

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.05.2024 14:38:28

Уникальный программный ключ:

d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения

высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра безопасности жизнедеятельности и туризма

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ **Б1.03.02 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили

Все профили

Форма обучения

Очная

Нижний Тагил

2024

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2024. – 14 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

Автор: канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры БЖТ _____ В.А.Федюнин

Одобрен на заседании кафедры БЖТ «__» __ 202__ г., протокол № __

Зав. каф. БЖТ _____ В.А.Федюнин

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ «__» __ 202__ г., протокол № __.

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ А.С. Федюнина

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Российский государственный профессионально-
педагогический университет», 2024.
© В.А.Федюнин, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	6
4.3. Содержание тем дисциплины.....	8
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	12
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13
6.1. Организация самостоятельной работы студентов	13
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	13
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	16
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование основ компетентности в области обеспечения охраны здоровья обучающихся.

Задачи дисциплины:

- способствовать принятию студентами установки на обеспечение условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся;
- сформировать представление о законах периодизации и кризисов развития, необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, о методах и способах обеспечения безопасности обучающихся в опасных ситуациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Основы медицинских знаний» относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как составная часть здоровьесберегающего модуля.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования профессиональной компетентности будущего специалиста в сфере образования.

«Основы медицинских знаний» имеет связь с целым рядом дисциплин здоровьесберегающего модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно «Основы медицинских знаний» связано с такими дисциплинами, как «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по ФКиС», педагогической практики в качестве учителя предметника и классного руководителя.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИУК 8.1. Знает основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности жизнедеятельности; способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний ИУК 8.2. Умеет выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонала ИУК 8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
Совместная	ОПК-3 - Способен	ИОПК 3.1. Знает основные требования

и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	федеральных государственных образовательных стандартов, предъявляемые к организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
		ИОПК 3.2. Умеет организовать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, применяя технологии инклюзивного образования
Профессиональная деятельность	ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа, в том числе:	32
Лекции	16
Практические занятия	16
Самостоятельная работа	40
Подготовка к зачету, сдача зачета	9

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
Тема 1. Введение. Основы педагогики и психологии здоровья	10	2	2	6	тест-опрос, практическое задание: задача репродуктивного уровня, задача реконструктивного уровня кейс-задача
Тема 2. Основы инфекционного и эпидемического	10	4	4	2	тест-опрос, деловая игра, кейс-задача: решение ситуационной

процесса					задачи
Тема 3. Термические и химические повреждения	10	2	2	6	тест-опрос, практическое задание: задача реконструктивного уровня практическое задание: демонстрационное задание
Тема 4. Механические повреждения	10	2	2	6	тест-опрос, практическое задание: задача реконструктивного уровня, практическое задание: демонстрационное задание, практическое задание: кейс-задача
Тема 5. Оказание первой помощи. Базовый реанимационный комплекс	10	2	2	6	тест-опрос, практическое задание: задача репродуктивного уровня, практическое задание: задача реконструктивного уровня
Тема 6. Основы здорового образа жизни	13	4	4	5	тест-опрос, практическое задание: задача репродуктивного уровня, практическое задание: задача реконструктивного уровня
Подготовка и сдача экзамена	9			9	Сдача зачета
Всего по дисциплине	72	16	16	40	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение. Основы педагогики и психологии здоровья

Современное определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье, влияющие на здоровье, в какой части школьной программы ОБЖ они изучаются. Переходные состояния от здоровья к болезни. Понятие о болезни. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Организация здравоохранения в РФ: учреждения стационарной и амбулаторной помощи, дневные стационары, экспертиза нетрудоспособности. Международная классификация болезней. Медико-демографические характеристики населения РФ и СПб. Нормативные документы, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность образовательного учреждения.

Тема 2. Основы инфекционного и эпидемического процесса

Понятие об инфекционном процессе. Определение «инфекционная болезнь». Формы взаимодействия микроорганизмов и организма человека. Важнейшие свойства микроорганизмов (патогенность, вирулентность, инвазивность, токсигенность).

Пути проникновения инфекции в организм. Периоды инфекционной болезни. Осложнения (специфические, неспецифические). Три звена эпидемиологического процесса по Л.В.Громашевскому.

Тема 3. Термические и химические повреждения

Ожоговая травма, первая помощь. Виды ожогов. Основные проявления. Понятие о поверхностных и глубоких ожогах. Степени ожогов. Ожоговая болезнь. Ожоговый шок. Ожоги глаз. Ожоги дыхательных путей. Лучевые ожоги. Ожог верхних дыхательных путей, отравление угарным газом и продуктами горения, основные проявления. Порядок оказания первой помощи. Холодовая травма, первая помощь. Виды холодовой травмы. Основные проявления переохлаждения (гипотермии), порядок оказания первой помощи, способы согревания. Основные проявления отморожения, оказание первой помощи. Замерзание, его признаки. Особенности оказания первой помощи при замерзании. Ознобление, его причины, клинические признаки, первая помощь. Перегревание, первая помощь. Факторы,

способствующие развитию перегревания (гипертермии). Основные проявления, оказание первой помощи.

Тема 4. Механические повреждения

Понятие о травмах, виды травм. Ранения, виды ран. Понятие о политравме. Опасные осложнения ранений: ранние (острая кровопотеря, шок, повреждения жизненно важных органов), поздние (инфекционные). Правила и порядок оказания первой помощи при ранениях. Мероприятия первой помощи при ранениях: остановка кровотечения, наложение повязки, обезболивание (простейшие приемы). Виды повязок. Табельные и подручные перевязочные средства.

Понятия "кровотечение", "острая кровопотеря". Компенсаторные возможности организма при кровопотере. Виды кровотечений: наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное, смешанное. Признаки кровопотери. Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерий, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение давящей повязки, наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Правила наложения, осложнения, вызванные наложением кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация, охлаждение места травмы. Подручные средства, используемые для изготовления импровизированного жгута. Порядок оказания первой помощи при сильном наружном кровотечении. Порядок оказания первой помощи при носовом кровотечении. Понятие о травматическом шоке, причины, признаки, порядок оказания первой помощи. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока. Простейшие приемы обезболивания: приданье физиологически выгодного (удобного) положения, иммобилизация, охлаждение места травмы.

Понятие "травма опорно-двигательной системы": ушибы, вывихи, повреждения связок, переломы (открытые, закрытые). Основные признаки повреждения опорно-двигательной системы при травме. Достоверные признаки открытых переломов. Опасные осложнения переломов: кровотечение, травматический шок. Способы иммобилизации при травме ключицы, плечевой кости, костей предплечья, бедренной кости, костей голени. Основные проявления травмы шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника с повреждением спинного мозга, без повреждения спинного мозга. Транспортные положения, особенности перекладывания. Травма груди, первая помощь. Принципы оказания первой помощи. Понятие "транспортная иммобилизация". Использование подручных средств и для иммобилизации. Типичные ошибки иммобилизации. Основные проявления травмы таза. Транспортное положение. Приемы фиксации костей таза. Травма головы, первая помощь. Особенности ранений волосистой части головы. Порядок оказания первой помощи. Особенности оказания первой помощи при травмах глаза и носа.

Основные проявления черепно-мозговой травмы. Порядок оказания первой помощи. Особенности наложения повязки при открытой черепно-мозговой травме. Транспортное положение. Основные проявления травмы груди. Понятие об открытом пневмотораксе, острой дыхательной недостаточности. Порядок оказания первой помощи. Особенности наложения повязки при открытой травме груди. Особенности наложения повязки на рану груди с инородным телом. Транспортное положение. Травма живота, первая помощь. Основные проявления травмы живота. Закрытая травма живота с признаками внутреннего кровотечения и повреждения полых органов. Порядок оказания первой помощи. Особенности наложения повязок на рану при выпадении органов брюшной полости, при наличии инородного тела в ране. Транспортные положения при закрытой травме живота с признаками внутреннего кровотечения и при сильной боли.

Тема 5. Оказание первой помощи. Базовый реанимационный комплекс

Понятие "первая помощь". Организация, виды, основные правила, приемы и этапы помощи пострадавшим. Правила и порядок осмотра места происшествия. Порядок вызова скорой медицинской помощи. Соблюдение правил личной безопасности при оказании первой помощи. Виды раневой инфекции. Антисептика – как система профилактики раневой инфекции. Виды антисептиков. Основные антисептические вещества. Средства

индивидуальной защиты рук. Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся с кровью и биологическими жидкостями человека. Особенности оказания помощи детям. Правила и порядок осмотра пострадавшего. Оценка состояния пострадавшего. Основные критерии оценки нарушения сознания, дыхания (частоты), кровообращения. Последовательность осмотра: голова, шея и шейный отдел позвоночника, грудь, живот, таз, конечности, грудной и поясничный отделы позвоночника.

Понятие о средствах первой помощи. Устройства для проведения искусственной вентиляции легких способом "рот-устройство-рот" (лицевая маска с клапаном). Аптечка первой помощи. Средства временной остановки наружного кровотечения (кровоостанавливающий жгут, перевязочные средства стерильные, нестерильные). Средства индивидуальной защиты рук. Использование подручных средств для временной остановки наружного кровотечения, наложения повязок, иммобилизации, транспортировки, согревания пострадавших. Виды носилок (табельные, импровизированные, жесткие, мягкие).

Причины внезапной смерти: внутренние, внешние. Достоверные признаки клинической и биологической смерти. Способы определения сознания, дыхания, кровообращения. Понятие о сердечно-легочной реанимации (далее - СЛР). Приемы восстановления и поддержания проходимости верхних дыхательных путей. Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Базовый реанимационный комплекс. Критерии эффективности СЛР. Ошибки и осложнения, возникающие при СЛР. Показания к прекращению СЛР. Особенности СЛР у детей. Особенности СЛР при утоплении, электротравме. Порядок оказания первой помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом у пострадавших в сознании, без сознания. Особенности оказания первой помощи тучному пострадавшему, беременной женщине и ребенку.

Тема 6. Основы здорового образа жизни

Понятие ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ. Режим дня. Рациональное питание. Оздоровляющие силы природы. Физическая культура и физическая активность в режиме дня. Профилактика вредных привычек. Возрастные особенности поддержания здоровья.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «Основы медицинских знаний» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением терминологии, рассмотрением основ сохранения и охраны жизни и здоровья обучающихся . На практических занятиях осуществляется анализ теоретических положений, освоение навыков их применения для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы. Особое внимание следует обратить на формирование навыков поиска информации посредством обращения к информационной системе.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают учебные тексты и нормативные документы, выполняют тренировочные задания, решают задачи, разрабатывают проекты, готовят доклады.

Тематика практических занятий (очная форма обучения)

Тема 1. Введение. Основы педагогики и психологии здоровья

Оценка уровня физического развития и состояния здоровья (4 часа)

Кейс-задача:

Дать оценку уровня физического развития и состояния своего здоровья, используя шесть основных критерииев здоровья . Определить свою группу здоровья.

Освоение методик антропометрических измерений. Комплексная оценка данных антропометрии, самотоскопии с составлением заключения по физическому развитию и по коррекции выявленных нарушений. Комплексная оценка данных антропометрии, самотоскопии и состояния здоровья с составлением заключения по физическому развитию и по коррекции выявленных нарушений, составить комплексы упражнений по доминирующей патологии для самостоятельного выполнения детьми.

Отчет по практической работе должен содержать следующие пункты:

1. Цель работы.
2. Порядок выполнения работы.
3. Результаты эксперимента, занесенные в соответствующую таблицу.
4. Выводы по проведенной практической работе.

5. Предложить свои рекомендации по коррекции выявленных нарушений, комплексы упражнений по доминирующей патологии для самостоятельного выполнения детьми.

Для подготовки использовать учебно-методическое пособие

Кожевникова О.А. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов на тему «Исследование физического развития» / О.А.Кожевникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (ф) ФГАОУ ВПО, 2015. – 31с.

Тема 2. Основы инфекционного и эпидемического процесса

Деловая игра

Предлагается деловая игра. Участники игры готовят презентации по рассматриваемым вопросам. В образовательном учреждении зарегистрирована вспышка кишечной инфекции. В учреждение прибыл представитель городского центра санитарно-эпидемиологического надзора (ГЦСЭН) с целью проверки состояния оборудования пищеблока, сроков хранения продуктов и приготовления пищи. В работе комиссии приняли участие директор образовательного учреждения, медработник, классные руководители карантинных классов и повар.

Участники игры: представитель ГЦСЭН, директор образовательного учреждения, медработник, классные руководители карантинных классов, повар.

Вопросы для обсуждения

Организация питания в дошкольных учреждениях и школах.

Воспитание культурно-гигиенических навыков питания у детей.

Санитарно-гигиенические требования к оборудованию пищеблока.

Санитарно-гигиенические требования к хранению продуктов.

Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.

Основные направления противоэпидемических мероприятий.

Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний».

Указание. Разработка презентации сопровождается аргументами с позиции соблюдения санитарно-гигиенических условий содержания образовательного учреждения и педагогики

Решение ситуационной задачи:

Создать модель проведения профилактических мероприятий при возникновении инфекционных заболеваний и особо опасных инфекций в виде структурно-логической схемы.

Вид модели структурно-логической схемы бакалавр определяет самостоятельно. Осуществлять моделирование с использованием Федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний», трех звеньев эпидемиологического процесса по Л.В.Громашевскому, САНПиН 2010г.

Для подготовки использовать учебно-методическое пособие

Кожевникова О.А. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов на тему «Исследование физического развития» / О.А.Кожевникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (ф) ФГАОУ ВПО, 2015. – 31с.

Тема 3. Термические и химические повреждения

Вопросы для обсуждения

1 Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему с ожогами

2 Наложение бинтовых повязок на раны волосистой части головы, при травмах глаза, уха, носа.

3 Наложение повязки при подозрении на открытый перелом костей черепа.

4 Наложение повязки при открытой травме груди.

5 Наложение повязки при наличии инородного тела в ране.

6 Способы иммобилизации при переломе ключицы (наложение колец и повязки Дезо).

7 Повязки на голову: «шапочка», «чепец», 8-образная повязка на затылок, повязка на один и оба глаза и на ухо, пращевидная повязка на нос и подбородок (отработка навыков друг на друге);

8 повязка на грудную клетку: спиральная повязка на грудь с портупеей.

Для подготовки использовать учебно-методическое пособие

Кожевникова О.А. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов на тему «Исследование физического развития» / О.А.Кожевникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (ф) ФГАОУ ВПО, 2015. – 31с.

Тема 4. Механические повреждения

Вопросы для обсуждения

1 Отработка приемов временной остановки наружного кровотечения.

2 Отработка техники пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); максимальное сгибание конечности в суставе; наложение давящей повязки на рану; наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня).

3 Отработка порядка оказания первой помощи при травматическом шоке: устранение основной причины травматического шока (временная остановка кровотечения, иммобилизация), восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей, придание противошокового положения, согревание пострадавшего.

4 Отработка приемов первой помощи при открытых и закрытых переломах.

5 Иммобилизация подручными средствами при скелетной травме верхних и нижних конечностей: ключицы, плечевой кости, костей предплечья, бедренной кости, костей голени.
3 Аутоиммобилизация верхних и нижних конечностей.

6 Отработка приема придания транспортного положения пострадавшему с травмой таза, приемы фиксации костей таза.

7 Способы иммобилизации при переломе ключицы.

Тема 5. Оказание первой помощи. Базовый реанимационный комплекс

Вопросы для обсуждения

1 Отработка приемов осмотра пострадавшего: определение сознания, дыхания, кровообращения.

2 Отработка приемов восстановления проходимости верхних дыхательных путей: запрокидывание головы с выдвижением подбородка, очищение ротовой полости от видимых инородных тел.

3 Отработка приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего.

4 Отработка приемов искусственного дыхания "рот ко рту", "рот к носу", с применением устройств для искусственного дыхания.

5 Отработка приемов непрямого массажа сердца взрослому и ребенку.

6 Отработка техники проведения базового реанимационного комплекса в соотношении 2 вдоха (2: 30): 30 толчков.

7 Повторение приема перевода пострадавшего в "стабильное боковое положение".

Работа проводится в парах на тренажере с дальнейшей демонстрацией и оценкой соблюдения алгоритмов работы.

Тема 6. Основы здорового образа жизни

Вопросы для обсуждения

1. Режим дня
2. Рациональное питание
3. Двигательная активность
4. Оздоровительные силы природы
5. Профилактика вредных привычек

6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль качества усвоения учебного материала ведется в ходе практических занятий в форме опросов (устных и письменных), тестирования, собеседования, контроля и оценки выполненных практических заданий. В процессе ведения дисциплины со студентами очной формы обучения может быть использована накопительная балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачета (дневная форма обучения). На зачете студент должен дать устный ответ на вопрос, изложенный в билете и выполнить практическое задание.

Примерные вопросы к зачету

Теоретические вопросы

1. Дайте определение понятия «здоровье». Назовите компоненты здоровья. Что такое предболезнь, болезнь? Дайте определения этим понятиям. Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.
2. Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию

человека. Перечислите и охарактеризуйте мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний в школе? Какие задачи у классного руководителя в период проведения вакцинации школьников?

3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Охарактеризуйте принципы ЗОЖ. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
4. Роль двигательной активности в биологической эволюции и реализации индивидуальной генетической программы .
5. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
6. Общие эффекты физической тренировки. Общие подходы при формировании физической культуры.
7. Влияние физической тренировки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Влияние физической тренировки на опорно-двигательный аппарат, органы брюшной полости.
8. Влияние физической тренировки на ЦНС.
9. Дыхательная гимнастика, ее методики, показания, эффективность использования.
10. Закаливание: факторы, принципы, методы, группы.
11. Понятие активного отдыха, его значение для организма
12. Факторы рациональной организации питания. Влияние рафинированного сахара на организм.
13. Принципы организации рационального питания.
14. Место натуральных пищевых веществ в рационе питания.
15. Распределение суточного рациона питания.
16. Оценка состояния пострадавшего. Старт-план
17. Первичный осмотр. Система «слушаю, вижу, ощущаю»
18. Первичный осмотр. Система АВС
19. Виды медицинской помощи, ее цели, задачи и содержание
20. Первая помощь, ее цели, задачи и содержание при различных видах повреждений (преобладание механических повреждающих факторов, термическая травма, поражение сильно действующими ядовитыми веществами, выброс радиоактивных веществ, массовые инфекционные заболевания)
21. Вторичная оценка состояния пострадавшего
22. Стадии процесса умирания
23. Признаки биологической смерти
24. Техника искусственной вентиляции легких
25. Признаки эффективности массажа сердца
26. Определение понятия «кровотечение». Классификация кровотечений по месту истечения крови. Классификация кровотечений в зависимости от поврежденного сосуда. Степени кровопотери. Реакция организма на кровопотерю. Симптомы острой кровопотери. Способы временной остановки кровотечения. Лекарства, применяемые для остановки кровотечения. Точки прижатия артерий при временной остановке кровотечения. Алгоритм оказания первой помощи
27. Определение раны и раневого канала. Виды ран. Фазы заживления ран. Виды заживления ран. Алгоритм оказания первой помощи
28. Понятие и классификация закрытых повреждений. Симптомы ушиба. Механизм и симптомы растяжений. Причины и симптомы вывихов. Алгоритм оказания первой помощи
29. Понятие и классификация переломов. Особенности переломов у детей. Симптомы и осложнения при переломах. Срастание переломов. Алгоритм оказания первой помощи
30. Степени ожогов. Способы определения площади ожогов. Сроки заживления ожогов. Ожоговая болезнь. Периоды ожоговой болезни. Симптомы и осложнения ожогов дыхательных путей. Прогноз тяжести ожоговой болезни. Местное лечение ожогов. Алгоритм оказания первой помощи

31. Отморожение и замерзание – понятие, причины, признаки, периоды, степени.
Алгоритм оказания первой помощи
32. Гемоторакс – понятие, признаки
33. Пневматоракс – классификация, признаки. Алгоритм оказания первой помощи
34. Классификация повязок
35. Клеевые повязки (применение, особенности наложения, недостатки)
36. Лейкопластырные повязки (применение, особенности наложения, недостатки)
37. Правила наложения бинтовых повязок
38. Правила шинирования
39. Профилактика шока
40. Правила наложения жгута

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебный практикум. [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2018. — 312 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72032> — ЭБС Лань.
2. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях) [Текст] : учебное пособие / И. В. Гайворонский [и др.] ; ред. И. В. Гайворонский. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2019 (54 экз)

Дополнительная литература:

1. Кожевникова О.А. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов на тему «Исследование физического развития» / О.А.Кожевникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (ф) ФГАОУ ВПО, 2018. – 31с.
2. Кожевникова О.А. Основы социальной медицины: в рисунках и схемах: учебное пособие по курсу / О.А.Кожевникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильская государственная социально-педагогическая академия, 2020. – 144с.
3. Первая медицинская помощь: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / П. В. Глыбочко [и др.]. - Москва : Академия, 2017. - 233с. (4 экз.)
4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие М., 2015

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX»(<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенное персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.
4. Тренажер для отработки приемов и методов реанимационных мероприятий

«Максим», бинты, шины «Крамера» и «Дитерихса», дидактические материалы к лекционным и практическим занятиям (презентации к лекциям и практическим занятиям, фонд таблиц и плакатов), ростомер, весы напольные электронные, тонометры, динамометры, спирометры, ножницы, сантиметровая лента портняжная, жгуты резиновые, носилки мягкие, воротник Шанса