

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра экологии, безопасности жизнедеятельности и химии**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И.Луковникова

« \_\_\_\_\_ » декабря 2018 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Б1.В.05**

#### **НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ**

**44.03.01 Педагогическое образование**

#### **ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ**

**Право**

Программа академического бакалавриата

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

<b>1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
3.1 Распределение объёма дисциплины по формам обучения.....	5
3.2 Распределение объёма дисциплины по видам учебных занятий и трудоемкости .....	5
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
4.1 Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий .....	5
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам	8
4.3 Лабораторные работы.....	10
4.4 Практические занятия.....	11
4.5 Контрольные мероприятия: курсовой проект (курсовая работа), контрольная работа, РГР, реферат.....	11
<b>5. МАТРИЦА СООТНЕСЕНИЯ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ К ФОРМИРУЕМЫМ В НИХ КОМПЕТЕНЦИЯМ И ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>13</b>
<b>7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
9.1. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ .	14
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>35</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>35</b>
<b>Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....</b>	<b>36</b>
<b>Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины .....</b>	<b>43</b>
<b>Приложение 3. Протокол о дополнениях и изменениях в рабочей программе .....</b>	<b>44</b>
<b>Приложение 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости по дисциплине.....</b>	<b>45</b>

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## Вид деятельности выпускника

Дисциплина охватывает круг вопросов, относящихся к педагогическому виду профессиональной деятельности выпускника в соответствии с компетенциями и видами деятельности, указанными в учебном плане.

## Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование систематизированных знаний о здоровье, психолого-педагогических основах формирования направленности на здоровьесберегающее поведение, овладение основами профессиональной педагогической деятельности по охране здоровья в условиях образовательного учреждения, методикой оказания первой помощи при неотложных состояниях.

## Задачи дисциплины

- ознакомление обучающихся с использованием здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности;
- формирование базовых представлений об основных теоретических и прикладных направлениях охраны здоровья обучающихся в образовательном процессе;
- приобретение и развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающимися через овладение принципами здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся представления о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения;
- ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ОК-9	способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие;</li><li>- неотложные состояния и их диагностику;</li></ul> <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять приемы оказания первой медицинской помощи;</li></ul> <b>владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций;</li><li>- методами и навыками неотложной помощи человеку при воздействии на него вредных факторов окружающей среды;</li></ul>
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- физиологические механизмы формирования адапционных и резервных возможностей организма в норме и их бережное расходование с целью сохранения и укрепления здоровья;</li><li>- особенности жизнедеятельности организма при воздействии на него неблагоприятных факторов окружающей среды</li><li>- физиологические механизмы разрушительного действия на организм токсических факторов вредных привычек;</li></ul>

		<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные теоретические знания фундаментальной физиологии и практические навыки для поддержания здоровья человека в условиях воздействия на него неблагоприятных экологических и психосоциальных факторов окружающей среды;</li> <li>- применять полученные знания для формирования навыков здорового образа жизни и безопасности образовательной среды;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни;</li> <li>- методиками по оздоровлению организма, основанными на повышении адаптационных возможностей организма;</li> </ul>
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; принципы проектирования здорового образа жизни человека, используемые в здоровьесберегающих технологиях;</li> <li>- гигиенические требования к условиям образовательной среды и организации учебно-воспитательного процесса;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья и развития учащихся;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мерами профилактики нарушений физического развития, и повышения адаптационных резервов организма;</li> <li>- методами предупреждения (профилактики) болезней цивилизации, соматических и инфекционных заболеваний;</li> </ul>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б.В.05 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к дисциплинам вариативной части.

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» базируется на знаниях, полученных при изучении таких учебных дисциплин как: «Педагогика», «Психология», «Возрастная анатомия и физиология». Основываясь на изучении перечисленных дисциплин «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» представляют основу для изучения дисциплин: «Основы специальной педагогики и психологии», «Безопасность жизнедеятельности».

Такое системное междисциплинарное изучение направлено на достижение требуемого ФГОС уровня подготовки по квалификации бакалавр.

### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Распределение объема дисциплины по формам обучения

Форма обучения	Курс	Семестр	Трудоемкость дисциплины в часах						Курсовая работа (проект), контрольная работа, реферат, РГР	Вид промежуточной аттестации
			Всего часов	Аудиторных часов	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Очная	2	4	144	36	18	-	18	72	-	экзамен
Заочная	2	-	144	8	4	-	4	127	-	экзамен
Заочная (ускоренное обучение)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### 3.2. Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и трудоемкости

Вид учебных занятий	Трудоемкость (час.)	в т.ч. в интерактивной, активной, инновационной формах, (час.)	Распределение по семестрам, час
			4
1	2	3	4
<b>I. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	36	30	36
Лекции (ЛК)	18	16	18
Практические занятия (ПЗ)	18	14	18
Групповые (индивидуальные) консультации	+	-	+
<b>II. Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	72	-	72
Подготовка к практическим занятиям	36	-	36
Подготовка к экзамену в течение семестра	36	-	36
<b>III. Промежуточная аттестация экзамен</b>	36	-	36
Общая трудоемкость дисциплины час.	144	-	144
зач. ед.	4	-	4

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий

- для очной формы обучения:

№ раздела и темы	Наименование раздела и тема дисциплины	Трудоемкость, (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость; (час.)	
			учебные занятия	самостоя-

			лекции	практические занятия	тельная работа обучающихся*
1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>Здоровый образ жизни как биологическая, медико-гигиеническая, социальная проблема</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
1.1.	Современные проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья детей.	10	2	2	6
1.2.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся.	9	2	1	6
1.3	Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек.	9	2	1	6
<b>2.</b>	<b>Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
2.1.	Здоровьесберегающая организация образовательного и учебно-воспитательного процесса.	16	2	4	10
<b>3.</b>	<b>Инфекционные заболевания в современном обществе</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
3.1.	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	14	2	2	10
<b>4.</b>	<b>Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
4.1.	Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	6	1	1	4
4.2.	Приемы и методы оказания первой медицинской помощи при ранениях и кровотечениях.	12	2	2	8
4.3.	Комплекс сердечно-легочной реанимации, показания к ее применению.	10	1	1	8
4.4.	Характеристика травматизма и меры профилактики детского	12	2	2	8

	травматизма				
4.5	Приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.	10	2	2	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>

- для заочной формы обучения:

№ раздела и темы	Наименование раздела и тема дисциплины	Трудоемкость, (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость; (час.)		
			учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся*
			лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1.	<b>Здоровый образ жизни как биологическая, медико-гигиеническая, социальная проблема</b>	32	1	1	30
1.1.	Современные проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья детей.	11	0,5	0,5	10
1.2.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся.	10,5	-	0,5	10
1.3	Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек.	10,5	0,5	-	10
2.	<b>Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса</b>	21	0,5	0,5	20
2.1.	Здоровьесберегающая организация образовательного и учебно-воспитательного процесса.	21	0,5	0,5	20
3.	<b>Инфекционные заболевания в современном обществе</b>	21	0,5	0,5	20
3.1.	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	21	0,5	0,5	20
4.	<b>Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них</b>	61	2	2	57
4.1.	Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	10	-	-	10

4.2.	Приемы и методы оказания первой медицинской помощи при ранениях и кровотечениях.	16	0,5	0,5	15
4.3.	Комплекс сердечно-легочной реанимации, показания к ее применению.	11	0,5	0,5	10
4.4.	Характеристика травматизма и меры профилактики детского травматизма	11	0,5	0,5	10
4.5	Приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.	13	0,5	0,5	12
<b>ИТОГО</b>		<b>135</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>127</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

<i>№ раздела и темы</i>	<i>Наименование раздела и темы дисциплины</i>	<i>Содержание лекционных занятий</i>	<i>Вид занятия в интерактивной, активной, инновационной формах, (час.)</i>
1	2	3	4
1.	<b>Здоровый образ жизни как биологическая, медико-гигиеническая, социальная проблема</b>		
1.1.	Современные проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья детей	Понятия «образ жизни» и «здоровье». Макро-микросоциальные и психологические факторы, определяющие образ жизни людей в процессе эволюции общества и человека. Законодательные акты по оздоровлению нации. Здоровье населения и здоровье индивидуума. Оценка состояния здоровья. Понятие «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность». Принципы классификации болезней. Периоды болезней. Функциональное проявление здоровья в различных формах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье.	Лекция-беседа (2 ч)
1.2.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся.	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Здоровье и факторы его определяющие. Две сферы образа жизни. Концепция и мотивации здорового образа жизни. Основные составляющие здорового образа жизни. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни. Этапы формирования здоровья. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Болезни цивилизации и их профилактика.	Лекция-беседа (2 ч)
1.3.	Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Про-	Мотивации здоровья и формирование стиля здорового образа жизни. Лекарственная зависимость. Токсикомания. Курение таба-	Лекция-беседа (2 ч)

	филактика вредных привычек.	ка как наркотическое пристрастие. Факторы риска возникновения и развития наркомании и алкоголизма. Алкоголь, наркотические, психоактивные вещества и их воздействие на организм человека. Базовые теоретические концепции профилактики и программы профилактики зависимости от алкоголя наркотических, психоактивных веществ. Превентивные меры в борьбе с наркоманией за рубежом и в России. Роль семьи и школы в профилактике подростковой наркомании.	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса</b>		
2.1.	Здоровьесберегающая организация образовательного и учебно-воспитательного процесса.	Организация образовательного процесса. Здоровьесберегающие педагогические технологии. Роль учителя в формировании здоровья учащихся в профилактике заболеваний. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни. Основные факторы риска, их причина, современный взгляд на проблему. Понятие о стрессе и дистрессе. Школьные формы патологии: нарушение осанки, сколиоз, близорукость, пищевые расстройства и др.	Лекция-беседа (2 ч)
<b>3.</b>	<b>Инфекционные заболевания в современном обществе</b>		
3.1.	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	Понятие об инфекционных заболеваниях. Микроорганизмы и окружающая среда. Эпидемиология и пути передачи инфекции. Иммуитет. Прививки. Распространенность инфекционных заболеваний среди детей и подростков. Основные симптомы инфекционных заболеваний. Основные принципы профилактики инфекционных болезней. Венерические болезни. Социальная значимость темы. СПИД и его профилактика.	Лекция-беседа (2 ч)
<b>4.</b>	<b>Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них</b>		
4.1.	Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.	Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Понятия: несчастный случай, чрезвычайные ситуации. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях. Общие понятия о первой медицинской помощи. Виды медицинской помощи. Принципы первой доврачебной медицинской помощи. Основные понятия об антисептике и асептике. Виды антисептики. Антисептические средства. Методы асептики.	Лекция-беседа (2 ч)
4.2.	Приемы и методы оказания первой медицинской помощи при ранениях и кро-	Перевязочный материал и требования, предъявляемые к нему. Стерилизация и хранение перевязочного материала. Раны. Виды ран, их характеристика. Инфициро-	Лекция-беседа (2 ч)

	вотечениях.	вание ран. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях. Особенности оказания первой медицинской помощи при ранениях головы, грудной клетки, живота. Бинтовые повязки. Виды кровотечения. Артериальное, венозное, капиллярное, паренхиматозное кровотечения. Методы оказания первой медицинской помощи при наружных кровотечениях. Техника наложения жгута. Приемы и методы оказания первой медицинской помощи при внешних и внутренних кровотечениях. Экстренная остановка артериального кровотечения.	
4.3.	Комплекс сердечно-легочной реанимации, показания к ее применению.	Принципы и методы реанимации. Выявление признаков жизни и признаков смерти. Шок. Виды шока. Оказание первой медицинской помощи при шоковых состояниях. Терминальные состояния. Фазы терминального состояния. Нарушения в организме при терминальных состояниях. Реанимация при остановке дыхания. Способы искусственного дыхания. Реанимация при остановке кровообращения. Техника проведения наружного массажа сердца.	-
4.4.	Характеристика травматизма и меры профилактики детского травматизма	Понятие о травме. Виды травм. Приемы и методы оказания первой медицинской помощи при повреждениях мягких тканей, суставов и костей. Приемы и методы оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах. Переломы. Виды переломов. Оказание первой медицинской помощи при различных видах переломов. Имобилизация. Правила транспортной имобилизации. Особенности оказания первой медицинской помощи при повреждениях черепа, позвоночника, костей таза, ребер, ключицы.	Лекция-беседа (2 ч)
4.5.	Приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.	Первая медицинская помощь при асфиксиях. Первая медицинская помощь при отравлениях. Первая медицинская помощь при электротравме. Первая медицинская помощь при попадании инородных тел. Влияние высоких и низких температур. Виды ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах. Перегревание и переохлаждение организма, первая медицинская помощь и профилактика. Отморожения и оказание первой медицинской помощи.	-

### 4.3. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрено.

#### 4.4. Практические занятия

<i>№ п/п</i>	<i>Номер разде- ла дисци- плины</i>	<i>Наименование тем практических занятий</i>	<i>Объем в ча- сах</i>	<i>Вид занятия в инновационной форме</i>
1	1.	Оценка физического развития организма человека	4	Разбор конкретных ситуаций (2 ч)
2	2.	Гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни обучающихся	4	Разбор конкретных ситуаций (2 ч)
3	3.	Инфекционные заболевания в современном обществе. Меры профилактики инфекционных заболеваний	2	Разбор конкретных ситуаций (2 ч)
4	4.	Основные принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях	8	Разбор конкретных ситуаций (8 ч)
<b>ИТОГО</b>			<b>18</b>	<b>14</b>

#### 4.5. Контрольные мероприятия: курсовой проект (курсовая работа), контрольная работа, РГР, реферат

Учебным планом не предусмотрено.

**5. МАТРИЦА СООТНЕСЕНИЯ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ К ФОРМИРУЕМЫМ В НИХ КОМПЕТЕНЦИЯМ И ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>Компетенции</i> <i>№, наименование разделов дисциплины</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Компетенции</i>			$\Sigma$ <i>комп.</i>	<i>t<sub>ср</sub>, час</i>	<i>Вид учебных занятий</i>	<i>Оценка результатов</i>
		<i>ОК-9</i>	<i>ОПК-6</i>	<i>ПК-2</i>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>1.</b> Здоровый образ жизни как биологическая, медико-гигиеническая, социальная проблема	28	+	+	+	3	9,3	Лк, ПЗ, СР	тесты, экзамен
<b>2.</b> Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса	16	+	+	+	3	5,3	Лк, ПЗ, СР	тесты, экзамен
<b>3.</b> Инфекционные заболевания в современном обществе	14	+	+	+	3	4,7	Лк, ПЗ, СР	тесты, экзамен
<b>4.</b> Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	50	+	+	+	3	16,7	Лк, ПЗ, СР	тесты, экзамен
<i>всего часов</i>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>36</b>		

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Никифорова В.А. Аспекты адаптации, здоровья и обеспечения безопасности жизнедеятельности студентов: учебное пособие / В. А. Никифорова [и др.]. - Братск : БрГУ, 2012. - 64 с (5-42 с.).

2. Здоровьесберегающие технологии и функции как средство повышения эффективности обучения студентов в классическом университете: учебное пособие / В. А. Никифорова [и др.]. - Братск: БрГУ, 2012. - 72 с (51-62 с.).

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование издания	Вид занятия	Количество экземпляров в библиотеке, шт.	Обеспеченность, (экз./ чел.)
1	2	3	4	5
<b>Основная литература</b>				
1.	Кувшинов Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.А. Кувшинов; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово: КемГУ-КИ, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-8154-0275-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372</a>	Лк, ПЗ, СР	1 (ЭУ)	1
2.	Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362685">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362685</a>	Лк, ПЗ, СР	1 (ЭУ)	1
<b>Дополнительная литература</b>				
3.	Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни : учеб. пособие для вузов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - 3-е изд. - Москва : Академический проект, 2005. - 560 с.	Лк, ПЗ, СР	29	1
4.	Гигиена и Санитария: Научно-практический журнал	Лк, ПЗ, СР	1 комплект	-

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫХ ЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе обучения студенты могут использовать общие ресурсы:

1. Электронный каталог библиотеки БрГУ  
[http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r\\_15/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID=](http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID=)

2. Электронная библиотека БрГУ

<http://ecat.brstu.ru/catalog> .

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»

<http://biblioclub.ru> .

4. Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»

<http://e.lanbook.com> .

5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru> .

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru> .

7. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)

<https://uisrussia.msu.ru/> .

8. Национальная электронная библиотека НЭБ

<http://xn--90ax2c.xn--plai/how-to-search/>.

9. Официальный сайт Министерства природных ресурсов и экологии РФ

<http://www.mnr.gov.ru/>

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающихся
Лекции	Написание конспекта лекций: кратко, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, практическом занятии.
Практические занятия	Работа с конспектом лекций, обобщение, систематизация, углубление и конкретизация полученных теоретических знаний, выработка способности и готовности их использования на практике. Развитие интеллектуальных умений, подготовка ответов к контрольным вопросам, работа с основной и дополнительной литературой, необходимой для освоения дисциплины, выполнение заданий, решение задач, активное участие в интерактивной, активной, инновационной формах обучения, составление письменных отчетов.
Самостоятельная работа обучающихся	<i>Подготовка к практическим занятиям.</i> Проработка основной и дополнительной литературы, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в теме/разделе. Конспектирование прочитанных литературных источников. Проработка материалов по изучаемому вопросу, с использованием на рекомендуемых ресурсах информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Выполнение заданий преподавателя, необходимых для подготовки к участию в интерактивной, активной, инновационных формах обучения по изучаемой теме. <i>Подготовка экзамену.</i> При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, использовать рекомендуемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

### 9.1. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ

#### Практическое занятие №1

Оценка физического развития организма человека



### 3. Паспорт здоровья:

#### ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Физиологические показатели:

1. Показатель ЧСС в покое, уд/мин \_\_\_\_\_
2. АД в покое, мм рт.ст. \_\_\_\_\_
3. ЖЕЛ, мл \_\_\_\_\_
4. Вес, кг \_\_\_\_\_
5. Индекс идеального веса \_\_\_\_\_
6. ЖИ ЖЕЛ(мл) масса тела, кг \_\_\_\_\_
7. Показатель упитанности \_\_\_\_\_
8. Разница между ДЖЕЛ и ЖЕЛ, в % \_\_\_\_\_
9. Время восстановления ЧСС  
после 20 приседаний за 30 сек \_\_\_\_\_

### 4. Образ жизни:

#### ОБРАЗ ЖИЗНИ

1. Стаж регулярных занятий физической тренировкой не менее 2 раза в неделю по 30 мин и более \_\_\_\_\_
2. Соответствие калорийности питания  
энергозатратам \_\_\_\_\_
3. Закаливание \_\_\_\_\_
4. Курение \_\_\_\_\_
5. Употребление алкоголя \_\_\_\_\_

### 5. Оценку биологического возраста:

#### ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Для комплексной оценки биологического возраста используют показатель уровня физического здоровья. Идеальный биологический возраст соответствует 7 и более баллам. Такой показатель характерен для лиц в возрасте 20-25 лет, ведущих здоровый образ жизни.

Показатель уровня здоровья 6,0-6,9 балла соответствует возрасту до 30 лет, 5,0-5,9 балла - до 40 лет, 4,0 - 4,9 балла - до 50 лет, 3,0 - 3,9 балла - до 60 лет, 2,0 -2,9 балла - до 70 лет и менее 2 баллов - свыше 70 лет.

Для оценки биологического возраста отдельных органов и систем разработаны специальные тесты.

**ВОЗРАСТ КОЖИ.** Большим указательным пальцем зажмите кожу на тыльной стороне ладони, слегка натяните ее на 5 см. Если следы защемления исчезнут за 5 сек и менее, биологический возраст кожи не превышает 35 лет, за 6-15 сек - 60 лет и за 16-55 сек - 70 лет.

**БЫСТРОТА РЕАКЦИИ.** Стоя, рука вперед, пальцы прямые, ладонь внутрь. Партнер располагает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка находится на уровне нижнего края ладони. После команды «внимание» партнер в течение 5 сек должен отпустить линейку. Задача первого как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падения линейки.

Биологический возраст определяется по месту перехвата линейки. Показатель 12 см соответствует возрасту 20 лет, показатель 25 см возрасту 60 лет.

**ТЕСТ НА РАВНОВЕСИЕ.** Стоять как можно дольше босиком на одной ноге (другую поджать), руки в сторону, глаза закрыты. Показатель 30 сек и более соответствует молодому возрасту, менее 5 сек- старческому.

**ВОЗРАСТ ГЛАЗ.** Постарайтесь прочитать газетный текст на максимально близком от глаз расстоянии и измерить его линейкой. В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см от глаз, в 34 года на 14 см, а в 60 лет это расстояние увеличивается на 1 м.

### 6. Оценку эффективности работы иммунной системы и наличие хронических заболеваний:

#### ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ИММУНОЙ СИСТЕМЫ И НАЛИЧИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Количество простудных заболеваний в году \_\_\_\_\_
2. Наличие хронических заболеваний внутренних органов \_\_\_\_\_

№	Наименование показателей	Уровень показателей и баллы								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11
1	ЧСС в покое, уд/мин	более 90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 и менее			
2	АД в покое, мм.рт.ст	более 140/90 менее 80/50	131-140 81-90 80-89 50-54	90-99 55-59	121-130 76-80 100-105 76-80		111-120 60-70		106-110 60-70	
3	ЖЕЛ на массу тела, мл/кг: мужчины:	менее 50	50-55	56-60	61-65		66-70		более 70	

	женщины:	менее 40	40-45	46-50	51-55		56-60		более 60		
4	Стаж занятия физ.упр. не менее 2 раза в нед. По 30 и более мин.	Не занимается	до 1 года или менее 2 раз	1-2 года			3-4 года		5-7 лет	8-10 лет	более 10 лет
5	Бег 2 км, мин. с: мужчины: женщины: или время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с., мин.	более 12.00 более 14.00 более 3.00	11.01-12.00 13.01-14.00	10.01-11.00 12.01-13.00 2.01-3.00	9.01-10.00 11.01-12.00		8.01-9.00 10.01-11.00 1.00-2.00		7.30 8.00 9.30 10.0 менее 1.00		менее 7.30 менее 9.30
6	Подтягивание на перекладине или сгибание рук в упоре лежа (мужчины)	менее 2 раз менее 4 раз	2-3 4-9	4-6 10-19	7-10 20-29		11-14 30-39		15 и более 40 и более		
7	Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (ж)	менее 10 раз	10-19	20-29	30-39		40-49		50 и более		
8	Количество простудных заболеваний в течении года	более 5	4-5	2-3			1		не болеет		
9	Количество хронических заболеваний внутренних органов	более 1	1				нет				

*Примечание:* Уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов: очень высокий - более 90 баллов, высокий - 80-89; средний - 70-79; низкий - 60-69; очень низкий - 50-59 балла

## II. Оценку и характеристику нарушений осанки и плоскостопия, а также профилактические аспекты данных патологий:

### Работа 1 Виды осанки:

1. **НОРМАЛЬНАЯ ОСАНКА** - умеренная выраженность изгибов позвоночника, голова подтянута или слегка откинута назад, плечи - на одном уровне или слегка развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Человечек выглядит стройным, движения его естественны и грациозны.

2. **СУТУЛОВАТАЯ ОСАНКА (круглая спина)** - шейная кривизна позвоночника увеличена, грудной отдел значительно выступает назад, голова вперед, плечи несколько сведены в перед, грудь впалая, живот выпячен, ноги полусогнуты в коленях, руки безвольно висят вдоль туловища (характерна для старческого возраста).

3. **ЛОРДИЧЕСКАЯ ОСАНКА** - резко выражена изогнутость в поясничном отделе позвоночника, верхняя часть туловища немного откинута назад, живот выпячен вперед, ноги согнуты в коленях.

4. **КИФОТИЧЕСКАЯ ОСАНКА** - характеризуется усилением шейной и поясничной кривизны, грудная клетка уплощена, спина круглая. Живот выпячен. Создаются неблагоприятные условия для работы легких и сердца.

5. **ВЫПРЯМЛЕННАЯ ОСАНКА** - малая выраженность изгибов позвоночника, вместимость грудной клетки и подвижность ребер снижены. Отмечается склонность к образованию боковых искривлений позвоночника. Внешнее - чопорный, неуклюжий, «аршин проглотил». Встречается относительно редко.

6. **СКОЛИОЗ** - боковое искривление позвоночника. Плечи, лопатки и таз асимметричны. Возникает в связи с асимметричным держанием тела и напряжением мышц при длительном неподвижном сидении..

**Работа 2** Встать спиной к стенке, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. При правильной осанке зазор между стеной и поясницей должны быть не больше 3-4 см. Подберите живот, вытяните шею вверх и поднимите плечи. Выполняйте это упражнение как можно чаще в течение дня в течение 1 минуты.

**Работа 3** Вычислите показатель состояния осанки по формуле:

$$ПП = \frac{\text{ширина плеч}}{\text{плечевая дуга}} \times 100\%, \text{ где ПП - плечевой показатель}$$

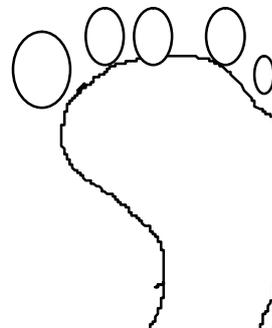
Измерьте расстояние между крайними костными точками, выступающими над правым и левым плечевыми суставами. Измерение их спереди характеризует ширину плеч, а сзади - величину дуги спины. В норме показатель состояния осанки колеблется в пределах 100-110%. Если он меньше 80%, то это говорит о наличии сутуловатости.

**Работа 4** Сделать отпечаток своей ноги на отдельном листе бумаги и сравнить с рисунками, где изображены нормальная и деформированная плоскость стопы. Определить плоскостопие по формуле плантографии.

Профилактика нарушения плоскостопия.

**Плантология**- определение плоскости по отпечаткам стоп.

Фамилия, имя, отчество студента, факультет, группа, дата.



1. Проводится касательная к выступам внутреннего края стопы АВ.
2. Из середины АВ (точка С) восстанавливается перпендикуляр до наружного края стопы.
3. Измеряются отрезки СД и ЕД.
4.  $\frac{ЕД}{СД} \times 100 =$

Если ответ меньше 50%, тогда делаете вывод, что стопа *Сводчатая нормальная*.

Если ответ равен 50-60%, то тогда стопа *Уплощенная*.

Если ответ больше 60% - стопа *Плоская*.

III. выводы, сформулированные в результате выполнения вопросов практического занятия.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработать рекомендуемые источники, основную и дополнительную литературу по изучаемому вопросу с целью углубления, систематизации и расширения полученных знаний.
2. письменно ответить на контрольные вопросы для самопроверки.

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Проработка основной и дополнительной литературы, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в данной теме. Конспектирование прочитанных литературных источников. Проработка материалов по изучаемому вопросу, с использованием на рекомендуемых ресурсах информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Подготовка к практическому занятию, позволяющему применить полученные знания в процессе изучения основ здоровья человека.

Основная литература [1÷2]

Дополнительная литература [3÷4]

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Какие факторы оказывают влияние на рост и развитие организма ребенка?
2. Какие меры включают профилактические направления по корректированию патологий опорно-двигательной системы?

**Практическое занятие №2**

Гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни обучающихся

Цель работы: овладеть методическими приемами оценки и рационального использования оборудования классной комнаты, учебных пособий и учебника. а также умственной работоспособности и утомления.

Задание:

1. Провести гигиеническую оценку оборудования классной комнаты.
2. Провести гигиеническую оценку учебной книги.
3. Провести оценку умственной работоспособности и утомления.
4. Охарактеризовать содержание работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся.

Порядок выполнения:

1. На основании конспекта лекций, рекомендуемых источников, основной и дополнительной литературы изучить характеристику факторов образовательной среды и особенности гигиенической экспертизы.

2. На основании конспекта лекций, рекомендуемых источников, основной и дополнительной литературы изучить влияние факторов образовательной среды на здоровье учащихся; составить письменный отчет о результатах проделанной работы, применить полученные знания в процессе изучения аспектов здоровья человека.

Форма отчетности:

Письменный отчет, отражающий:

I. Гигиеническую оценку оборудования классной комнаты:

1. гигиеническую оценку расстановки мебели в комнате для занятий и размещения обучающихся по рабочим местам;
2. соответствие отдельных частей парты;
3. влияние на зрение учащихся, их общее физическое и работоспособность может оказать оборудование, которым они пользуются?
4. экспертное заключение гигиенической оценки оборудования:

ПРОГРАММА ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ОБОРУДОВАНИЯ

1. Измерения производилось в \_\_\_\_\_ классе \_\_\_\_\_ школы
2. Вид оборудования \_\_\_\_\_
3. Количество парт (столов) \_\_\_\_\_. Цвет мебели \_\_\_\_\_
4. Маркировка в виде \_\_\_\_\_  
Для исследования бралась парта \_\_\_\_\_, рост ученика \_\_\_\_\_
5. Дистанция спинки \_\_\_\_\_
6. Дистанция сиденья \_\_\_\_\_
7. Дифференция \_\_\_\_\_
8. Наклон крышки парты (стола) \_\_\_\_\_ градусов
9. Расстояние от наружной стены до 1-го ряда столов \_\_\_\_\_  
от внутренней стены до столов \_\_\_\_\_ от задней стены до столов \_\_\_\_\_
10. Классные доски с рабочей поверхностью из \_\_\_\_\_ цвета, с одной, двумя поверхностями, створчатые, раздвижные, ленточные (подчеркнуть).
11. Нарисуйте план расстановки мебели в классной комнате с указанием роста учеников и номеров парт.
12. Ваше заключение.

II. Гигиеническую оценку учебных пособий и учебников:

1. гигиеническую оценку учебника;
2. мероприятия для устранения обнаруженных недостатков;
3. экспертное заключение гигиенической оценки учебника:

ПРОГРАММА ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ КНИГИ

1. Общие сведения:

1. Автор \_\_\_\_\_
  2. Название учебника \_\_\_\_\_
  3. Место и год издания \_\_\_\_\_
  4. Для какого класса (возраста) предназначена \_\_\_\_\_
- 2. Бумага:**
1. Цвет и оттенок \_\_\_\_\_
  2. Поверхность \_\_\_\_\_
  3. Глянцевитость \_\_\_\_\_
  4. Просвечиваемость и плотность \_\_\_\_\_
- 3. Шрифт:**
1. Рисунок шрифта \_\_\_\_\_
  2. Высота основных (вертикальных) штрихов \_\_\_\_\_
  3. Высота основных штрихов \_\_\_\_\_
  4. Толщина горизонтальных штрихов \_\_\_\_\_
  5. Измерения произведены на стр. \_\_\_\_\_ стр. \_\_\_\_\_ стр. \_\_\_\_\_
- 4. Набор:**
1. Апрош \_\_\_\_\_, между словами, между буквами \_\_\_\_\_
  2. Интерлиньяж \_\_\_\_\_
  3. Длина строки \_\_\_\_\_
  4. Ширина полей \_\_\_\_\_
  5. Плотность набора \_\_\_\_\_
  6. Измерения произведены на стр. \_\_\_\_\_ стр. \_\_\_\_\_ стр. \_\_\_\_\_
- 5. Печать:**
1. Интенсивность окраски \_\_\_\_\_
  2. Равномерность и четкость печати \_\_\_\_\_
- 6. Заключение и предложения.**

III. Оценку умственной работоспособности и утомления:

1. внешние признаки утомления при умственном труде (по таблице С.А.Косилова):  
ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ УМСТВЕННОМ ТРУДЕ

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое

Внимание	редкие отвлечения	рассеянное, частые отвлечения	ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	частая смена поз, повороты головы в стороны, облокачивание, поддержание головы руками	стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула
Движения	точные	неуверенные, замедленные	суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес к новому	живой	слабый	полное отсутствие интереса, апатия

## 2. характеристику степеней переутомления по К.К.Платонову:

### ХАРАКТЕРИСТИКА СТЕПЕНЕЙ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Симптомы	Степень переутомления			
	начинающее	легкое	выраженное	тяжелое
Снижение дееспособности	малое	заметное	выраженное	резкое
Появление усталости	при усиленной нагрузке	при обычной нагрузке	при облегченной нагрузке	без видимой нагрузки
Эмоциональные сдвиги	временное снижение интереса к работе	временами неустойчивость настроения	раздражительность	угнетенность, резкая раздражительность
Расстройство сна	труднее засыпать, просыпаться	трудно засыпать или просыпаться	сонливость днем	бессоница
Снижение умственной работоспособности	нет	трудно сосредоточиться	забывчивость	
Вегетативные сдвиги	временами тяжесть в голове	часто тяжесть в голове	временами головные боли, снижение аппетита	гипертаническая болезнь
Профилактические меры	упорядочение отдыха, физическая культура	отдых, физическая культура	организованный отдых, уход в отпуск	лечение

IV. Характеристику содержание работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся (результаты анкетирования).

V. выводы, сформулированные в результате выполнения вопросов практического занятия.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. проработать рекомендуемые источники, основную и дополнительную литературу по изучаемому вопросу с целью углубления, систематизации и расширения полученных знаний.
2. письменно ответить на контрольные вопросы для самопроверки.

#### Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Проработка основной и дополнительной литературы, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в данной теме. Конспектирование прочитанных литературных источников. Проработка материалов по изучаемому вопросу, с использованием на рекомендуемых ресурсах информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Подготовка к практическому занятию, позволяющему применить полученные знания в процессе изучения основ здоровья человека.

Основная литература [1÷2]

Дополнительная литература [3÷4]

#### Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что лежит в основе формирования здорового образа жизни учащихся?
2. Какими представлениями характеризуются социально-психологические аспекты здорового образа жизни?

3. Назовите классификационные характеристики методов и средств гигиенического обучения и воспитания.

### Практическое занятие №3

Инфекционные заболевания в современном обществе. Меры профилактики инфекционных заболеваний

Цель работы: рассмотреть и изучить теоретические основы эпидемиологии инфекционных заболеваний.

Задание:

1. Охарактеризовать факторы, определяющие возникновение и масштабы инфекционных заболеваний.
2. Определить составляющие эпидемического очага и меры борьбы с эпидемиями.
3. Изучить эпидемиологически значимых паукообразных
4. Изучить экологические ниши мелких млекопитающих и их роль в циркуляции заболеваний.
5. Выявить закономерности формирования эпидемического процесса.
6. Изучить систему профилактики инфекционных заболеваний и организации противоэпидемической работы.

Порядок выполнения:

1. На основании конспекта лекций, рекомендуемых источников, основной и дополнительной литературы изучить теоретические основы и современные научно-практические проблемы эпидемиологии.

2. На основании конспекта лекций, рекомендуемых источников, основной и дополнительной литературы изучить факторы, влияющие на эпидемический процесс и его составляющие, переносчиков инфекций и их роль в циркуляции инфекционных, заболеваний, меры профилактики; составить письменный отчет о результатах проделанной работы, применить полученные знания в процессе изучения основ эпидемиологии.

Форма отчетности:

Письменный отчет, отражающий:

I. Характеристику факторов, определяющих возникновение и масштабы инфекционных заболеваний:

2. факторы, влияющие на течение эпидемического процесса;
  3. роль природного фактора в эпидемическом процессе;
  4. роль социальных факторов в эпидемическом процессе;
  5. основные этапы профилактики инфекционных болезней.
6. Тестовое задание:

*1. Примордиальная профилактика инфекционных болезней направлена:*

1) на предотвращение заболеваний за счет воздействия на социально-экономические факторы жизни населения, стимулирующие эпидемический процесс;

2) предупреждение возникновения эпидемических очагов инфекционных болезней путем воздействия на звенья элементарной ячейки эпидемического процесса;

3) предупреждение развития клинически выраженных заболеваний и их осложнений среди людей, подвергшихся риску заражения;

4) снижение частоты тяжелых форм и осложнений среди людей с развившимся инфекционным заболеванием.

*2. Первичная профилактика инфекционных болезней направлена:*

1) на предотвращение заболеваний за счет воздействия на социально-экономические факторы жизни населения, стимулирующие эпидемический процесс;

2) предупреждение возникновения эпидемических очагов инфекционных болезней путем воздействия на звенья элементарной ячейки эпидемического процесса;

3) предупреждение развития клинически выраженных заболеваний и их осложнений среди людей, подвергшихся риску заражения;

4) снижение частоты тяжелых форм и осложнений среди людей с развившимся инфекционным заболеванием.

*3. Вторичная профилактика инфекционных болезней направлена:*

1) на предотвращение заболеваний за счет воздействия на социально-экономические факторы жизни населения, стимулирующие эпидемический процесс;

2) предупреждение возникновения эпидемических очагов инфекционных болезней путем воздействия на звенья элементарной ячейки эпидемического процесса;

3) предупреждение развития клинически выраженных заболеваний и их осложнений среди людей, подвергшихся риску заражения;

4) снижение частоты тяжелых форм и осложнений среди людей с развившимся инфекционным заболеванием.

*4. Третичная профилактика инфекционных болезней направлена:*

1) на предотвращение заболеваний за счет воздействия на социально-экономические факторы жизни населения, стимулирующие эпидемический процесс;

2) предупреждение возникновения эпидемических очагов инфекционных болезней путем воздействия на звенья элементарной ячейки эпидемического процесса;

3) предупреждение развития клинически выраженных заболеваний и их осложнений среди людей, подвергшихся риску заражения;

4) снижение частоты тяжелых форм и осложнений среди людей с развившимся инфекционным заболеванием.

*5. Повышение материального благосостояния населения, благоустройство жилья, водоснабжения, очистки населенных мест, условий труда и отдыха, оптимизация снабжения пищевыми продуктами, как группа мер профилактики инфекционных болезней, направлена:*

1) на источники возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивое население.

*6. Гигиеническое воспитание населения как мера профилактики инфекционных болезней направлена:*

1) на источники возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивое население.

*7. Профилактическая дезинфекция как мера предупреждения возникновения эпидемического процесса направлена:*

1) на источники возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивое население.

*8. Профилактическая дезинсекция как мера предупреждения возникновения эпидемического процесса направлена:*

1) на источники возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивое население.

*9. Профилактическая дератизация как мера предупреждения возникновения эпидемического процесса направлена:*

1) на источники возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивое население.

*10. Иммунопрофилактика как мера предупреждения возникновения эпидемического процесса направлена:*

1) на источники возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивое население.

*11. Изоляция людей, заболевших инфекционной болезнью, в медицинском стационаре или на дому как одно из противоэпидемических мероприятий в очаге направлена:*

1) на источник возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивых лиц.

12. Дезинфекция, как одно из противоэпидемических мероприятий в очаге направлена:

1) на источник возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивых лиц.

13. Дезинсекция как одно из противоэпидемических мероприятий в очаге направлена:

1) на источник возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивых лиц.

14. Дератизация как одно из противоэпидемических мероприятий в очаге направлена:

1) на источник возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивых лиц.

15. Экстренная иммуно- или химиопрофилактика как одно из противоэпидемических мероприятий в очаге направлена:

1) на источник возбудителя инфекции;

2) абиотические объекты окружающей среды, выступающие в качестве факторов передачи при реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

3) членистоногих переносчиков, участвующих в реализации механизма передачи возбудителей инфекционных болезней;

4) восприимчивых лиц.

## II. Составляющие эпидемического очага и меры борьбы с эпидемиями:

1. характеристику инфекционных болезней;

2. механизм передачи возбудителей при антропонозах и зоонозах, сапронозах используя иллюстрационный материал (рис. 1 - 3):

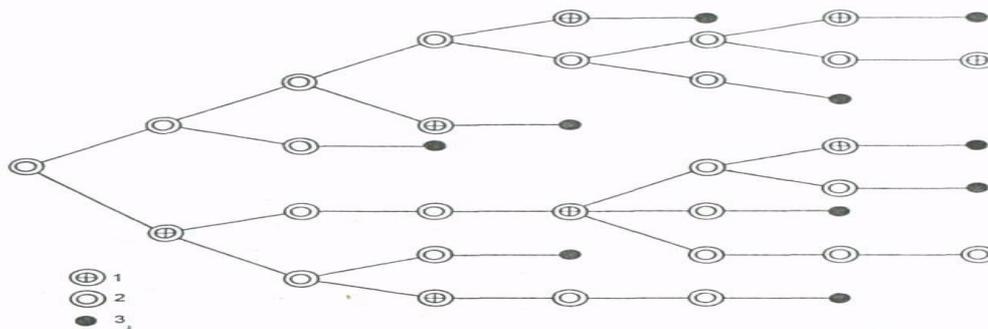


Рис. 1. Эпидемический процесс при антропонозах (Л.В. Громашевский, 1965):

1 —больной человек, 2 —носитель, 3 —прекращение цепи

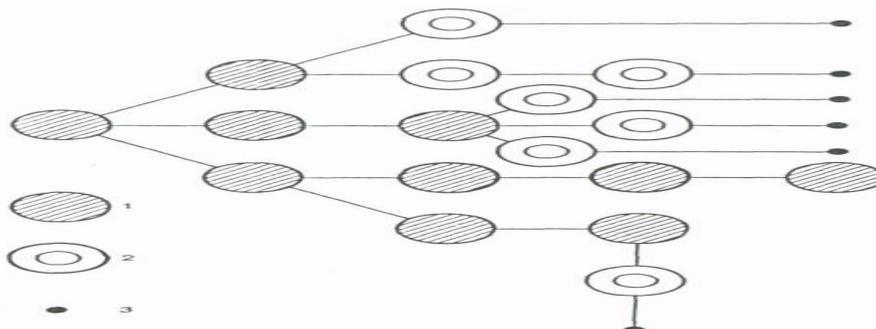


Рис. 2. Эпидемический процесс при зоонозах (Б.Л. Черкасский, 2001):

1 —больное животное, 2 —больной человек, 3 —прекращение цепи

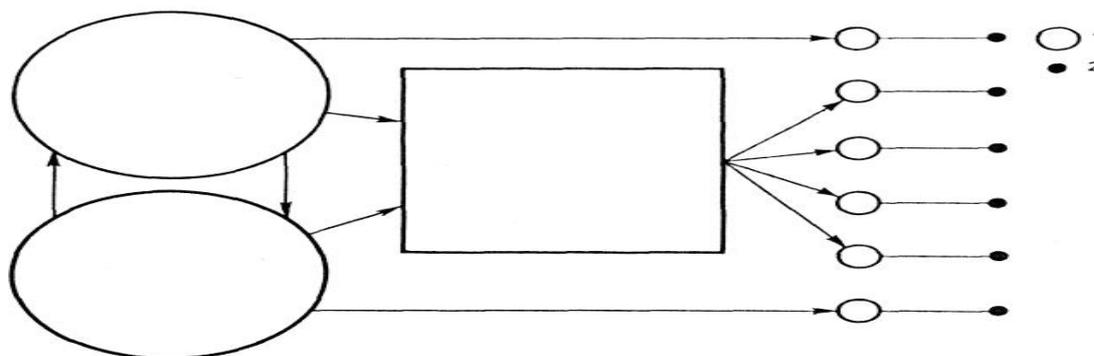


Рис. 3. Эпидемический процесс при сапронозах (Б.Л. Черкасский, 2001):

1 —больной человек, 2 —прекращение цепи

### III. Характеристику эпидемиологически значимых паукообразных:

1. морфологические особенности членистоногих как переносчиков инфекционных заболеваний (см. рис. 1);

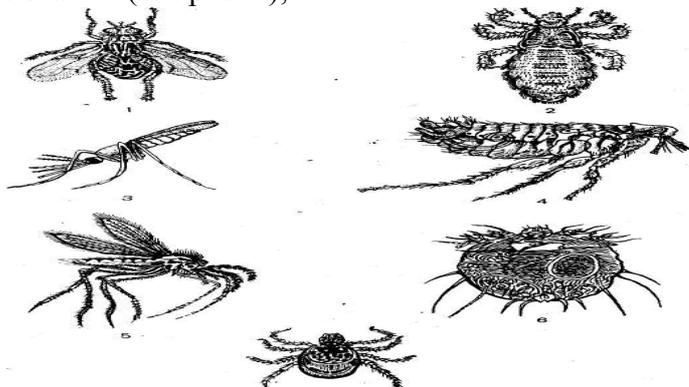


Рис 1. Членистоногие — переносчики инфекционных заболеваний. 1— комнатная муха; 2 —вошь платяная; 3 — комар анофелес; 4 — блоха; 5 — москит; 6 - чесоточный клещ (самка); 7 - иксодовый клещ (самка).

2. таблицу, характеризующую эпидемиологическое значение отдельных видов членистоногих:

При- знаки, вид комара	Поло- жение тела относительно поверхности	Нали- чие темных пятен на крыльях	Соот- ношение дли- ны хоботка и щупиков	Вид яиц	Положение личинки по отноше- нию к поверхности воды
Ано- фелес					
Ку- лекс					

### IV. Экологические ниши мелких млекопитающих и их роль в циркуляции заболеваний:

1. ретроспективный и оперативный анализ заболеваемости природно-очаговыми инфекционными болезнями населения Иркутской области за последние 10 лет;

2. характеристику современной фауны иксодовых клещей и комаров, резервуары, носителей и переносчиков возбудителей туляремии и т.д. на территории Иркутской области;

3. территориальное распределение и ландшафтную приуроченность сочетанных природных очагов бактериальных и вирусных инфекционных болезней, актуальных для Иркутской области;

4. разработку тактических подходов к оптимизации эпидемиологического мониторинга и проведению профилактики в природных очагах актуальных зоонозных инфекционных болезней, в том числе, в условиях сочетанной циркуляции их возбудителей на территории области.

### V. Закономерности формирования эпидемического процесса:

1. схемы эпидемического процесса и схемы противоэпидемических мероприятий;
2. таблицу, характеризующую факторы эпидемиологического процесса и мероприятия, проводимые в отношении данного фактора:

Фактор эпидемического процесса	Мероприятия, проводимые в отношении данного фактора
I. Источники инфекции: а) больные люди; б) носители; в) домашние и сельскохозяйственные животные; г) дикие животные, в том числе грызуны	
Фактор эпидемического процесса	Мероприятия, проводимые в отношении данного фактора
II. Пути передачи возбудителей: а) прямой контакт б) контактно-бытовой; в) воздушно-капельный; г) водный; д) пищевой; е) через почву; ж) трансмиссивный	
Фактор эпидемического процесса	Мероприятия, проводимые в отношении данного фактора
III. Восприимчивость	

VI. Систему профилактики инфекционных заболеваний и организации противоэпидемической работы:

1. противоэпидемическая организация;
2. противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских и школьных коллективах.

VII. выводы, сформулированные в результате выполнения вопросов практического занятия.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработать рекомендуемые источники, основную и дополнительную литературу по изучаемому вопросу с целью углубления, систематизации и расширения полученных знаний.
2. письменно ответить на контрольные вопросы для самопроверки.

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Проработка основной и дополнительной литературы, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в данной теме. Конспектирование прочитанных литературных источников. Проработка материалов по изучаемому вопросу, с использованием на рекомендуемых ресурсах информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Подготовка к практическому занятию, позволяющему применить полученные знания в процессе изучения эпидемиологии и здоровья человека.

Основная литература [1÷2]

Дополнительная литература [3÷4]

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Перечислите инфекции, при которых бывает сыпь.
2. Какие заболевания передаются воздушно-капельным путем при кашле и чихании?

## Практическое занятие №4

Основные принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях

Цель работы: изучить принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях и освоить навыки их применения.

### Задание:

1. Изучить принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях.
2. Изучить принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при проведении комплекса сердечно-легочной реанимации.
3. Изучить принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при травмах.
4. Изучить принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при различных видах неотложных состояний.

### Порядок выполнения:

1. На основании конспекта лекций, рекомендуемых источников, основной и дополнительной литературы изучить теоретические аспекты оказания первой помощи при неотложных состояниях.

2. На основании конспекта лекций, рекомендуемых источников, основной и дополнительной литературы изучить практические аспекты оказания первой помощи при неотложных состояниях; составить письменный отчет о результатах проделанной работы, применить полученные знания в процессе изучения основ медицинских знаний.

### Форма отчетности:

Письменный отчет, отражающий:

#### I. Принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при ранениях:

1. Охарактеризуйте следующие виды ран: резаные, ушибленные, рубленые, колотые, укушенные, зараженные, глубокие, поверхностные, касательные, слепые, сквозные, чистые, инфицированные, гнойные, проникающие, непроникающие, одиночные, множественные.

2. Занесите в табл. 1 признаки основных осложнений ран.

*Таблица 1*

**Признаки основных осложнений ран**

Основные осложнения ран	Признаки
Болевой шок	
Кровопотеря	
Инфицирование раны	

2. Занесите в табл. 2 характеристику раневой инфекции.

*Таблица 2.*

**Характеристика видов раневой инфекции**

Виды и причины раневой инфекции	Признаки
Очаговая хирургическая инфекция	
Общая хирургическая инфекция	
Экзогенное инфицирование	
Эндогенное инфицирование	

3. Ответьте на вопросы: что такое асептика и антисептика и какими методами их проводят?

4. Опишите, как самостоятельно обработать рану и оказать ПМП раненому.

#### II. Принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при кровотечениях:

1. Ответьте на следующие вопросы:

- каковы условные величины опасной для жизни и смертельной кровопотери;
- какие факторы отягчают состояние раненого при кровопотере;
- какие виды и способы остановки кровотечения вам известны.

2. Заполнить табл. 1 и 2.

*Таблица 1*

Виды кровотечения и их характеристики

Признаки		Вид кровотечения			
		Артериальное	Венозное	Капиллярное	Паренхиматозное
Цвет крови	яркий				
	темный				
	смешанный				

Обычно необильное				
Возможно всасывание воздуха в просвет сосуда (воздушная эмболия)				
Легко или сравнительно легко остановить				
Смешанный характер крови				
Возникает при повреждении сосудов конечностей				
Вытекает высоким фонтаном				
Течет спокойной непрерывной струей				
Возникает при повреждении губчатого органа				
Выступает на поверхности раны в виде росы				
Возможна большая кровопотеря				
Кровь идет пульсирующей струей				
Кровотечение очень трудно остановить				

Таблица 2

## Признаки кровотечения

Признаки	Субъективные	Объективные
1	2	3
Потеря сознания		
Холодный пот		
Дефект кожи		
Общая слабость		
Тошнота (Т), рвота (Р)		
Осунувшееся лицо		
Головокружение		
Жажда		
Запавшие глаза		
Бледность кожи и слизистых оболочек		
Частый и слабый пульс		
Звон в ушах и голове		
Мелькание и потемнение в глазах		
Сухость слизистых оболочек		
Падающее артериальное давление		

3. Самостоятельная работа по освоению практических навыков.

3.1. Наложить давящую повязку, для чего: на рану положить стерильную салфетку, сверху — неразвернутый бинт или другой валик и туго его прибинтовать.

3.2. Произвести остановку кровотечения методом максимального сгибания конечности, для чего: согнуть конечность в суставе, расположенном выше раны; если травмирован сустав, то вложить в него валик; затем конечность согнуть; максимально согнутую конечность дополнительно фиксировать к туловищу с помощью простыни, полотенца и т.д.

3.3. Остановить кровотечение методом пальцевого (ручного) прижатия сосуда за пределами раны, указав, какие сосуды прижимаются к каким костям и где.

4. Самостоятельная работа.

4.1. Заполнить табл. 3 и 4, характеризующие качество наложения жгута.

Таблица 3

## Признаки, характеризующие качество наложения жгута (первый подход к вопросу)

Признаки	Жгут наложен		
	правильно	слишком туго	слабо
Кровотечение прекратилось			
Конечность очень холодная			
Пульс ниже жгута не прощупывается			
Повязка обильно пропитана кровью			
Конечность очень бледная			
Конечность на ощупь прохладная			
Конечность синюшная			
Пульс ниже жгута едва прощупывается			
Температура конечности нормальная			
Конечность бледная			

Таблица 4

## Качество наложения жгута (второй подход к вопросу)

Правила наложения жгута	П	НП
-------------------------	---	----

1		2	3
Жгут	полностью закрыт (повязкой, одеждой)		
	полностью виден		
	частично закрыт		
Наложено на обнаженную конечность			
Наложено на артерию	выше раны		
	ниже раны		
Время наложения, указанное в записке	местное		
	московское		
Витки резинового жгута	отстоят друг от друга на 2-3 см		
	касаются друг друга ребрами		
	закрывают друг друга на 1/3 ширины		
Венозный жгут наложен	выше раны		
	ниже раны		
Основная петля матерчатого жгута	плотно		
	неплотно		
	очень плотно		
Величина «петли закрутки»	значительно превышает толщину воротка		
	соответствует толщине воротка		
Жгут накладывается	с перерывами на 10-20 минут		
	перерывов нет		
	на плечо		
	на голову		
	на предплечье		
	на грудь		
	на шею		
	на голень		
	на живот		
	на бедро		
на предплечье			
Жгут наложен на тканевую подкладку			
На время перерыва жгут	полностью снимается		
	ослабляется		
	снимается, кроме двух первых витков		
	заменяется пальцевым прижатием		

#### 4.2. Ответьте на следующие вопросы:

- какова длительность наложения жгута взрослым и детям в разное время года;
- какова тактика использования жгута при транспортировке, превышающей рекомендуемый срок его действия;
- какими подручными средствами можно заменить жгут;
- какой должна быть последовательность мероприятий по оказанию неотложной помощи при ранениях с использованием жгута;
- какие состояния и заболевания могут стать причинами носовых кровотечений.

4.3. Наложить типовой резиновый жгут на плечо пострадавшего человека: накладывающий жгут встает несколько сзади и снаружи от кровотока конечности, которая поднимается вверх; место наложения жгута защищается мягкой прокладкой; жгут подводится под конечность; конец его с цепочкой берется в ту руку, которая ближе к раненому, и проводится по передненаружной поверхности конечности к задней, где прочно удерживается рукой накладывающего жгут, этот конец должен быть коротким. Вторая рука накладывающего жгут подводится под конечность раненого, захватывает жгут ближе к первому концу, растягивает его и оборачивает вокруг конечности. После выполнения полного оборота натянутая часть жгута удерживается первым и вторым пальцами руки, фиксирующей конец жгута с цепочкой. Вторая рука продолжает обвивать жгут вокруг конечности, при этом каждый следующий тур должен ложиться рядом с предыдущим. Первые два тура натягиваются туго, последующие накладываются без натяжения. Последним ходом необходимо соединить оба конца жгута и застегнуть цепочку так, чтобы она лежала на резине жгута.

#### 4.4. Наложить «закрутку» на плечо следующим способом:

- встать лицом к травмированной руке; опустить рукав одежды (в данном случае он выполнит роль прокладки под жгут); сложить косынку так, чтобы образовалась лента шириной 5-6 см;
- подвести ленту-косынку под плечо в средней трети и, сделав полный оборот вокруг руки, связать оба конца косынки; эта первая (основная) петля должна плотно прилегать к руке, чтобы при дальнейших действиях не было ущемления тканей в этом месте;
- над основной петлей сделать воздушную петлю меньшего размера и завязать двойной узел. Эта вторая петля (петля закрутки) должна быть немного больше чем толщина воротка;

- ввести вороток в петлю закрутки и поворачивать в любом направлении до остановки кровотечения;  
 - в этом положении зафиксировать вороток на руке концами косынки, если они длинные, или кусочком бинта;

- при наложении «закрутки» соблюдать общепринятые правила наложения жгутов.

4.5. Наложить жгут 8-образным способом («восьмерка») при высоком ранении плечевой артерии:

- накладывающему жгут встать несколько сзади и снаружи от кровоточащей конечности;  
 - в подмышечную впадину на стороне поврежденной руки вложить мягкий валик;  
 - взять в свою ближнюю к пострадавшему руку жгут на расстоянии 15-20 см от запястья;  
 - поместить руку со жгутом на предплечье раненой руки поближе к шее и перекинуть жгут вперед;  
 - свободную руку подвести под подмышечную впадину раненой конечности, захватить ее свободно висевший конец жгута, несколько растянуть его вниз и от себя и сделать первый полный оборот вокруг надплечья раненой руки; после этого натянутую часть жгута удерживать на надплечье первым и вторым пальцами руки, фиксирующей конец жгута с запястьем;

- длинный конец жгута повторно перекинуть вперед через надплечье и повторить вокруг него еще один виток;

- затем повести длинную часть жгута по груди (у женщин — над молочными железами), конец с запястьем — по спине и соединить оба конца жгута на противоположном боку, подложив под «замок» мягкую прокладку.

4.6. Наложение «восьмерки» при высоком ранении бедренной артерии производится аналогичным способом, но жгут проводится по паховой области один раз и фиксируется вокруг талии.

4.7. Наложение импровизированного жгута с помощью брючного ремня:

- взять брючный ремень с одной пряжкой и сделать из него двойную петлю, для чего и перегнуть ремень на внешнюю сторону и сгибом вложить его сверху в пряжку;

- внутреннюю и внешнюю части петли уравнять;

- надеть двойную петлю на защищенную мягкой прокладкой раненую конечность и, потягивая его за свободный конец, затянуть ремень, уменьшая внутреннюю часть петли (наружная будет уменьшаться автоматически) до остановки кровотечения;

- свободной частью ремня сделать несколько полных оборотов вокруг конечности и закрепить на ней ремень любым способом.

### III. Виды повязок. Техника наложения повязок

Ответьте на вопросы:

1. Что такое десмургия?
2. Что такое повязка? Перевязка?
3. Какие требования предъявляются к перевязочным материалам?
4. Каким требованиям должна отвечать повязка?
5. Каковы правила наложения повязок?
6. Каковы основные признаки неправильного наложения повязки?
7. Какие повязки накладываются на голову?
8. Какие повязки накладываются на конечности?
9. Что такое окклюзионная повязка и в каких случаях она накладывается?
10. В каких случаях накладывается повязка Дезо? Какова техника наложения?
11. Каковы правила применения ИПП?

### IV. Методы реанимации при остановке дыхания, кровообращения. Способы искусственного дыхания. Техника проведения наружного массажа сердца»

1. Выполните следующие задания:

- а) укажите главный фактор, определяющий развитие умирания;
- б) дайте определение понятия клиническая смерть;
- в) назовите время появления необратимых структурных изменений в клетках ЦНС с момента прекращения дыхания и кровообращения в условиях нормотермии;
- г) укажите условие, при котором необратимые изменения в нейронах мозга могут быть отдалены;
- д) назовите обязательные признаки клинической смерти, необходимые для постановки диагноза;
- е) назовите дополнительные признаки клинической смерти;
- ж) укажите точку отсчета наступления клинической смерти (исчезновение пульса на сонной артерии или остановка дыхания?).

2. Заполните табл. 1.

Таблица 1

Признаки клинической и биологической смерти

Признаки	Клиническая смерть (достоверные признаки)	Биологическая смерть (достоверные признаки)
Отсутствие сознания		
Отсутствие дыхания		
Наличие трупного окоченения		

Отсутствие пульса на сонной артерии		
Отсутствие сердцебиения		
«Кошачий глаз»		
Бледность кожи и видимых слизистых		
Наличие трупных пятен		

1. Перечислите показания к реанимации.
2. Перечислите противопоказания к реанимации.
3. Назовите наиболее частые ошибки реаниматора при ИВЛ.
4. Назовите наиболее частые ошибки при закрытом массаже сердца.
5. Проиллюстрируйте схемой последовательность и частоту реанимационных мероприятий при работе 1 или 2 (и более) спасателей.
6. Назовите способы контроля проведения реанимации.
7. Назовите показания к прекращению реанимации.

## V. Принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при травмах:

Иммобилизация. Правила и виды транспортировки пострадавших.

1. В табл. 1. отметить признаки, присущие переломам.

Таблица 1.

### Признаки, характеризующие различные виды переломов

Признаки	Относительные	Достоверные
Боль		
Отек		
Деформация		
Кровоподтек		
Укорочение конечности		
Нарушение функции		
Крепитация отломков кости		
Патологическая подвижность		
Боль при давлении по длинной оси кости		

2. В табл. 2 отметить мероприятия по оказанию ПМП при переломах.

Таблица 2

### Мероприятия по оказанию первой медицинской помощи

Мероприятия	Закрытый перелом	Открытый перелом
Обезболивание		
Асептическая повязка		
Кровоостанавливающий жгут		
Наложение шины		
Придание среднефизиологического положения конечности		

3. Самостоятельная работа. В табл. 3-7 отметить способы транспортной иммобилизации при указанных повреждениях.

Таблица 3

### Транспортная иммобилизация при повреждениях головы и шеи

Мероприятия	Область повреждения		
	Свод и основание черепа	Верхняя и нижняя челюсти	Шейный отдел позвоночника
Ватно-марлевый «бублик»			
Резиновый круг			
Повязка «уздечка»			
Ватно-марлевый воротник			
Твердый предмет между зубами			

Таблица 4

### Транспортная иммобилизация при переломах ребер и грудины

Мероприятия	Область повреждения		
	Перелом одного-двух ребер	Множественный перелом одного ребра	Перелом грудины
Тугая бинтовая повязка на грудь с «португеей»			
Повязка не нужна			
Тугая бинтовая повязка с «португеей» и ватно-марлевым валиком вдоль позвоночника			

Таблица 5

### Транспортная иммобилизация при повреждениях позвоночника и таза

Транспортировка	Область повреждения	
	Позвоночник	Таз
Жесткие носилки в положении «на спине»		
Мягкие носилки в положении «на животе»		
Жесткие носилки в позе «лягушки»		

Таблица 6

Транспортная иммобилизация при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей

Мероприятия	Область повреждения		
	Ключица	Предплечье	Плечо
Подвесить конечность на косынке			
Наложить повязку Дезо			
Применить ватно-марлевые кольца			
Прибинтовать конечность к туловищу			
Наложить шину от середины плеча до кончиков пальцев			
Наложить шину от кончиков пальцев до противоположного плечевого сустава			

Таблица 7

Транспортная иммобилизация при повреждениях нижней конечности

Мероприятия	Область повреждения		
	Бедро	Голень	Стопа
Применить метод фиксации «нога к ноге»			
Наложить шину от кончиков пальцев до середины голени			
Наложить шину от кончиков пальцев до середины бедра			
Наложить шину от лопатки через пятку до кончиков пальцев и от подмышечной впадины до паховой области			

VI. Принципы, методы, приемы и способы оказания первой помощи при различных видах неотложных состояний:

Практическая работа по теме «Острые отравления»

1. Заполнить таблицу 1.

Таблица 1

Общие принципы оказания первой помощи при острых отравлениях

Принцип	Мероприятия, применяемые для его исполнения
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. Заполнить табл. 2.

Таблица 2

Сравнительная характеристика отравлений

Виды отравлений	Пути проникновения яда в организм	Клинические признаки отравления	Неотложная помощь
Угарным газом			
Пищевое			
Грибами			
Ботулиническим токсином			
ФОС			
Кислотами			
Едкими щелочами			
Лекарственными препаратами			
Наркотиками			
Алкоголем			
Змеиным ядом			
Ядом перепончатокрылых насекомых (оса, пчела, шмель)			

3. Назовите грибы, относящиеся к группе: съедобных, условно съедобных, ядовитых.

4. Исправьте ошибки в приведенных утверждениях:

- а) при укусе ядовитыми животными необходимо наложить жгут, чтобы предупредить распространение яда;
- б) при отравлении кислотой необходимо промыть желудок раствором пищевой соды с помощью толстого зонда;

## VII. Решение ситуационных задач и выполнение тестовых заданий.

### Ситуационные задачи

1. Травма в условиях ДТП: пострадавший бледен, губы синюшные, жалобы на боли в груди, одышку, частые приступы кашля с кровью, боли в левом предплечье. Ниже левой лопатки имеется рваная рана 2 x 2 см; при вдохе в рану засасывается со свистом воздух и кровь. Левое предплечье деформировано. Поставить диагноз полученной травмы. Оказать неотложную помощь.

2. Рука пострадавшего освобождена из движущихся частей камнедробильного механизма, жалобы на боли в пальцах поврежденной кисти. В ранах на тыльной поверхности 2-3-4 пальцев торчат костные отломки, на ладонной поверхности кисти — обрывки кожи. Раны умеренно кровоточат. Общее состояние пострадавшего удовлетворительное. Поставить диагноз. Оказать неотложную помощь.

3. Спасая голову ребенка от ранения циркулярной пилой, рабочий получил травму: ему отрезало кисть правой руки, кисть упала в опилки. Возникло кровотечение. Пострадавший бледен, покрыт липким потом. Как оценить состояние пострадавшего и оказать ему неотложную помощь? Как поступить с ампутированной кистью?

4. В результате автомобильной катастрофы нижние конечности у одного из пострадавших были придавлены опрокинувшимся автомобилем. В течение 2 часов не было возможности освободить конечности. Какой должна быть первая помощь?

5. Идущая впереди вас женщина упала. Подойдя к ней, вы обнаружили судорожные дыхательные движения. Лицо ее синюшно, зрачки широкие, пульс не определяется. Каков ваш диагноз? Каковы ваши действия?

6. У молодой женщины внезапно появились боли внизу живота, резкая слабость, тошнота, головокружение. Объективно: кожные покровы бледные, нитевидный частый (до 150 ударов в минуту) пульс. Живот умеренно вздут, при ощупывании болезнен во всех отделах, напряжен. Внезапное отдергивание руки от живота вызывает усиление боли. Каков ваш диагноз? Опасно ли возникшее состояние? В чем будет заключаться оказание неотложной помощи?

7. В своем доме с печным отоплением обнаружен пожилой мужчина. Сознание отсутствует, кожа бледная, дыхание не определяется, пульса нет. Зрачки широкие со слабой реакцией на свет. Что произошло? Как вы оцените состояние пострадавшего? Какие мероприятия необходимо провести для его спасения?

8. Пострадавшему нанесен удар ножом в поясницу справа. С момента ранения прошло 2 часа. Жалобы на боли в пояснице, резкую слабость. Больной бледен, в моче — густая примесь крови. Живот мягкий. Какую травму получил пострадавший? Чем она опасна? Как оказать неотложную помощь?

9. Мужчина получил ножевое ранение в грудь. При осмотре пострадавшего справа в области четвертого ребра обнаружена резаная рана 3x2 см, из которой вытекает пенная кровь, нарастает одышка. Какое состояние возникло в результате ранения? В чем его опасность? Как оказать неотложную помощь?

10. Вы обнаружили в летнее время днем на улице молодого человека без признаков жизни: сознание отсутствует, движения грудной клетки не видны. Человек лежит на левом боку. Как установить, жив он или умер? Как вы поступите в случае: а) клинической смерти? б) биологической смерти?

11. Жалобы на умеренные боли в области раны живота. Одежда ниже пояса порвана пропитана кровью. В околопупочной области справа имеется рана размерами 3 x 3 см с умеренным кровотечением. Степь. Температура воздуха: +15° С. Действуйте!

12. Шесть часов назад пострадавшему придавило левую ногу бортом перевернувшегося автомобиля до уровня нижней трети бедра. Сознание спутано. Бледен. Пульс частый, нитевидный. Прибыл автокран для подъема автомашины. Температура воздуха: -3° С. Действуйте!

13. Пострадавший упал с движущейся грузовой машины вниз головой. Заторможен. При окрике открывает глаза. Руки и ноги безжизненно свисают, как «плети». Дыхание не нарушено. Пульс учащен. Лежит на обочине дороги. Температура воздуха: +14° С. Действуйте!

14. Пострадавший жалуется на резкие боли в поясничном отделе позвоночника, где имеется рана размерами 4 x 4 см с незначительным кровотечением. Активные движения в нижних конечностях отсутствуют. Рабочий поселок. Температура воздуха: +14°С. Действуйте!

15. Пострадавший ранен в живот. Стонет от боли. На передней брюшной стенке имеется обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый. Степь. Температура воздуха: +7° С. Действуйте!

16. Пострадавший извлечен из перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка согнуты и развернуты наружи. Кожные покровы бледные, на лбу выступили капельки пота. Пульс резко учащен, слабый. Осень. Температура воздуха: +5° С. Действуйте!

17. У девочки внезапно появились резкие боли в правой нижней половине живота, слабость, тошнота, головокружение, вздутие кишечника. При осмотре кожные покровы бледные, пульс нитевидный, частый (до 150 ударов в 1 минуту). Живот умеренно вздут, при ощупывании болезнен во всех отделах, напряжен. Внезапное отдергивание пальпирующей руки от живота вызывает усиление боли. Какое состояние возникло у девочки? Что необходимо сделать для оказания ей первой помощи?

18. В результате неосторожного обращения с ножом нанесена резаная рана в области левого предплечья. Из раны непрерывной струей вытекает темная кровь. Стерильного перевязочного материала нет. В распоряжении оказывающего помощь имеются: носовой платок, бинт, электрический утюг и кипящий на плите чайник. Необходимо оказать пострадавшему первую помощь. Как вы это сделаете?
19. Подростка укусила собака. Какова должна быть тактика в данном случае?
20. При катании на коньках девушка внезапно упала на вытянутую руку. Возникла резкая боль в левом плечевом суставе. При осмотре пострадавшей обнаружено, что левый плечевой сустав грубо деформирован, движения практически невозможны. Конечность укорочена, фиксирована в неестественном положении. Какую травму получила девушка? Как оказать ей первую помощь?
21. Во время урока по теме «Виды временной остановки кровотечения» внезапно одной из учениц «стало плохо»: появилась резкая слабость, чувство дурноты, головокружение, потемнение в глазах. Девочка побледнела, закрыла глаза, кожа покрылась потом, руки стали холодными. Пульс слабый, редкий, дыхание поверхностное.  
Что случилось с девочкой? Как оказать ей неотложную помощь?
22. Подросток спрыгнул с крыши овощехранилища. Быстро вскочил, но опять упал из-за резкой боли в правой ноге. При осмотре обнаружено, что правая нога несколько короче левой, бедро деформировано, при его ощупывании возникает сильная боль и несвойственная подвижность в средней трети. Нарастает местная припухлость. Какую травму получил подросток? Как оказать ему первую помощь?
23. Торопясь к подходящему автобусу, девушка внезапно поскользнулась на ледяной дороге и подвернула стопу, отперевшись всем телом на наружную поверхность левого голеностопного сустава. Возникла резкая боль в суставе и невозможность встать на ногу. С помощью подруги девушка допрыгала до ближайшего укрытия и сняла сапог. При осмотре поврежденный сустав увеличен в объеме, болезнен при ощупывании, кожа над ним потемнела из-за кровоподтека, функция сустава нарушена. Какую травму получила пострадавшая девушка? Как оказать первую помощь в данном случае?
24. В гараже в легковом автомобиле с работающим двигателем обнаружено тело человека. Сознание его отсутствует, кожа бледная, дыхание не определяется, пульса нет. Зрачки широкие со слабой реакцией на свет. Что произошло с пострадавшим? Как оказать ему первую помощь?
25. В результате многочасового пребывания в теплом помещении с плохой вентиляцией самочувствие человека резко ухудшилось: появились головокружение, головная боль, сонливость, жажда, тошнота, участилось дыхание, пульс увеличился до 90 ударов в минуту. Внезапно человек потерял сознание. Какое состояние возникло у человека? Как оказать первую помощь в данном случае?
26. В результате неосторожного поведения подростка на пасеке его укусили одновременно несколько пчел. Возникли и быстро нарастали боль, зуд, жжение, краснота и отек тканей в местах укусов. Кроме того, появились головная боль, рвота, покалывание и зуд кожи лица, которое начало отекать. Какими реакциями ответил организм мальчика на множественные укусы пчел? Как оказать первую помощь в данном случае?
27. Идущий впереди вас человек, вскрикнув, упал. Судорожные подергивания конечностей к моменту вашего приближения прекратились. При осмотре виден зажатый в руке свисающий с электростолба оголенный провод.  
Как оказать пострадавшему первую помощь?
28. К вам привели подростка со впившимся ему в руку клещом. Какие меры в данном случае необходимо предпринять?
29. Во время купания в реке человек внезапно ушел под воду. По времени заподозрено, что он утонул. Каковы, на ваш взгляд, должны быть действия спасателя? Определите порядок оказания первой помощи пострадавшему.
30. В результате внезапного столкновения в школьном коридоре двух подростков у одного из них началось обильное носовое кровотечение. Как оказать пострадавшему первую помощь?
31. В 5-м классе идет урок. Вдруг одному из учеников «стало плохо»: появилась резкая слабость, дрожь во всем теле, острое чувство голода; кожа покрылась потом, возникло общее возбуждение, чувство страха. Чем болен ученик? Что случилось на уроке и в чем опасность этого состояния? Как ему срочно помочь? Что делать, чтобы подобное состояние не возникало впредь?
32. Ночью после резкого поворота в постели больной почувствовал острую боль в пояснице справа, отдающую в низ живота и бедро. Боль сопровождалась ознобом, тошнотой, носила нестерпимый характер, больной не мог найти такого положения, в котором бы она утихла. Мочеиспускание затруднено, болезненно, моча слегка окрашена кровью. Чем болен человек? Что произошло с больным и как ему помочь?
33. Ночь. Резкий стук во входную дверь. Человек быстро вскочил с постели, но чуть не упал: голова закружилась, в глазах потемнело, в ушах возник звон, ноги стали «ватными». Что произошло? Что делать, чтобы такое состояние не повторялось?
34. После длительного перерыва любитель-спортсмен решил возобновить занятия спортом. К концу первой же трехчасовой интенсивной тренировки у него возникла общая слабость, одышка, потемнение в глазах, кожа побледнела, покрылась холодным потом, затем появился синюшный оттенок кожи и губ, пульс стал частым, артериальное давление понизилось. Что произошло со спортсменом? Почему возникло описанное состояние? Как оказать неотложную помощь?
35. У человека, страдающего компенсированной гипертонической болезнью, внезапно поднялось артериальное давление до 180/100 мм, появилась сильная головная боль, озноб, тошнота, тахикардия, боль в области сердца. Что возникло у больного? В чем опасность этого явления? Как оказать неотложную помощь?

36. Вы едете в троллейбусе. Вдруг сидящий рядом человек застонал, схватившись за левую половину грудной клетки, и стал терять сознание. Что с ним произошло? В чем опасность этого состояния? Как оказать неотложную помощь?

37. Человек страдает язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В 6 часов он внезапно почувствовал боль кинжального характера в эпигастральной области, которая иррадиировала в правую лопатку и плечо. Через некоторое время болел уже весь живот, ставший очень твердым и вздутым. Каким состоянием осложнилось основное заболевание? Что необходимо в данном случае сделать? Чего делать нельзя и почему?

38. У пострадавшего обширный ожог спины, полученный во время пожара. В центре ожоговой поверхности одежда прилипла к коже, по периферии образовались большие пузыри, в которых уже начала скапливаться жидкость. Как оказать пострадавшему неотложную помощь?

39. Выйдя из леса, человек снял с себя пальцами какое-то насекомое. Через неделю он почувствовал легкое недомогание, головную боль, а на следующий день температура тела у него поднялась до 38,5° С. Через 2 дня она нормализовалась, но общее состояние ухудшилось. Какое заболевание началось у человека? Каким путем возбудитель попал в организм? Какие ошибки были допущены и как надо было поступить в возникшей ситуации?

40. В летнем школьном лагере внезапно заболела группа детей: у них появились боли в животе, рвота, понос с наличием в фекалиях слизи и прожилок крови, поднялась температура тела. Какое заболевание развилось у детей? Назовите возможные источники болезни. Каким путем возбудители попали в организмы детей? Какой должна быть, по вашему мнению, тактика администрации лагеря в подобной ситуации?

41. В одном из детских садов большого города у 20 детей одновременно была обнаружена желтуха. Источником заражения явилась водопроводная вода, в которую, как казалось, прорвались воды из канализационной сети. Какое заболевание возникло у детей? Какова дальнейшая тактика?

42. Пострадавший находится в состоянии клинической смерти, но у него есть рана, не осложненная сильным кровотечением. С чего надо начинать оказание первой медицинской помощи?

43. На дороге лежит не очень опрятный человек средних лет без видимых признаков жизни. Спиртным от него не пахнет, в руке зажата авоська с продуктами, спиртного там тоже нет. Какую помощь следует оказать в подобной ситуации?

44. Во время прогулки ребенок травмировал колено, довольно обширная рана загрязнена землей. Как оказать первую помощь?

45. При падении мальчик глубоко разрезал пальцы стеклом. Из раны алой струйкой бьет кровь. Как остановить кровотечение?

46. При падении девочка ударилась бедром о ступеньку. Жалуется на боль, растет кровоподтек. Как вы можете облегчить состояние ребенка?

47. Ребенок поскользнулся, упал, ударившись затылком. Вскочил и продолжал играть. После обеда его затошнило, он побледнел. Связано ли это с травмой? Расскажите о своих действиях.

48. На кисть малыша упал тяжелый предмет. Кисть деформирована, раны нет. Ощущается сильная боль. Как оказать доврачебную помощь?

49. В выходной день вы отдыхаете у реки. Женщина зовет на помощь: захлебнулся водой и не дышит ребенок. Медработника рядом не оказалось. Каковы будут ваши действия?

50. Ребенок получил ожог ноги кипятком. Как оказать доврачебную помощь?

51. В летний жаркий день на прогулке вы заметили, что ребенок раскраснелся, тяжело дышит, покрылся потом, пульс частый. Что это за состояние? Как оказать первую помощь?

52. Ребенок жалуется на сильную боль в животе справа внизу, на тошноту, он держит живот в области боли руками. Что вы предпримете? Можно ли погреть живот?

53. Ребенок испугался выскочившей собаки, резко побледнел, потерял сознание. Пульс редкий, слабый, зрачки расширены. Что это за состояние? Как оказать первую помощь?

VIII. выводы, сформулированные в результате выполнения вопросов практического занятия.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. проработать рекомендуемые источники, основную и дополнительную литературу по изучаемому вопросу с целью углубления, систематизации и расширения полученных знаний.

2. письменно ответить на контрольные вопросы для самопроверки.

#### Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Проработка основной и дополнительной литературы, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в данной теме. Конспектирование прочитанных литературных источников. Проработка материалов по изучаемому вопросу, с использованием на рекомендуемых ресурсах информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Подготовка к практическому занятию, позволяющему применить полученные знания в процессе изучения основ медицинских знаний.

Основная литература [1÷2]

Дополнительная литература [3÷4]

### Контрольные вопросы для самопроверки

1. Какие требования предъявляются к перевязочным материалам?
2. Как оказать помощь пострадавшему с сотрясением головного мозга?
3. Что такое асептика и антисептика? Каковы ее виды?

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) используются для:

- получения информации при подготовке к занятиям;
- создания презентационного сопровождения практических занятий;
- работы в электронной информационной среде.

Стандартное лицензионное программное обеспечение:

- ОС Windows 7 Professional;
- Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level;
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Security;
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

<i>Вид занятия</i>	<i>Наименование аудитории</i>	<i>Перечень основного оборудования</i>	<i>№ ПЗ</i>
1	2	3	4
Лк	Лекционная аудитория	Ноутбук hp, Видеопроектор Acer	-
ПЗ	Лаборатория промышленной экологии	Ноутбук hp, Видеопроектор Acer	ПЗ № 1-4
СР	ЧЗ №1	Оборудование - 10 ПК i5-2500/Н67/4Gb (монитор TFT19 Samsung); принтер HP LaserJet P2055D	-

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**1. Описание фонда оценочных средств (паспорт)**

№ компетенции	Элемент компетенции	Раздел	Тема	ФОС
ОК-9	способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;	1. Здоровый образ жизни как биологическая, медико-гигиеническая, социальная проблема	1.1. Современные проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья детей.	Вопросы к экзамену № 1.1–1.15
			1.2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся.	
			1.3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек.	
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся:	2. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса	2.1. Здоровьесберегающая организация образовательного и учебно-воспитательного процесса	Вопросы к экзамену № 2.1–2.4
		3. Инфекционные заболевания в современном обществе	3.1. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	Вопросы к экзамену № 3.1–3.2
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	4.1. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	Вопросы к экзамену № 4.1–4.16
			4.2. Приемы и методы оказания первой медицинской помощи при ранениях и кровотечениях.	



	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p>лактика нарушений состояния здоровья.</p> <p><b>2.</b> Оценка физического развития школьников, его значение.</p> <p><b>3.</b> Здоровьесберегающая организация образовательного и учебно-воспитательного процесса</p> <p><b>4.</b> Здоровьесберегающие педагогические технологии.</p>	берегающая функция учебно-воспитательного процесса
3.			<p><b>1.</b> Инфекционные болезни в современном обществе и их профилактика.</p> <p><b>2.</b>Профилактика детских инфекционных болезней</p>	<b>3.</b> Инфекционные заболевания в современном обществе
4.			<p><b>1.</b> Общие принципы оказания первой медицинской помощи (ПМП) при несчастных случаях и неотложных состояниях.</p> <p><b>2.</b> Понятие «асептика» и «антисептика». Перевязочный материал Инструментарий.</p> <p><b>3.</b> Раны, виды ран. ПМП при ранениях. Особенности оказания ПМП при ранениях головы, грудной клетки, живота.</p> <p><b>4.</b> Понятие кровотечения. Виды кровотечений. ПМП при различных видах кровотечений (носовом, легочном, желудочном).</p> <p><b>5.</b> Шок, его виды.</p> <p><b>6.</b> Виды ожогов и первая медицинская помощь при них. Тепловой и солнечный удары.</p> <p><b>7.</b> Отморожение, его стадии и ПМП. Переохлаждение организма.</p> <p><b>8.</b> Отравления. Пищевые отравления и токсикоинфекции. Отравление грибами. Отравление лекарственными препаратами, алкоголем, ядохимикатами, угарным газом, кислотами и щелочами и ПМП.</p> <p><b>9.</b> ПМП при электротравме и поражении молнией.</p> <p><b>10.</b> ПМП при попадании инородных тел: в дыхательные пути, конъюнктиву, слуховой проход, носовой проход, пищевод.</p> <p><b>11.</b> ПМП при асфиксиях (утопление, удушение, повешение, заваливание землей).</p> <p><b>12.</b> ПМП при неотложных состояниях (почечная и печеночная колика, «острый живот», обморок, коллапс, инсульт, инфаркт, ОССН, при психологических расстройствах).</p>	<b>4.</b> Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них

			<b>13.</b> Принципы и методы реанимации.	
			<b>14.</b> Фазы терминального состояния, их характеристика. Характеристика нарушений в организме при терминальных состояниях.	
			<b>15.</b> Травмы, понятие о растяжении, разрыве, ушибе, сдавлении, вывихе, переломе и ПМП.	
			<b>16.</b> Иммобилизация. Правила транспортной иммобилизации.	

### 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Оценка	Критерии
<p><b>Знать</b> (ОК-9):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие;</li> <li>- неотложные состояния и их диагностику;</li> </ul> <p>(ОПК-6):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы формирования адаптационных и резервных возможностей организма в норме и их бережное расходование с целью сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- особенности жизнедеятельности организма при воздействии на него неблагоприятных факторов окружающей среды</li> <li>- физиологические механизмы разрушительного действия на организм токсических факторов вредных привычек;</li> </ul> <p>(ПК-2):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;</li> <li>принципы проектирования здорового образа жизни человека, используемые в здоровьесберегающих технологиях;</li> <li>- гигиенические требования к условиям образовательной среды и организации учебно-воспитательного процесса;</li> </ul> <p><b>Уметь</b> (ОК-9):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять приемы оказания первой медицинской помощи;</li> </ul> <p>(ОПК-6):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные теоретические знания фундаментальной физиологии и практические навыки для поддержания здоровья человека в условиях воздействия на него неблаго-</li> </ul>	<b>отлично</b>	<p>Выставляется при следующих условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнены все требования к раскрытию вопросов экзаменационного билета;</li> <li>- обозначена проблема и обоснована её актуальность в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемые проблемы оценки здоровья и логично изложена собственная позиция;</li> <li>- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</li> <li>- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li> </ul>
	<b>хорошо</b>	<p>Выставляется при следующих условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не в полном объеме выполнены требования к раскрытию вопросов экзаменационного билета;</li> <li>- не достаточно обозначена проблема и обоснована её актуальность в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- допущен один-два недочета при кратком анализе различных точек зрения на рассматриваемые проблемы оценки здоровья</li> </ul>

<p>приятных экологических и психосоциальных факторов окружающей среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания для формирования навыков здорового образа жизни и безопасности образовательной среды;</li> </ul> <p><i>(ПК-2):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья и развития учащихся;</li> </ul> <p><b>Владеть</b> <i>(ОК-9):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> </ul>		<p>и логично изложена собственная позиция;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не достаточно продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</li> <li>- ответ прозвучал самостоятельно, но с наводящими вопросами; допущены более двух неточностей при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li> </ul>
<p>методами и навыками неотложной помощи человеку при воздействии на него вредных факторов окружающей среды;</p> <p><i>(ОПК-6):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни;</li> <li>- методиками по оздоровлению организма, основанными на повышении адаптационных возможностей организма;</li> </ul> <p><i>(ПК-2):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мерами профилактики нарушений физического развития, и повышения адаптационных резервов организма;</li> <li>- методами предупреждения (профилактики) болезней цивилизации, соматических и инфекционных заболеваний;</li> </ul>	<p><b>удовлетворительно</b></p>	<p>Выставляется при следующих условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не полно и не последовательно выполнены требования к раскрытию вопросов экзаменационного билета;</li> <li>- не достаточно обозначено и затруднено формулирование проблемы и обоснование её актуальности в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- имелись затруднения и допущены ошибки при кратком анализе различных точек зрения на рассматриваемые проблемы оценки здоровья и не достаточно логично изложена собственная позиция;</li> <li>- не достаточно продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, выявлена не достаточная сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</li> <li>- ответ прозвучал самостоятельно, но с наводящими вопросами; допущены более четырех неточностей при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li> </ul>

	<b>неудовлетворительно</b>	<p>Выставляется при следующих условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не выполнены требования к раскрытию вопросов экзаменационного билета;</li> <li>- не обозначено и затруднено формулирование проблемы и обоснование её актуальности в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- имелись затруднения и допущены ошибки при кратком анализе различных точек зрения на рассматриваемые проблемы оценки здоровья и не достаточно логично изложена собственная позиция;</li> <li>- не продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, выявлена не достаточная сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</li> <li>- ответ не прозвучал самостоятельно, допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.</li> </ul>
--	----------------------------	---

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» направлена на ознакомление обучающихся с аспектами охраны здоровья человека в условиях образовательной среды и методами оказания первой помощи при неотложных состояниях; на получение теоретических знаний и практических навыков использования основных методов и инструментов, связанных с современными проблемами формирования здорового образа жизни; на изучение основных способов и принципов в сфере оказания первой помощи и их применения в профессиональной деятельности в области здоровья человека.

Изучение дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предусматривает:

- лекции,
- практические занятия;
- самостоятельную работу обучающихся;
- экзамен.

В ходе освоения раздела 1 «Здоровый образ жизни как биологическая, медико-гигиеническая, социальная проблема» обучающиеся должны уяснить понятия связанные с особенностями изучения здоровья учащихся, а также принципами и методами формирования здорового образа жизни учащихся.

В ходе освоения раздела 2 «Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса» обучающиеся должны уяснить основные сведения о факторах риска и школьных патологиях, а также об организации образовательного процесса и здоровьесберегающих педагогических технологиях.

В ходе освоения раздела 3 «Инфекционные заболевания в современном обществе» обучающиеся должны уяснить основные сведения о микробиологических, иммунологических и эпидемиологических процессах, а также мерах профилактики инфекционных заболеваний.

В ходе освоения раздела 4 «Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них» обучающиеся должны уяснить основные сведения о приемах и методах оказания первой помощи при заболеваниях систем организма и неотложных состояниях.

Необходимо овладеть навыками и умениями применения изученных инструментов, принципов и методов для формирования медико-биологического мировоззрения для разработки и реализации профессионально ориентированных проектов в последующей учебной деятельности.

В процессе изучения дисциплины рекомендуется на первом этапе обратить внимание на понятийно-категориальный аппарат дисциплины. Овладение ключевыми понятиями является важным этапом в освоении содержания основных методов и инструментов при решении задач в области изучения современных проблем основ медицинских знаний и здорового образа жизни.

При подготовке к экзамену особое внимание необходимо уделить рекомендациям и замечаниям преподавателей, ведущих аудиторные занятия по дисциплине.

В процессе проведения практических занятий происходит закрепление знаний, формирование умений и навыков реализации представления об анализе и оценке риска.

Самостоятельную работу необходимо начинать с проработки конспекта лекций, обобщения, систематизации, углубления и конкретизации полученных теоретических знаний с использованием основной и дополнительной литературы, а также рекомендуемых ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В процессе консультации с преподавателем прояснять вопросы, термины, материал, вызвавший трудности при самостоятельной работе.

Работа с литературой является важнейшим элементом в получении знаний по дисциплине. Прежде всего, необходимо воспользоваться списком рекомендуемой по данной дисциплине литературой. Дополнительные сведения по изучаемым темам можно найти в периодической печати и Интернете.

## **АННОТАЦИЯ**

### **рабочей программы дисциплины**

#### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины является: формирование систематизированных знаний о здоровье, психолого-педагогических основах формирования направленности на здоровьесберегающее поведение, овладение основами профессиональной педагогической деятельности по охране здоровья в условиях образовательного учреждения, методикой оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Задачей изучения дисциплины является: ознакомление обучающихся с использованием здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности; формирование базовых представлений об основных теоретических и прикладных направлениях охраны здоровья обучающихся в образовательном процессе; приобретение и развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающимися через овладение принципами здорового образа жизни; формирование у обучающихся представления о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения; ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи.

#### **2. Структура дисциплины**

Распределение трудоемкости по отдельным видам учебной работы, включая самостоятельную работу: лекции -18 часов, практические занятия - 18 часов, самостоятельная работа - 72 часов.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часа, 4 зачетных единицы.

#### **2.2 Основные разделы дисциплины:**

- 1 – Здоровый образ жизни как биологическая, медико-гигиеническая, социальная проблема
- 2 – Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса
- 3 – Инфекционные заболевания в современном обществе
- 4 – Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них

#### **3. Планируемые результаты обучения (перечень компетенций)**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-9: способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- ОПК-6: готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;
- ПК-2: способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

#### **4. Вид промежуточной аттестации: экзамен**

*Протокол о дополнениях и изменениях в рабочей программе  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год*

1. В рабочую программу по дисциплине вносятся следующие дополнения:

---

---

2. В рабочую программу по дисциплине вносятся следующие изменения:

---

---

---

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.,  
(разработчик)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**1. Описание фонда оценочных средств (паспорт)**

№ компетенции	Элемент компетенции	Раздел	Тема	ФОС
ОК-9	способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;	1. Здоровый образ жизни как биологическая, медико-гигиеническая, социальная проблема	1.1. Современные проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья детей.	Отчет по ПЗ
			1.2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся.	
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся:	2. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса	1.3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек.	Отчет по ПЗ
			2.1. Здоровьесберегающая организация образовательного и учебно-воспитательного процесса	
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	3. Инфекционные заболевания в современном обществе	3.1. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	Отчет по ПЗ
		4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	4.1. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	Отчет по ПЗ
			4.2. Приемы и методы оказания первой медицинской помощи при ранениях и кровотечениях.	

			4.3. Комплекс сердечно-легочной реанимации, показания к ее применению.
			4.4. Характеристика травматизма и меры профилактики детского травматизма
			4.5. Приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Оценка	Критерии
<p><b>Знать</b> (ОК-9):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие;</li> <li>- неотложные состояния и их диагностику;</li> </ul> <p>(ОПК-6):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы формирования адаптационных и резервных возможностей организма в норме и их бережное расходование с целью сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- особенности жизнедеятельности организма при воздействии на него неблагоприятных факторов окружающей среды</li> <li>- физиологические механизмы разрушительного действия на организм токсических факторов вредных привычек;</li> </ul> <p>(ПК-2):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;</li> <li>- принципы проектирования здорового образа жизни человека, используемые в здоровьесберегающих технологиях;</li> <li>- гигиенические требования к условиям образовательной среды и организации учебно-воспитательного процесса;</li> </ul> <p><b>Уметь</b> (ОК-9):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять приемы оказания первой медицинской помощи;</li> </ul> <p>(ОПК-6):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные теоретические знания фундаментальной физиологии и практические навыки для поддержания здоровья человека в условиях воздействия на него неблаго-</li> </ul>	<p><b>зачтено</b></p>	<p>Оценка «зачтено» выставляется если обучающийся показал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;</li> <li>- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;</li> <li>- использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>- владение инструментарием изучаемой дисциплины, умение его использовать в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- умение использовать навыки оценки здоровья и особенностей оказания первой помощи;</li> <li>- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по здоровому образу жизни и давать им оценку;</li> <li>- активность работы на практических занятиях;</li> <li>- допустимый уровень культуры исполнения заданий.</li> </ul>
	<p><b>не зачтено</b></p>	<p>Оценка «не зачтено» выставляется если обучающийся показал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта;</li> <li>- не знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;</li> </ul>

<p>приятных экологических и психосоциальных факторов окружающей среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания для формирования навыков здорового образа жизни и безопасности образовательной среды;</li> </ul> <p><i>(ПК-2):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья и развития учащихся;</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <p><i>(ОК-9):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- методами и навыками неотложной помощи человеку при воздействии на него вредных факторов окружающей среды;</li> </ul> <p><i>(ОПК-6):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни;</li> <li>- методиками по оздоровлению организма, основанными на повышении адаптационных возможностей организма;</li> </ul> <p><i>(ПК-2):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мерами профилактики нарушений физического развития, и повышения адаптационных резервов организма;</li> <li>- методами предупреждения (профилактики) болезней цивилизации, соматических и инфекционных заболеваний.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;</li> <li>- слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не умение его использовать в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- не умение использовать навыки оценки здоровья и особенностей оказания первой помощи;</li> <li>- не умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по здоровому образу жизни и давать им оценку;</li> <li>- пассивность на практических занятиях;</li> <li>- низкий уровень культуры исполнения заданий;</li> <li>- отказ от ответа или отсутствие ответа.</li> </ul>
--	--	--

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование от «04» декабря 2015 г. №1426

для набора 2018 года: и учебным планом ФГБОУ ВО «БрГУ» для очной формы обучения от 12.03.2018 № 130, для заочной формы обучения от 12.03.2018 № 130.

**Программу составил:**

В.А.Никифорова,  
профессор, доктор биологических наук, доцент \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ЭБЖиХ

от «13» декабря 2018 г., протокол №4

Заведующий кафедрой ЭБЖиХ \_\_\_\_\_ М.Р.Ерофеева

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей базовой кафедрой ПриФ \_\_\_\_\_ Т.А.Мамонтова

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ Т.Ф.Сотник

Рабочая программа одобрена методической комиссией естественнонаучного факультета

от «20» декабря 2018 г., протокол №4

Председатель методической комиссии факультета \_\_\_\_\_ М.А.Варданян

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник  
учебно-методического управления \_\_\_\_\_ Г.П.Нежевец

Регистрационный № \_\_\_\_\_