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)
_____ С. А. Петрушенко
«20» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы бакалавриата
44.03.01.15 Иностранный язык (английский)

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

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

Распределение часов дисциплины по семестрам / 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 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): канд. экон. наук, Доц., Паничкина марина Васильевна

Зав. кафедрой: Подберезный В. В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование базовых знаний студентов, необходимых для более глубокого понимания и лучшего усвоенияспециальных дисциплин, а также для повышения общеобразовательной и профессиональной культуры студентов;формирование практических навыков по организации и оказанию первой медицинской помощи при чрезвычайныхситуациях, острых заболеваниях, несчастных случаях, травмах и эвакуации пострадавших.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ПКО-4:	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе ивнеурочной деятельности
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-7:	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценнойсоциальной и профессиональной деятельности
УК-7.1:	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм иличность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
УК-7.2:	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физическойподготовленности
УК-7.3:	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональныеи 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 областифизической культуры личности
УК-8:	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасныеусловия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в томчисле при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
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 ответственногоповедения
УК-8.3:	Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и демонстрирует владение приемамиоказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе» человек – среда обитания» для работы в команде сучётом социальных и культурных различий ;(соотнесено с индикатором УК-8)

- правовые, нормативно-технические и организационные основы для формирования культуры безопасногоповедения ;(соотнесено с индикатором УК-8)
- основы физиологии и рациональные условия деятельности для самоорганизации и самообразования (соотнесено синдикатором УК-8)
- анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающихфакторов для обеспечения безопасности детей и подростков (соотнесено с индикатором ПКО-4)
- идентификацию травмирующих, вредных и поражающих факторов чрезвычайных ситуаций для оказания ПМП(соотнесено с индикатором УК-7, УК-8)
- методы прогнозирования чрезвычайных ситуаций и разработки моделей их последствий для обеспечения охраныжизни и здоровья обучающихся.;(соотнесено с индикатором УК-8)

Уметь:

эффективно применять средства защиты от негативных воздействий при работе самостоятельно и в коллективе (соотнесенос индикатором ПКО-4)
• разрабатывать мероприятия по повышению безопасности и экологичности образовательной деятельности сучётом культурных и личностных различий (соотнесено с индикатором УК-8)
• сформировать мотивационно-ценностное отношение к культуре безопасности жизнедеятельности, установки наздоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание (соотнесено с индикатором УК-8)
• планировать и осуществлять мероприятия по защите персонала образовательного учреждения и населения вчрезвычайных ситуациях для сохранения и укрепления здоровья (соотнесено с индикатором ПКО-4)
• использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ) органов дыхания в условиях ЧС (соотнесено с индикатором ПКО-4)
• планировать и осуществлять мероприятия по повышению устойчивости образовательных систем для обеспечения охраныжизни и здоровья обучающихся (соотнесено с индикатором ПКО-4)

Владеть:

проведения спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций с учётомумения работать в команде (соотнесено с индикатором ПКО-4)
• применения средств защиты от негативных воздействий для ля сохранения здоровья обучающихся (соотнесено синдикатором ПКО-4)
• находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовностью нести за нихответственность (соотнесено с индикатором ПКО-4)
• понимания социальной роли личности в формировании культуры безопасного поведения (соотнесено с индикатором ПКО-4)
• навыками самостоятельной научно- исследовательской работы (соотнесено с индикатором УК-8)
• профессионального и организованного проведения мероприятий, исключая возникновения паники для обеспечениябезопасности детей и подростков (соотнесено с индикатором ПКО-4)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Проблемы здоровья детей

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия /работы / форма ПА	Семестр /Курс	Количествочасов	Компетенции
1.1	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье,предболезнь, болезнь и профилактика. 1. Определение понятия «здоровье». Признаки ипоказатели индивидуального здоровья. 2. Факторы обеспечения здоровья современного человека. 3. Профилактика заболеваний и роль педагогов вукреплении здоровья школьников.	Лекционные занятия	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
1.2	Методы оценки физического состояния. 1. Гиподинамия, ее влияние на организм. 2. Простейшие функциональные пробы в оценкефизического здоровья человека. 3. Аэробные и анаэробные упражнения в тренировкефизических качеств человека. 4. Методика организации и проведения закаливающихпроцедур с использованием естественных природных факторов. 5. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и ее влияние наорганизм.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
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 образажизни. 4. Основные составляющие здорового образа жизни.	Лекционные занятия	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
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 улучшающиемыслительную деятельность. 6.Выбор безопасных для здоровья и полезных продуктов питания.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
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?	Самостоятельнаяработа	1	4	УК-7 УК-8 ПКО-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

Раздел 2. Понятие о травмах, неотложных состояниях и первой помощи при них

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия /работы / форма ПА	Семестр /Курс	Количествочасов	Компетенции
2.1	Неотложные состояния и первая помощь при них. Травматическиеповреждения 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.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
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.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
2.3	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях у детей иподростков 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». Основныесимптомы, ПМП. 7. Основные признаки неотложных состояний дыхательнойсистемы: — ПМП при возникновении ложного крупа; — ПМП при возникновении приступа бронхиальной астмы.	Самостоятельнаяработа	1	4	УК-7 УК-8 ПКО-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
2.4	Уход за пострадавшими, больными и детьми. 1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим	Самостоятельнаяработа	1	4	УК-7 УК-8

	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 жизнибольного.				ПКО-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
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.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
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	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
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?	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
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.	Самостоятельнаяработа	1	6	УК-7 УК-8 ПКО-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
2.9	Ранения. 1. Поверхностные и проникающие ранения. 2. Классификация ран. 3. Патогенез раны и раневого процесса. 4. Клиническая картина раны. 5. Заживление ран.	Самостоятельнаяработа	1	6	УК-7 УК-8 ПКО-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
Раздел 3. Роль школы и семьи в сохранении здоровья					
№	**Наименование темы, краткое содержание**	**Вид занятия /работы / форма ПА**	**Семестр /Курс**	**Количествочасов**	**Компетенции**
3.1	Роль учителя в профилактике заболеваний органов дыхания у детейи 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.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
3.2	Организация учебно-воспитательного процесса с учетоминдивидуальных возможностей учащихся. 1. Выявление особенностей нервной системы учащихся, профилямозговой латерализации, их учет в организации и проведениикласснысх и внеклассных занятий. 2. Решение ситуационных задач.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
3.3	Охрана здоровья учащихся. 1. Роль учительского коллектива в охране здоровья учащихся. 2. Гигиена учебного процесса в школе. 3. Анатомо-физиологические особенности растущего детскогоорганизма. 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.	Самостоятельнаяработа	1	6	УК-7 УК-8 ПКО-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
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.	Самостоятельнаяработа	1	4	УК-7 УК-8 ПКО-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
3.5	Роль учителя в профилактике нервно-психических расстройств ушкольников. 1. Виды и причины нервно-психических расстройств удетей 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-психическихрасстройств и предупреждение стрессовых состояний у учащихся.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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

3.6	Содержание работы учителя по формированию и обеспечениюздоровья учащихся. 1. Цель и задачи работы учителя по формированию и обеспечениюздоровья учащихся. 2. Построение образовательного процесса в соответствии с целямигуманистического образования как одна из задач валеологическойработы учителя. 3. Значение гено- и фенотипической диагностики учащихся вздравотворческой работе учителя. 4. Формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровье какзадача работы учителя и пути ее реализации. 5. Содержание работы учителя по обучению учащихся основамздорового образа жизни. 6. Понятие о здоровьесберегающей образовательной среде. 7. Содержание работы учителя по созданию здоровьесберегающейобразовательной среды. 8. Общая культура как базис формирования мотивации к здоровью. 9. Понятие о культуре здоровья и содержание работы учителя по ееформированию. 10. Содержание работы учителя по обеспечению здоровья учащихся.	Самостоятельнаяработа	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
3.7	Профилактика школьных болезней. Выполнение упражнений доя выявления и профилактикиблизорукости, нарушения осанки, утомления.	Практическиезанятия	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
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).	Практическиезанятия	1	2	УК-7 УК-8 ПКО-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
3.9	Профилактика вредных привычек: курение табака; наркомания; злоупотребление алкоголем; игровая зависимость; шопоголизм; переедание.	Самостоятельнаяработа	1	4	УК-7 УК-8 ПКО-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
3.10	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	1	4	УК-7 УК-8 ПКО-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

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестациипредставлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы,составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека /Количество
1	Бубнов, В. Г.,Бубнова, Н. В.	Основы медицинских знаний: учеб.-практ.пособие по оказанию	М.: АСТ: Астрель, 2004	18 экз.
2	Тен, ЕленаЕвгеньевна	Основы медицинских знаний: учебник	М.: Академия, 2008	25 экз.
3	Артюнина, ГалинаПетровна	Основы медицинских знаний и	М.: Академ. Проект: Мир,2009	20 экз.
4	Айдаркин Е. К.,Иваницкая Л. Н.	Возрастные основы здоровья издоровьесберег	Ростов-на-Дону: Южныйфедеральныйуниверситет, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909
5	Желтухин В. С.	Статистика травматизма и возмещение	Казань: Казанскийфедеральный университет(КФУ), 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480113
6	Блинова Н. Г.,Федоров А. И.	Адаптация и здоровье: курс лекций: курс	Кемерово: Кемеровскийгосударственныйуниверситет, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495158

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы,составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека /Количество
1	Артюнина, ГалинаПетровна,Игнатькова, С.	Основы медицинских знаний:	М.: Академ. Проект:Гаудеамус, 2008	14 экз.
2	Мисюк, МаринаНиколае	Основы медицинских	М.: Юрайт, 2011	13 экз.
3	Нестерова А. В.	Болезни ног и их лечение традиционными	Москва: РИПОЛ классик,2007	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=53453
4	Никишов А. И.,Богданов Н. А.,Никишов А.	Биология. Человек и его здоровье:	Москва: Владос, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116697
5	Гаин Ю. М.,Демидчик Ю. Е.,Шахрай С. В., ГаинЮ. М., Демидчик Ю.Е.	Хирургические болезни: симптомы и синдромы:практическое пособие	Минск: Белорусскаянаука, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=231211
6	Хватова Н. В.	Неотложные состояния при заболеванияхвнутренних органов.	Москва: Московскийпедагогическийгосударственныйуниверситет (МПГУ),2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363831
7	Емельянова Э. А.,Асекритова А. С.,Кылбанова	Болезни пищевода: диагностика и	Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560693

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы,составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека /Количество
1	Петров, СергейВикторович], Бубнов,В. Г.	Первая помощь в экстремальных ситуациях:практ	М.: НЦ ЭНАС, 2005	25 экз.
2	Быков, НиколайДанилович	Здоровье и самоконтроль функциональногосостояния	Таганрог: Изд-воТаганрог. гос. пед. ин-та,2009	40 экз.

	Авторы,составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека /Количество
3	Рубанович В. Б.,Айзман Р. И.,Суботялов	Основы медицинских знаний и	Новосибирск: Сибирскоеуниверситетскоеиздательство, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603
4		Принципы здоровьетворящего образования и ихреализация в	Москва: ФЛИНТА, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83456
5	Фадеева В. В.	Безопасность ребенка. Первая помощь	Москва: Мир иобразование, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=98426
6	Козьяков Роман	Психическое здоровье личности:	Москва: Директ-Медиа,2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210552
7	Кувшинов Ю. А.	Основы медицинских знаний и здорового образажизни:	Кемерово: Кемеровскийгосударственныйуниверситет культуры иискусств (КемГУКИ),2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372
8	Цибульникова В. Е.	Технологии здоровьесбережения в образовании:учебно-	Москва: Московскийпедагогическийгосударственныйуниверситет (МПГУ),2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584
9	Давыдова С. С.,Петкевич А. И.	Основы медицинских знаний и здорового образажизни: практикум	Липецк: Липецкийгосударственныйпедагогическийуниверситет имени П.П.Семенова-Тян-Шанского,2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084

5.2. 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

5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированнойучебной мебелью и техническими средствами обучения:
- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать: методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни	Изучить теоретические знания по способам обеспечения охраны жизни и здоровья	Аргументированное и логическое изложение материала в ответах и докладах по составлению вариантов помощи, направленной на сохранение жизни и здоровья учащихся	Р – реферат (Р 1-10) СЗ-ситуационная задача (СЗ-1-8) З-зачет (З 1-53 Тест (Т 1 группа) ПЗ (1-5)
Уметь: — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;	Систематизировать и интерпретировать информацию по знанию методов организации охраны жизни и здоровья, а также методов самоконтроля;	Умение использовать простейшие методики, анализа и разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов)	Р – реферат (Р 11-15) СЗ-ситуационная задача (СЗ-1-8) З-зачет (З 1-53) Тест (Т 2 группа) ПЗ (6-8)
Владеть: — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с	Формирует выводы на основе выполнения самостоятельных тренировочных занятий	Умение рационально использовать простейшие методики, позволяющие оценить физическое состояние и самосовершенствоваться	Р – реферат (Р 16-25) СЗ-ситуационная задача (СЗ-1-8) З-зачет (З 1-53) Тест (Т 1 группа)

социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;			ПЗ (9-11)
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 чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов			
Знать: факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	Изучить теоретические знания по способам обеспечения охраны жизни и здоровья	Аргументированное и логическое изложение материала в ответах и докладах по составлению вариантов помощи, направленной на сохранение жизни и здоровья учащихся	Р – реферат (Р 26-30) СЗ-ситуационная задача (СЗ-1-8) З-зачет (З 1-53) Тест (Т 2 группа) ПЗ (1-5)
Уметь: Применяеть теоретические и практические знания и навыки для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в бытовой и профессиональной сферах	Систематизировать и интерпретировать информацию по знанию методов организации охраны жизни и здоровья, а также методов самоконтроля;	Составление различных вариантов помощи, направленной на сохранение жизни и здоровья	Р – реферат (Р 31-55) СЗ-ситуационная задача (СЗ-9-15) З-зачет (З 1-53) Тест (Т 1 группа) ПЗ (1-5)
Владеть: соблюдать и разъяснять правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, оказывать первую помощь и участвовать в восстановительных мероприятиях	Формирует выводы на основе выполнения самостоятельных тренировочных занятий по способам оказания первой помощи.	Умение рационально использовать простейшие методики, позволяющие оценить физическое состояние пострадавшего.	Р – реферат (Р 10-15) СЗ-ситуационная задача (СЗ-9-15) З-зачет (З 1-53) Тест (Т 2 группа) ПЗ (8-10)
ПКО-4: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
Знать: как осуществлять охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Изучить теоретические знания по способам обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном	Аргументированное и логическое изложение материала в ответах и докладах по составлению вариантов помощи, направленной на сохранение жизни и здоровья обучающихся в	Р – реферат (Р 22-25) СЗ-ситуационная задача (СЗ-9-15) З-зачет (З 1-53)

	процессе и внеурочной деятельности	учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПЗ (1-5)
Уметь: осуществлять охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Систематизировать и интерпретировать информацию по знанию методов организации охраны жизни и здоровья, а также методов самоконтроля обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Составление различных вариантов помощи, направленной на сохранение жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Р – реферат (Р 1-9) СЗ-ситуационная задача (СЗ-1-8) З-зачет (З 1-53) ПЗ (10-11)
Владеть: способами взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса для охраны жизни и здоровья обучающихся	Формирует выводы на основе выполнения самостоятельных тренировочных занятий по способам оказания первой помощи	Умение рационально использовать простейшие методики, позволяющие оценить физическое состояние	Тест (Т1-11) О - опрос (О варианты 1-9) З-зачет (З 1-53) ПЗ (1-8)

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

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 сывороток.
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, предупреждении 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 наркотиков на здоровье детей и подростков?
52. Дать понятие о стрессе и дистрессе.
53. Сексуальная культура и здоровье. Методы планирования семьи.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» (50-100 баллов) выставляется студенту, если владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.); четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно, использованы научные термины; доказательно использованы выводы и примеры; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.

– оценка «не зачтено» (0-49 баллов) не всегда последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательств выводы и обобщения из наблюдений или допущены ошибки при их изложении; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определений понятий.

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;

Критерии оценивания. Максимальный балл - 10.

8,4 – 10 балла – оценка «отлично» выставляется, если:

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- сделаны обоснованные выводы;
- реферат грамотно написан и оформлен;
- даются уверенные ответы на поставленные вопросы.

6,7 – 8,3 балла – оценка «хорошо» выставляется, если

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- сделаны обоснованные выводы;
- реферат грамотно написан и оформлен;
- даются уверенные ответы на поставленные вопросы, но при этом допускаются не точности.

5,0-6,6 балла – оценка «удовлетворительно» выставляется, если

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- сделаны обоснованные выводы;

– реферат грамотно написан и оформлен;
– даются ответы на поставленные вопросы, но с ошибками.

0-4,9 балла выставляется, если

– имеются существенные отступления от темы реферата;
– тема не освещена или не раскрыта вообще;
– отсутствуют выводы;
– обнаружено существенное непонимание проблемы.

Темы рефератов.

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 оценивания. Максимальный балл – 40.

40 -36 баллов, оценка «отлично» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной

программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе грамотное и логически стройное.

35 – 28 баллов, оценка «хорошо» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе грамотное и логически стройное, но с отдельными лексическими погрешностями.

27 – 20 баллов, оценка «удовлетворительно», выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, но ответ содержит отдельные ошибки.

0 – 19 баллов, оценка «неудовлетворительно», если ответ содержит грубые ошибки, продемонстрировано непонимание сущности излагаемых вопросов.

Тесты

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?

Критерии оценивания. Максимальный балл - 10.

8,4 – 10 балла – оценка «отлично» выставляется, если:

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- сделаны обоснованные выводы;
- реферат грамотно написан и оформлен;
- даются уверенные ответы на поставленные вопросы.

6,7 – 8,3 балла – оценка «хорошо» выставляется, если

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- сделаны обоснованные выводы;
- реферат грамотно написан и оформлен;
- даются уверенные ответы на поставленные вопросы, но при этом допускаются не точности.

5,0-6,6 балла – оценка «удовлетворительно» выставляется, если

- написана творческая, самостоятельная работа;
- проанализированы различные точки зрения по вопросу, выработан собственный подход;
- сделаны обоснованные выводы;
- реферат грамотно написан и оформлен;
- даются ответы на поставленные вопросы, но с ошибками.

0-4,9 балла выставляется, если

- имеются существенные отступления от темы реферата;
- тема не освещена или не раскрыта вообще;
- отсутствуют выводы;
- обнаружено существенное непонимание проблемы.

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.

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.

Критерии оценивания. Максимальный балл – 40.

Студент решает четыре задачи, каждая задача оценивается в 10 баллов.

Критерий оценивания для одной задачи:

- оценка ***«отлично»:*** ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (в т.ч. из лекционного курса).

- оценка ***«хорошо»*****:** ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании (в т.ч. из лекционного материала).

- оценка ***«удовлетворительно»*****:** ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в т.ч. лекционным материалом), со значительными затруднениями и ошибками, ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях.

- оценка ***«неудовлетворительно»*****:** ответ на вопрос задачи дан неправильный. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом), с большим количеством ошибок, ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют.

9-10 баллов – оценка «отлично»

7-8 баллов – оценка «хорошо»

5-6 баллов – оценка «удовлетворительно»

0-4 балла – оценка «неудовлетворительно».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) предусмотрены следующие виды занятий:

– лекции;
– практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются необходимый объем знаний, навыков, умений в сфере формирования у студентов систематизированных знаний в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни. Даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, систематизируются знания студентов в области применения в профессиональной деятельности методик сохранения и укрепления здоровья учащихся; формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

– изучить рекомендованную учебную литературу;
– изучить конспекты лекций;
– подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
–письменно решить домашнее задание, рекомендованные преподавателем при изучении каждой темы.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад или сообщение по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

1. Правила-требования для студентов при проведении аудиторной работы:

- посещать лекционные и практические занятия;
- записываться на каждом занятии в список посещения занятий;
- не опаздывать на занятия;
- отключать сотовый телефон;
- исключить действия, не связанные с занятием
- поддерживать дисциплину;
- записывать в конспект занятий материал и другую информацию при упоминании об этом лектора;
- подготавливать по требованию преподавателя распечатки необходимых материалов из электронного «студенческого портфеля», выданного преподавателем;
- проявлять и поддерживать инициативу на занятиях;
- при необходимости выступить с кратким докладом.

2. Правила совместной деятельности студентов академической группы.

Подготовить дерево (последовательность) передачи и сбора информации между подгруппами (не более 4 студентов).

Практическим (семинарским) занятиям должно предшествовать изучение студентами теоретических положений по учебной литературе.

Студентам необходимо заранее ознакомиться со список вопросов и заданий по конкретным темам семинарских занятий; распечатать необходимые материалы и провести их

предварительный анализ.

3. Студенты в процессе изучения дисциплины и после ее завершения помимо усвоения необходимого материала курса должны демонстрировать:

1) способность применять полученные знания;

2) способность идентифицировать, формулировать и решать поставленные проблемы;

3) способность использовать навыки, методы, оборудование и технологии для решения проблем обеспечения безопасности жизнедеятельности как личной, так и лиц. за здоровье и сохранность жизни которых они несут ответственность;

4) способность разрабатывать и проводить эксперименты, анализировать и объяснять полученные данные и результаты;

5) понимание профессиональной и этической ответственности;

6) знание современных проблем обеспечения безопасности жизнедеятельности человека и человечества в целом;

7) способность работать в командах;

8) способность результативного общения;

9) понимание необходимости и стремления общаться в течение всей жизни;

10) формирование достаточно широкого образования, необходимого для понимания влияния профессиональных проблем и их решений на общество.

При реализации различных видов учебной работы используются разнообразные (в т.ч. интерактивные) методы обучения, в частности: интерактивная доска для подготовки и проведения лекционных и семинарских занятий. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

Самостоятельная работа студентов является видом занятий организованной и внеаудиторной деятельности студентов и предусматривает:

а) подготовку студентов к практическим занятиям;

б) дополнительное изучение и осмысливание лекционного материала и результатов практических занятий.

При подготовке к практическим занятиям (семинарам) студент готовит конспект или тезисы доклада по вопросам и литературе, рекомендуемой преподавателем.

Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, получение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат готовится самостоятельно, плагиат недопустим. Реферат выполняется по одной из предложенных тем по выбору обучающегося. Обучающейся может предложить свою тему, обосновав ее целесообразность.

Пояснения к оформлению работы:

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата.

1) титульный лист;

2) содержание;

3) введение;

4) основную часть;

5) заключение;

6) список использованной литературы.

Оптимальный объем 15-20 страниц печатного текста.

Решение практической задачи осуществляется на тренажере Максим III-01K. Тест в MOODLE подразумевает предварительную подготовку студентов к нему по рекомендованной литературе преподавателем и интернет источников.

К каждому вопросу семинара студент готовит вопросы, раскрытие которых позволит передать его содержание. Подготовленные вопросы могут быть использованы с целью экспресс-опроса студентов, слушающих доклад или как вариант проверки подготовки студента к занятию.

На зачет студент должен явиться с зачетной книжкой, которую предъявляет в начале зачета преподавателю, а также с ручкой и листом бумаги для письменного ответа. Опрос может происходить как в устной, так и в письменной форме.