

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)

\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) 44.03.05.35 Биология и Безопасность жизнедеятельности

Для набора 2019, 2020 года

Квалификация  
Бакалавр

Курс Вид занятий	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	2	4			2	4
Практические	2	4	2		4	4
Итого ауд.	4	8	2		6	8
Контактная работа	4	8	2		6	8
Сам. работа	32	60	30		62	60
Часы на контроль		4	4		4	4
Итого	36	72	36		72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 30.08.2021 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

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
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-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-8.3:	Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и демонстрирует владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>
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
<b>Уметь:</b>
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
<b>Владеть:</b>
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	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Проблемы здоровья детей				

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

2.2	<p>Характеристика детского травматизма и его профилактика.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия «неотложные состояния». Причины и факторы, их вызывающие.</li> <li>2. Шок и его виды. Механизм возникновения, признаки. Первая помощь при травматическом шоке на месте происшествия.</li> <li>3. Первая помощь при обмороке, гипертоническом кризе, сердечном приступе, приступе бронхиальной астмы, гипергликемической и гипогликемической коме.</li> <li>4. Понятие «острый живот» и тактика при нем.</li> </ol> <p>/Ср/</p>	1	2	<p>ПКО-4.1 ПКО-4.2 УК -8.1 УК-8.2 УК-8.3</p>	<p>Л1.3 Л3.3 Л3.5Л1.1 Л3.2 Л1.1Л3.6 Л3.8 Э4 Э5 Э8</p>
2.3	<p>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях у детей и подростков</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Острая сосудистая недостаточность.</li> <li>2. Признаки обморока, коллапса, комы.</li> <li>3. ПМП при острой сосудистой недостаточности.</li> <li>4. Повышение артериального давления.</li> <li>5. Признаки гипертонического криза.</li> <li>6. Понятия «стенокардия» и «инфаркт миокарда». Основные симптомы, ПМП.</li> <li>7. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы: <ul style="list-style-type: none"> <li>— ПМП при возникновении ложного крупа;</li> <li>— ПМП при возникновении приступа бронхиальной астмы.</li> </ul> </li> </ol> <p>/Ср/</p>	1	4	<p>ПКО-4.1 УК -8.1 УК-8.2 УК-8.3</p>	<p>Л1.1Л2.2 Л3.5Л3.3 Л3.6 Э7 Э8</p>
2.4	<p>Уход за пострадавшими, больными и детьми.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: <ul style="list-style-type: none"> <li>— понятия «милосердие», «добродетель»;</li> <li>— забота о других, способность любить других людей;</li> <li>— способность подавлять брезгливость;</li> <li>— техника постановки банок, горчичников;</li> <li>— техника постановки клизмы;</li> <li>— капли в глаз, ухо, нос;</li> <li>— инъекции;</li> <li>— смена белья;</li> <li>— кормление больного.</li> </ul> </li> <li>2. Привести примеры из художественной литературы: <ul style="list-style-type: none"> <li>— бережного ухода за больным;</li> <li>— отсутствия ухода за больным;</li> <li>— жестокого обращения с больным человеком;</li> <li>— подвига медицинских работников во имя жизни больного.</li> </ul> </li> </ol> <p>/Ср/</p>	1	4	<p>ПКО-4.1 УК -8.1 УК-8.2 УК-8.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.6 Э3 Э4 Э7 Э8</p>
2.5	<p>Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тестирование.</li> <li>2. Реакция родителей на болезнь ребенка.</li> <li>3. Реакция ребенка на болезнь родителей.</li> <li>4. Реакция педагогов на заболеваемость учащихся.</li> </ol> <p>/Ср/</p>	1	2	<p>ПКО-4.1 ПКО-4.2 УК -8.1 УК-8.2 УК-8.3</p>	<p>Л3.8Л1.1 Л3.2 Л3.5Л3.6 Л3.11 Э3 Э4 Э5 Э7 Э8</p>
2.6	<p>Перитониты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описание.</li> <li>2. Дополнительные факты.</li> <li>3. Причины.</li> <li>4. Патогенез.</li> <li>5. Классификация.</li> <li>6. Симптомы.</li> <li>7. Возможные осложнения.</li> <li>8. Диагностика.</li> <li>9. Лечение</li> <li>10. Прогноз</li> <li>11. Профилактика /Ср/</li> </ol>	1	2	<p>ПКО-4.1 УК -8.1 УК-8.2</p>	<p>Л2.3 Л2.4Л1.1 Л3.5Л3.3 Л3.6 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8</p>

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	ПКО-4.1 ПКО-4.2 УК -8.1 УК-8.2 УК-8.3	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	ПКО-4.1 УК -8.1 УК-8.2 УК-8.3	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	ПКО-4.1 ПКО-4.2 УК -8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л3.7Л3.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э4 Э5
<b>Раздел 3. Роль школы и семьи в сохранении здоровья</b>					
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	ПКО-4.1 ПКО-4.3 УК -8.1	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	ПКО-4.3 УК -8.1	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. Предупреждение нарушения осанки. 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 ПКО -4.2 ПКО- 4.3 УК-8.1	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	ПКО-4.3 УК -8.1	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.8 Л3.11

3.5	<p>Роль учителя в профилактике нервно-психических расстройств у школьников.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды и причины нервно-психических расстройств у детей и подростков.</li> <li>2. Основные формы невротозов у детей и подростков.</li> <li>3. Психопатии: виды, причины, профилактика, коррекция.</li> <li>4. Понятие об олигофрении.</li> <li>5. Роль учителя в профилактике нервно-психических расстройств и предупреждение стрессовых состояний у учащихся.</li> </ol> <p>/Ср/</p>	1	2	ПКО-4.3 УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.8 Л3.11
3.6	<p>Содержание работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель и задачи работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся.</li> <li>2. Построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования как одна из задач валеологической работы учителя.</li> <li>3. Значение гено- и фенотипической диагностики учащихся в здравотворческой работе учителя.</li> <li>4. Формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровье как задача работы учителя и пути ее реализации.</li> <li>5. Содержание работы учителя по обучению учащихся основам здорового образа жизни.</li> <li>6. Понятие о здоровьесберегающей образовательной среде.</li> <li>7. Содержание работы учителя по созданию здоровьесберегающей образовательной среды.</li> <li>8. Общая культура как базис формирования мотивации к здоровью.</li> <li>9. Понятие о культуре здоровья и содержание работы учителя по ее формированию.</li> <li>10. Содержание работы учителя по обеспечению здоровья учащихся.</li> </ol> <p>/Ср/</p>	1	2	ПКО-4.3 УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.6 Л3.11
3.7	<p>Профилактика школьных болезней.</p> <p>Выполнение упражнений для выявления и профилактики близорукости, нарушения осанки, утомления. /Пр/</p>	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПКО-4.3 УК-8.1 УК-8.2	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.6 Л3.11 Л1.1
3.8	<p>Современная практика предупреждения заболеваний.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка вероятности заболевания у студентов.</li> <li>2. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний.</li> <li>3. Профилактика заболеваний сердца.</li> <li>4. Профилактика гипертензии.</li> <li>5. Профилактика онкологических заболеваний.</li> <li>6. Профилактика травм и несчастных случаев.</li> <li>7. Как отказаться от вредных пристрастий (табакокурение, употребление алкоголя).</li> </ol> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПКО-4.3 УК-8.1 УК-8.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.6
3.9	<p>Профилактика вредных привычек:</p> <p>курение табака; наркомания; злоупотребление алкоголем; игровая зависимость; шопоголизм; перседавание. /Ср/</p>	1	4	ПКО-4.3 УК-8.1 УК-8.2	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 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	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 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=480113">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=480113</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=53453">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=53453</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=116697">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=116697</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=231211">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=231211</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363831">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363831</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560693">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560693</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
<b>5.3. Методические разработки</b>				
	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, Игнаткова, С. А.	Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.6		Принципы здоровьесотворяющего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы: методические указания для студентов и учителей: учебно-методическое пособие	Москва: ФЛИНТА, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83456">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83456</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.7	Фадеева В. В.	Безопасность ребенка. Первая помощь	Москва: Мир и образование, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=98426">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=98426</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.8	Козьяков Роман	Психическое здоровье личности: учебно- методический комплекс	Москва: Директ-Медиа, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210552">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210552</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240909">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240909</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=469584">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=469584</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495158">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495158</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577084">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577084</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

[http:// www.rubicon.com/](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.

## 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
<i>ОК-9 – способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</i>			
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
<i>Уметь:</i> использовать приемы оказания первой помощи и методы защиты в чрезвычайных ситуациях	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)
<i>Владеть:</i> 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
<i>ОПК-6 – готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;</i>			
<i>Знать:</i> базовые понятия; факторы, представляющие опасность для здоровья и жизни	Изучить теоретические знания по способам обеспечения охраны жизни и здоровья	Аргументированное и логическое изложение материала в ответах и докладах по составлению	О; С; Д; З

## Тестовые задания

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?
3. Подвержены ли вы простудам? Стабильно ли состояние вашего здоровья?
4. Подошел бы вам девиз "Я в ответе за все, что происходит"?
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 алгоритм 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 синее.

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) произвольные испражнения;

г) угасание пульса;

д) аритмия;

е) прекращение дыхания;

ж) побледнение кожи.

19. Что чаще всего является причиной смерти наркоманов?

а) остановка дыхания;

б) удушье 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 любимых 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, пытаются 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 рефлекс, 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 кишачими 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 здоровьесберегающей 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? Попробуйте 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 сделайте 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. Прделав 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.

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, направленных на предупреждение возникновения заболеваний;
- б) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания;
- в) система политических, социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и медицинских мероприятий, планомерно проводимых государственными институтами и общественными организациями с целью обеспечения всестороннего развития физических и духовных сил граждан, устранения 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».

## 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 практическим 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