме работы научно-исследовательского института, где каждая лаборатория (малая группа) выполняет свое исследование, а затем докладывает о его результатах на заседании Ученого совета. Студентам необходимо проанализировать работы различных авторов и выполнить исследования по следующим темам:

1) Оценка вероятности заболевания у студентов.

2) Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний.

3) Профилактика заболеваний сердца.

4) Профилактика гипертензии.

5) Профилактика онкологических заболеваний.

6) Профилактика травм и несчастных случаев.

7) Как отказаться от вредных пристрастий (табакокурение, употребление алкоголя).

Текст доклада должен содержать следующие разделы:

— актуальность,

— цель и задачи исследования,

— результаты исследования,

— выводы.

2. Выявить индивидуальные факторы риска заболевания и составить свой план профилактики.

План профилактики должен включать:

а) график профилактических осмотров;

б) программу профилактики наиболее опасных для Вас заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, диабета и др.);

в) меры, для избежания травм и несчастных случаев, опасного поведения;

г) ограничение вреда от экологической и социальной среды (вредных воздействий, стрессов);

д) мероприятия по изменению собственного поведения и образа жизни (отказ от курения, физическая активность, правильное питание и т. д.).

3. Выполнить тестовые задания: на каждый вопрос найти правильный ответ и выписать его.

1. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как:

а) способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;

б) сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Под культурой здоровья следует понимать:

а) последовательную и непрерывную систему обучения человека здоровью;

б) осознание человеком ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов и определяющее его бережное отношение к своему здоровью и к здоровью окружающих людей;

в) результат личностного развития, показывающий степень освоения культурного опыта человечества отдельной личностью.

3. Какой из перечисленных ниже факторов оказывает наиболее существенное влияние на состояние Вашего здоровья:

а) качество медицинского обслуживания;

б) экологическая обстановка;

в) образ жизни.

4. В понятии «здоровье» выделяют следующие компоненты:

а) соматическое здоровье;

б) психическое здоровье;

в) индивидуальное здоровье.

5. Поведенческий тип А «является фактором риска»:

а) желудочно-кишечных заболеваний;

б) нарушений дыхательной системы;

в) сердечно-сосудистых заболеваний.

6. Термин «психосоматика» в медицину ввел:

а) Гиппократ;

б) Райх;

в) Хайнрот.

7. Вредными природными компонентами пищи являются все, кроме:

а) обычные компоненты в необычно высоких количествах;

б) пищевые добавки;

в) компоненты с выраженной фармакологической активностью.

8. Примерами пищевой интоксикации являются:

а) ботулизм;

б) сальмонеллез;

в) стафилококковое отравление.

9. Нитраты — это:

а) естественный, необходимый элемент жизнедеятельности растений, микроорганизмов и человека;

б) химические вещества, используемые для уничтожения или регулирования жизнедеятельности различных организмов — растений, бактерий, животных — и разрушающие здоровье человека;

в) химические соединения, повышающие пищевую ценность продуктов.

10. К традиционным методам оздоровления относится:

а) купание в проруби;

б) закаливание водой, солнцем;

в) голодание.

11. Первичная профилактика заболеваний – это:

а) комплекс мероприятий, направ¬ленных на предупреждение возникновения заболеваний;

б) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания;

в) система политических, социальных, экономичес¬ких, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и ме¬дицинских мероприятий, планомерно проводимых государственными институтами и общественными организациями с целью обеспечения всестороннего развития фи¬зических и духовных сил граждан, устра¬нения факторов, вредно действующих на здоровье населения.

12. К факторам риска возникновения гипертонической болезни

не относится:

а) злоупотребление жирной и соленой пищей;

б) курение и употребление алкоголя;

в) малоподвижный образ жизни;

г) переохлаждение.

13. С каких действий следует начинать помощь при гипертоническом кризе?

а) усадить больного;

б) приложить тепло к ногам;

в) вызвать врача.

14. К гипогликемической коме может привести все, кроме:

а) передозировка инсулина;

б) нарушение диеты;

в) психоэмоциональные и физические нагрузки;

г) употребление алкоголя;

д) обезвоживание.

15. К опасному поведению относят все, кроме:

а) употребление алкоголя, наркотиков;

б) сексуальное поведение повышенного риска;

в) злоупотребление жирной и сладкой пищей.

Форма отчета: индивидуальная программа «Здоровье».

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- **лекции**;
- **практические занятия**.

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

В ходе лекционных занятий рассматриваются правила дорожного движения, формируется целостное представление об опасных процессах и явлениях на дороге и в общественном транспорте, приобретаются умения сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни при пользовании транспортом и в опасных ситуациях на дороге, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Идя на консультацию, необходимо

хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Подготовка к практически занятиям. При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки сбора, анализа и синтеза информации.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом. Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить доклад по теме занятия. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом устного опроса или посредством тестирования.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

Методические рекомендации по написанию, требования к оформлению докладов

В целях расширения и закрепления полученных знаний при изучении данной дисциплины, студенту предлагается написание доклада.

Доклад – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тему доклада студент выбирает, исходя из круга научных интересов на первых семинарских занятиях. Выполнение доклада преследует главную цель – использовать возможности активного, самостоятельного обучения в сочетании с другими формами учебных занятий и заданий по дисциплине. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 5-7 мин. на выступление.

Выполнение доклада позволяет решать следующие задачи обучения:

- глубже изучить отдельные темы учебной дисциплины;
- активизировать творческие способности учащихся, реализовать преимущества целенаправленной самоподготовки;
- позволяет дополнить текущий контроль знаний студентов;
- выработать навыки выполнения самостоятельной письменной работы, уметь работать с литературой, четко и последовательно выражать свои мысли.

Требования, предъявляемые к докладу:

- полное, глубокое и последовательное освещение темы;
- использование разнообразной литературы и материалов – учебных, статистических, нормативных, научных источников;
- ссылки на используемую литературу по тексту;
- самостоятельность изложения;
- аккуратность оформления работы;
- соблюдение установленных сроков написания и предоставления работы преподавателю.

Оформление доклада.

При написании доклада студенту следует соблюдать следующие требования к его оформлению:

1. Доклад выполняется на бумаге формата А4 машинописным способом: размер шрифта – 14 шрифт Times New Roman через полтора интервала; размер полей: левое – 20 мм, правое – 20 мм, верхнее и нижнее – 20 мм; нумерация страниц – в правом верхнем углу. Объем доклада: 10-12 листов.
2. Список использованных источников литературы не менее 10.
3. Структура доклада:

– титульный лист;

– лист содержания,
– основная часть работы,
– список использованной литературы,
– приложения.

Во введении указывается теоретическое и практическое значение темы и ее вопросов. Здесь также важно сформулировать цели и задачи, связанные с изучением и раскрытием темы, вкратце аргументировать план работы. Объем введения обычно не превышает 1 страницы.

В заключении приводятся основные, ключевые положения и выводы, которые вытекают из содержания работы. Весьма уместна и важна формулировка того, что дало вам изучение данной темы для накопления знаний по изучаемому курсу. Объем заключения может составлять до 2 страниц.

В списке использованной литературы источники приводятся в следующем порядке: сначала нормативно-правовые акты; затем научная, учебная литература, а также статьи из периодических изданий в алфавитном порядке с указанием полных выходных данных: фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания, название издательства; в конце списка приводятся официальные Интернет-ресурсы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

При подготовке к тестированию необходимо внимательно прочитать составленные ранее конспекты лекций, просмотреть порядок выполнения практических работ и основные полученные в ходе практических занятий выводы. Ответить на контрольные вопросы. Сверить список вопросов с имеющейся информацией. Недостающую информацию необходимо найти в учебниках (учебных пособиях) или в других источниках информации. Основные этапы подготовки:

- составление краткого плана подготовки;
- выделение основных положений, которые необходимо запомнить, повторить, выучить;
- выборочная проверка своих знаний по каждой теме (разделу);
- определение наиболее уязвимых мест в подготовке;
- проработка конспектов по ним;
- повторная выборочная проверка.

Методические рекомендации по подготовке к решению ситуационных задач

Решение ситуационных задач, которое показывает степень формирования у студентов практических навыков. Решение задач является традиционным и важнейшим методом проведения, как практических занятий, так и промежуточной аттестации, поэтому следует более детально остановиться на рассмотрении основных подходов к решению задач.

В зависимости от изучаемой темы преподаватель предлагает студентам для решения задачи. Задачи – это препарированные в учебных целях различные, жизненные ситуации, требующие конкретного решения на определенной аналитической или алгоритмической основе. В процессе решения задач осваиваются алгоритмы педагогического мышления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности без овладения которыми невозможно успешное решение практических проблем.

Эти алгоритмы включают в себя:

– изучение конкретной ситуации (отношения), требующей обоснования или решения;

– оценка или квалификация этой ситуации (отношения);

– поиск соответствующих решений из ранее изученного теоретического или практического материала;

– толкование правовых, ценностных и иных видов норм, подлежащих применению; – принятие решения, разрешающего конкретную заданную ситуацию;

– обоснование принятого решения, его формулирование в письменном или устном виде;

– проецирование решения на реальную действительность, прогнозирование процесса его исполнения, достижения тех целей, ради которых оно принималось.

Условия задач включают все фактические обстоятельства, необходимые для вынесения определенного решения по вопросу, сформулированному в тексте задачи. В ответе на поставленный в задаче вопрос (вопросы) необходимо дать обоснованную оценку предложенной ситуации. При этом выводы должны быть мотивированы.