

Государственное образовательное учреждения высшего образования  
«Приднестровский государственный университет  
им. Т.Г. Шевченко»

Рыбницкий филиал

Кафедра общенаучных дисциплин



Директор филиала ПГУ им. Т.Г. Шевченко  
в г. Рыбница, доцент

Тягульская Л.А.

“ 28 ” 10 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

На 2016/2017 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

### «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Направление подготовки:

**44.03.05 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки

**«Иностранный язык (английский/немецкий)»**

Направление подготовки:

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки

**«Изобразительное искусство»**

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр


Форма обучения:

очная

Рабочая программа дисциплины «**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**» / составитель Г.П. Буласва – Рыбница: ГОУ ВО «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2016 – 14 с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БАЗОВОГО ЦИКЛА СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (АНГЛ.)»; 44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ «ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО».**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки *44.03.05 «Педагогическое образование»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.02.2016 г., № 91; *44.03.01 «Педагогическое образование»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г., № 1426.

Составитель  / БУЛАЕВА Г.П. СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является формирование знаний по профилактике наиболее распространенных болезней, оказанию первой медицинской помощи при травмах и неотложных состояниях, заложить гуманистическую идею духовного развития личности с высоким уровнем культуры здоровья.

Задачи дисциплины:

- осознание значимости здоровья в иерархии человеческих ценностей и потребностей;
- формирование стиля жизни обеспечивающего саморазвитие здоровья;
- приобретение медико-гигиенических знаний и практических умений для обеспечения охраны здоровья детей, профилактики заболеваний и привития школьникам культуры здоровья.
- осознавать ценностный потенциал здоровья и культуры здоровьесбережения.
- осознавать ответственность за жизнь и здоровье обучающихся;

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к базовой части профессионального цикла (Б1) и изучается во 2 семестре.

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является базисом при последующем прохождении дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Медицинская подготовка».

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

**Направление подготовки: «Изобразительное искусство»**

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-7	способность использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности
ОПК-1	готовность осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ПК -2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
ПК-4	способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета
ПК-5	способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся
ПК-6	готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса
ПК-7	Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности
ПК-8	способность проектировать образовательные программы
ПК-9	способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся
ПК-10	способность проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития
ПК-11	Готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования
ПК-12	способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся
ПК-13	Способность выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп
ПК-14	разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы способность

**Направление подготовки: «Иностранный язык»**

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-6	готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса

ПК-7	Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности
------	---

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья;
- показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья;
- определение эпидемии, пандемии, спорадической заболеваемости, инфекционного и эпидемического процесса, возбудителя и источника инфекционного заболевания;
- определение иммунитета, виды иммунитета, основные иммунопрепараты. Показания и противопоказания к применению основных видов иммунопрепаратов;
- источник инфекционного заболевания, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний;
- понятие дезинфекции, дезинсекции, дератизации. Виды, методы. Понятие карантина;
- неотложные состояния при заболеваниях внутренних органов;
- основные принципы восстановления дыхательной и сердечнососудистой деятельности;
- признаки травм и повреждений;
- определение здорового образа жизни, его структуру, основные принципы и подходы к формированию здорового образа жизни;
- основные принципы укрепления здоровья;
- понятие вредных привычек и их предупреждение;
- основные виды школьной патологии и ее профилактику;
- профилактику болезней передающихся половым путем;

3.2. Уметь:

- использовать полученные теоретические и практические навыки для организации образовательного процесса с использованием современных средств здоровьесберегающих технологий;
- оказать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять простейшие приемы реанимации;
- остановить наружное кровотечение;
- оказать помощь при травмах;
- уметь формулировать и обосновывать роль различных факторов при возникновении вредных привычек у детей и подростков;

3.3. Владеть:

- навыками проведения реанимационных мероприятий
- навыками остановки наружного кровотечения;
- навыками наложения асептической повязки, транспортной шины, способами транспортировки

**4. Структура и содержание дисциплины**

**4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:**

*(дневное отделение)*

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					форма итогового контроля
		В том числе				самост. работа	
		Аудиторных					
		всего	лекций	лаб. раб.	практич. занятий		
2	2/72	72	18		18	36	зачет

**4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины**

*Дневное отделение*

№ Раздела	Наименование раздела	Количество часов				Внеауд. работа (СРС)
		всего	Аудиторная работа			
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Здоровье человека на современном этапе	8	2	2		4

2.	Здоровье детей на этапах развития.	12	2	2		8
3.	Состояние здоровья детей и школьников, пути укрепления здоровья.	16	4	4		8
4.	Первая медицинская помощь при травмах	16	4	4		8
5.	Первая помощь при несчастных случаях	8	2	2		4
6.	Инфекционные болезни и их профилактика	12	4	4		4
итого		72	18	18		36

#### 4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

##### Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-Наглядные пособия
1.	Раздел 1	2	<b>Здоровье человека на современном этапе</b> 1. Критерии определения 2. Факторы, влияющие на здоровье. Генетические, социальные. Окружающая среда.	уч. пособие видео-материал
2.	Раздел 2	2  2	<b>Здоровье детей на этапах развития</b> <b>2.1</b> 1. Факторы, влияющие на здоровье развивающегося организма. 2. Роль родителей, школы и дошкольных учреждений в сохранении здоровья детей <b>2.2</b> 3. Питание и здоровье. 4. Вредные привычки. Формирование здорового образа жизни	уч. пособие интернет-ресурсы
3.	Раздел 3	2  2	<b>Состояние здоровья детей и школьников, пути укрепления здоровья</b> <b>3.1</b> 1. Питание и здоровье. 2. Вредные привычки. <b>3.2</b> 3. Роль родителей и образовательных учреждений в сохранении здоровья детей 4. Принципы формирования здорового образа жизни	уч. пособие интернет-ресурсы
4.	Раздел 4	2  2	<b>Первая медицинская помощь при травмах</b> <b>4.1</b> 1. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи при травмах 2. Кровотечения. Признаки. Классификация <b>4.2</b> 3. Травматический шок 4. первая помощь при переломах, ушибах, ранениях	уч. пособие интернет-ресурсы
5.	Раздел 5	2	<b>Первая помощь при несчастных случаях</b> <b>5.1</b> 1. первая помощь при поражении током, утоплении 2. первая помощь при ожогах <b>5.2</b>	уч. пособие видео-материал

		2	3. первая помощь при отравлениях 4. первая помощь при острых заболеваниях	
6.	Раздел 6	2	<b>Инфекционные болезни и их профилактика</b> 1. Возбудители инфекционных болезней. Классификация 2. Инфекционный процесс. Звенья инфекционного процесса. Эпидемиология 3. Противоэпидемические мероприятия. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация 4. Иммунопрофилактика. Значение вакцинации в детском возрасте.	уч. пособие видео- материал

### Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-Наглядные пособия
1.	Раздел 1	2	1. Роль образа жизни в состоянии здоровья человека. Долголетие 2. Вредные привычки и здоровье 3. Медицина и здоровье	уч. пособие видео- материал
2.	Раздел 2	2	1. Гиподинамия и здоровье 2. Болезни современной цивилизации	уч. пособие видео- материал
3.	Раздел 3	2	<b>3.1</b> 1. Питание и здоровье. Физиологические аспекты пищеварения и питания, белковый, углеводный, жировой и энергетический обмен 2. Проблема алкоголизма и наркомании среди молодежи <b>3.2</b> 3. Физкультура и спорт, как основа здоровья и долголетия 4. Проблема семьи и брака	уч. пособие интернет- ресурсы
4.	Раздел 4	2	<b>4.1</b> 1. Значение асептики и антисептики. Способы стерилизации. 2. Правила наложения повязок <b>4.2</b> 3. Противошоковые мероприятия 4. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и транспортная иммобилизация.	уч. пособие интернет- ресурсы
5.	Раздел 5	2	1. Основы реанимационного пособия. 2. Работа на тренажере.	уч. пособие видео- материал
6.	Раздел 6	2	<b>6.1</b> 1. Инфекционные болезни, передающиеся воздушно-капельным путем 2. Кишечные инфекции и их профилактика <b>6.2</b> 3. Особо опасные инфекции и их профилактика 4. Профилактика болезней, передающихся половым путем.	уч. пособие интернет- ресурсы
Итого:		18		

### Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (часах)
Раздел 1	1	Критерии определения состояния здоровья	2
	2	Факторы, влияющие на здоровье. Генетические, социальные. Окружающая среда	2
Раздел 2	3	Роль образа жизни в состоянии здоровья человека.	2
	4	Вредные привычки и здоровье	2
	5	Гиподинамия и здоровье	2
	6	Болезни современной цивилизации	2
Раздел 3	7	Питание и здоровье.	2
	8	Роль родителей и образовательных учреждений в сохранении здоровья детей	2
	9	Проблема алкоголизма и наркомании среди молодежи	2
	10	Проблема семьи и брака	2
Раздел 4	11	Основные принципы оказания первой доврачебной помощи при травмах	2
	12	Кровотечения. Признаки. Классификация	2
	13	первая помощь при переломах, ушибах, ранениях	2
	14	Правила наложения повязок, иммобилизация при переломах	2
Раздел 5	15	Признаки клинической смерти	2
	16	Основы реанимационного пособия.	2
Раздел 6	17	Инфекционный процесс. Звенья инфекционного процесса.	2
	18	Профилактика болезней, передающихся половым путем.	2
итого			36

### 5. Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрена программой)

### 6. Образовательные технологии

семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
I	Состояние здоровья детей и школьников, пути укрепления здоровья.	Семинар – дискуссия	2
	Здоровье и вредные привычки	Лекция – конференция	2
	Профилактика инфекционных болезней	Семинар – дискуссия	2
	Инфекционные болезни.	видеофильм	2
<b>Итого:</b>			<b>8</b>

### 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Темы рефератов:

1. Гиподинамия и здоровье.
2. Вредные привычки. Формирование здорового образа жизни.

3. Первая помощь при переломах, ушибах, ранениях.
4. Инфекционный процесс. Звенья инфекционного процесса.
5. Инфекционные болезни, передающиеся воздушно-капельным путем.
6. Профилактика болезней, передающихся половым путем.

### Вопросы к зачету

1. При каких состояниях требуется оказание неотложной помощи? Кто часто вынужден оказывать первую медицинскую помощь?
2. Обморок и тактика оказания первой медицинской помощи во время обморока.
3. Тепловой и солнечный удар. Тактика оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе.
4. Первая медицинская помощь при желудочном и кишечном кровотечениях.
5. Первая медицинская помощь при тяжелых инфекционных заболеваниях.
6. Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
7. Значение семьи в формировании здорового образа жизни. Методы оздоровления и укрепления здоровья детей и подростков.
8. Психактивные вещества и влияние злоупотребления ими на организм человека. В чем заключается вредное воздействие курения табака на здоровье человека?
9. В чем заключается вредное воздействие наркотиков на здоровье человека?
10. Заболевания, передающиеся половым путем, и их профилактика.
11. СПИД и его профилактика.
12. Сифилис и его профилактика.
13. Гонорея, особенности у мужчин и женщин, профилактика.
14. Что называется репродуктивным здоровьем, и в чем заключается профилактика его нарушений?
15. Какова роль государственных учреждений в сохранении здоровья людей?
16. Общий уход и его значение в процессе лечения пораженных и больных. Какие функции выполняет человек, ухаживающий за больными и пораженными (взрослыми и детьми)?
17. Роль личной гигиены в профилактике и лечении заболеваний.
18. Что называется лихорадкой? Типы лихорадок. Измерение и оценка температуры тела человека. Уход за лихорадящими больными.
19. Что такое пульс? Какова методика его определения у взрослых и детей?
20. Что называется артериальным давлением? Дать определение понятия. Методика измерения артериального давления и его оценка.
21. Какое давление называется систолическим? Что такое диастолическое давление? Факторы, влияющие на величину артериального давления.
22. Переломы, их виды. Основные признаки переломов.
23. Что называется вывихом?
24. Шины, виды шин, подготовка к использованию. Правила наложения шин.
25. Что относится к средствам транспортной иммобилизации? Транспортная иммобилизация при повреждениях головы и шеи.
26. Транспортная иммобилизация при повреждениях позвоночника.
27. Транспортная иммобилизация при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.
28. Транспортная иммобилизация при повреждениях таза и нижних конечностей.
29. Транспортная иммобилизация при помощи подручных средств.
30. Что называется кровопотерей? Какова величина опасной для жизни кровопотери? Определить понятие «кровотечение».
31. Классификация кровотечений. Характеристика различных видов кровотечений (артериального, венозного, капиллярного, паренхиматозного).
32. Какие существуют признаки внутреннего кровотечения? Виды остановки кровотечений.
33. Что понимается под временной остановкой кровотечения? Типичные места и правила пальцевого прижатия артерий на теле человека.
34. Остановка кровотечения с помощью наложения жгута. Другие способы временной остановки кровотечения.
35. Что из себя представляет индивидуальный перевязочный пакет? Его назначение.
36. В чем заключается неотложная помощь при носовом кровотечении?
37. Что такое десмургия?
38. В каких случаях возникает необходимость в наложении повязок?
39. Основные правила наложения повязок.
40. Как наложить косыночную повязку на предплечье (чтобы подвесить руку)?
41. Как накладывают сетчато-трубчатые повязки?
42. Какие бинтовые повязки именуются типовыми?



43. Основные типы бинтовых повязок.
44. Техника наложения круговой (циркулярной) повязки.
45. Через какое время после прекращения дыхания и кровообращения в клетках центральной нервной системы появляются необратимые структурные изменения?
46. При каких условиях может быть отдалена «смерть мозга»?
47. Как защитить организм от кислородного голодания в первые минуты после внезапной остановки сердца?
48. Перечислите обязательные признаки клинической смерти; перечислите дополнительные признаки клинической смерти? Что является точкой отсчета для наступления клинической смерти?
49. Через какое время появляются признаки биологической смерти? Чем отличается биологическая смерть от клинической?
50. В чем заключается последовательность действий, которые следует предпринять спасателям для оказания неотложной помощи пострадавшему?
51. Понятие о микробах и их классификация. Что следует понимать под термином «инфекция»?
52. Что такое инфекционный процесс? Основные периоды инфекционного процесса.
53. Эпидемический процесс, его звенья. Основные формы эпидемического процесса.
54. Эпидемический очаг. Его элементы. Природная очаговость.
55. Дезинфекция, ее виды и способы.
56. Дезинсекция, ее виды и способы.
57. Дератизация, ее виды и способы.
58. Иммуниетет и его виды.
59. Неспецифические механизмы иммунитета.
60. Специфические механизмы иммунитета.
61. Факторы, снижающие иммунитет.
62. Методы создания приобретенного иммунитета. Вакцины, сыворотки, гамма-глобулины, интерферон.
63. Прививочный календарь.
64. Что называется лекарственными препаратами? Виды лекарственных форм.
65. Виды действия лекарственных веществ на организм. Пути и способы введения лекарственных веществ.
66. Профилактика постинъекционных осложнений.
67. Аллергические реакции: аллергия, анафилаксия, анафилактический шок.
68. Неотложная помощь при анафилактическом шоке.

### **Тесты по ОМЗ и ЗОЖ**

#### **Вариант 1**

1. Здоровье человека в медицине рассматривается как... :
  1. отсутствие хронических заболеваний;
  2. состояние физического, психологического и социального благополучия индивида;
  3. нормальное функционирование всех систем организма человека;
  4. адаптация организма человека к воздействию окружающей среды.
  
2. Перед поступлением в школу у детей имеется отклонение со стороны здоровья в:
  1. 2% - 5%
  2. 15% - 25%
  3. 30% - 40%
  
3. Гиподинамия это:
  1. Состояние организма, вызванное ограничением мышечной деятельности
  2. Ограничение мышечной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения
  3. Увеличение силы сокращения мышц
  
4. Признаки характерные для венозного кровотечения:
  1. кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей;
  2. кровь сочится по всей поверхности раны ее трудно остановить
  3. кровь имеет темный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно.

5. Приготовить стерильную салфетку в домашних условиях можно:

1. выстирать в мыльной среде,
1. просушить на солнце,
2. прогладить утюгом.

6. Невосприимчивость к инфекционным заболеваниям, которая формируется организмом в течение всей жизни, называется: \_\_\_\_\_ иммунитетом

1. приобретенным,
2. врожденным,
3. наследственным.

## Вариант 2

1. К основным показателям популяционного здоровья относятся...:

1. статистические, экономические, демографические;
2. медико-демографические, экономические;
3. медико-демографические, заболеваемость, болезненность, инвалидность;
4. природно-климатические, социологические.

2. За период школьного обучения показатели заболеваемости ...

1. Увеличиваются
2. На прежнем уровне
3. Уменьшаются

3. Правильное питание это:

1. Картошка на сале
2. Домашние соленья, консервы
3. Мясо птицы, рыба, овощи, фрукты

4. Степень алкогольного опьянения не зависит от...:

1. времени суток, количества участников;
2. содержания алкоголя в напитке;
3. времени употребления алкоголя;
4. массы тела.

5. Алгоритм реанимационного пособия:

1. произвести перикардиальный удар в области грудины;
2. положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность;
3. приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких;

вызвать «скорую помощь» или доставить пострадавшего в больницу.

6. Болезнетворные микроорганизмы называют:

1. патогенные,
2. сапрофиты,
3. аэробные.

## Вариант 3

1. Учащиеся с нормальным психическим и физическим развитием – это:

1. 1 группа,
2. 2 группа,
3. 3 группа.

2. Гиподинамия это:

1. Состояние организма, вызванное ограничением мышечной деятельности
2. Ограничение мышечной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения
3. Увеличение силы сокращения мышц

3. Приготовить стерильную салфетку в домашних условиях можно:

1. выстирать в мыльной среде,
2. просушить на солнце,
3. прогладить утюгом.

4. Частота компрессий (надавливаний на грудину) при непрямом массаже сердца взрослому человеку составляет \_\_\_\_\_ компрессий в минуту

1. 10
2. 60
3. 20
4. 30

5. самый надежный способ остановки кровотечения при повреждении артерий конечностей

1. наложение давящей повязки;
2. пальцевое прижатие;
3. наложение жгута;
4. максимальное сгибание конечности;

6. Уничтожение микроорганизмов на одежде, посуде, мебели называют

- 1) дезинсекцией,
- 2) дезинфекцией,
- 3) дератизацией.

#### Вариант 4

1. В качестве инструмента для оценки психического и социального здоровья используются:

1. аудитория,
2. анкеты опросники,
3. пробы с физической нагрузкой.

2. К субъективным показателям состояния здоровья относят:

1. настроение, сон, аппетит,
2. рост, вес, окружность грудной клетки,
3. измерение пульса, АД, частоты дыхания.

3. Почему при оказании первой медицинской помощи необходимо в первую очередь остановить сильное кровотечение?

1. потому что пострадавший может упасть в обморок от вида крови,
2. для остановки кровотечения всегда есть подручные средства (ремень, бечевка, любая скрученная материя),
3. при сильном кровотечении человек может быстро потерять столько крови, что наступит его смерть,
4. остановить кровотечение по силам любому очевидцу происшествия.

4. Студент во время игры в футбол получил удар по голове. У него отмечается тошнота, рвота, нарушение координации движений и зрения. Определите порядок оказания первой медицинской помощи:

1. проводить в поликлинику;
2. вызвать «скорую помощь»;
3. дать обезболивающие таблетки
4. обеспечить покой;

5. Препараты, состоящие из ослабленных или убитых микроорганизмов называют:

1. сыворотки,
2. анатоксины,
3. вакцины.

6. Вещества, образующиеся в организме в ответ на внедрение микроорганизма называют:

1. антитела,
2. антигены,
3. анатоксины.

#### Вариант 5

1. Понятие «здоровый образ жизни» относится к ...:

1. ежедневному поведению человека, позволяющему выполнять ему профессиональные навыки;
2. обычному хорошему поведению человека;
3. поведению человека, позволяющему выжить ему в экстремальных условиях;

4. устойчивому стереотипу поведения, способствующему сохранению и укреплению здоровья индивидуума.
2. Акселерация это:
    1. Ускорение роста
    2. Увеличение веса
    3. Ускорение роста и развития детей
  3. Оптимальная нагрузка при ходьбе..
    1. 2км
    2. 5км
    3. 10км
    4. 12км
  4. Признаки характерные для венозного кровотечения:
    1. кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей;
    2. кровь сочится по всей поверхности раны ее трудно остановить
    3. кровь имеет темный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно.
  5. когда необходимо проводить искусственную вентиляцию легких:
    1. отсутствуют сердцебиение и дыхание;
    2. отсутствует координация движений и речь;
    3. сохранены сердцебиения и самостоятельное дыхание, но частота дыхательных движений не превышает 10 раз в минуту.
  6. Время от момента внедрения патогенных микроорганизмов до появления первых клинических признаков называют:
    1. продромальный период,
    2. инкубационный период,
    3. период разгара.

#### **Вариант 6**

1. Совокупность экономических, правовых, медицинских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, называют охраной здоровья...:
  - 1) населения;
  - 2) работающих;
  - 3) пенсионеров;
  - 4) детей.
2. социальное здоровье – это:
  1. система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде
  2. текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма
  3. состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом
3. За период школьного обучения показатели заболеваемости ...
  1. Увеличиваются
  2. На прежнем уровне
  3. Уменьшаются
4. Реанимация это мероприятия по оживлению
  1. в период клинической смерти
  2. в период биологической смерти
  3. в любом периоде смерти
  4. при социальной смерти
5. Иммуитет, который формируется в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни, называется:
  1. приобретенным,
  2. врожденным,
  3. наследственным.
6. Время от момента внедрения патогенных микроорганизмов до появления первых клинических признаков называют:

1. продромальный период,
2. инкубационный период,
3. период разгара.

#### Ключи к тестам

Вариант 1. 1(2), 2(2), 3(1), 4(3), 5(3), 6(1).

Вариант 2. 1(3), 2(2), 3(3), 4(4), 5(1,2,3,4), 6(1).

Вариант 3. 1(1), 2(1), 3(3), 4(2), 5(3), 6(2).

Вариант 4. 1(2), 2(1), 3(3), 4(2,4), 5(3), 6(1).

Вариант 5. 1(4), 2(3), 3(3), 4(3), 5(1), 6(2).

Вариант 6. 1(1), 2(1), 3(1), 4(1), 5(1), 6(2).

#### *Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы*

*Темы докладов к разделу 2 «Здоровье детей на этапах развития».*

1. Факторы, влияющие на здоровье развивающегося организма.
2. Вредные привычки. Формирование здорового образа жизни

*Темы докладов к разделу 4 «Первая медицинская помощь при травмах»*

1. Значение асептики и антисептики.
2. Правила наложения повязок
3. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и транспортная иммобилизация.

*Темы докладов к разделу 6 «Инфекционные болезни и их профилактика».*

1. Инфекционный процесс. Звенья инфекционного процесса. Эпидемиология.
2. Противоэпидемические мероприятия. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация.
3. Иммунопрофилактика. Значение вакцинации в детском возрасте.

#### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

##### **8.1 Основная:**

1. Артюнина Г. П., Основы медицинских знаний: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Г. П. Артюнина. – Москва: Академический проект, 2009. – 766 с.

2. Бубнов, В. Г., Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия: учебное пособие / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – 4-е изд. – Москва: АСТ: Астрель, 2008. – 79 с.

3. Волокитина, Т. В., Основы медицинских знаний: учебное пособие для высшей школы / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. – Москва: Академия, 2008. – 224 с.

4. Павлова, Н. Н., Профилактика алкоголизма в курсе «Основы медицинских знаний» / Н. Н. Павлова // Традиции и инновации в современном российском образовании: сборник научных статей. – Тюмень: Печатник, 2009. – С. 232–234.

5. Тен, Е. Е., Основы медицинских знаний: учебник / Е. Е. Тен. – 4-е изд. – Москва: Академия, 2008. – 256 с.

##### **8.2 Дополнительная литература:**

1. Бубнов, В. Г., Основы медицинских знаний: учебное пособие для высшей школы / В. Г. Бубнов. – Москва: АСТ: Астрель, 2007. – 256 с.

2. № 4. – 2008. – С. 78–160.

3. Отвагина, Т. В., Неотложная медицинская помощь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 256 с.

4. Петров, С. В., Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. – Москва: издательство НЦ ЭНАС, 2004. – 98 с.

5. Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИДа (курс лекций и программ) / отв. ред. А. В. Ляхнович. – Москва: ВНИЦ профилактической медицины МЗ СССР, 1991. – С. 119–170.

6. Романенко, Р. П., Первая медицинская помощь при острых заболеваниях и отравлениях / Р. П. Романенко. – Горно-Алтайск, 2004. – 86 с.

##### **8.3 Программное обеспечение и интернет ресурсы**

1. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Ростов-н/Д.: Феникс, 2012.

2. Михайлов Л.А. Безопасность жизнедеятельности. С-Петербург. Питер, 2013

3. Основы здорового образа жизни. Здоровье и гигиена школьника. Булаев Е.А. – Рыбница РФ ПГУ.2006г – 16с.

4. [www.http://gendocs.ru](http://gendocs.ru)

5. <https://www.google.md/search?q=основы+мед+знаний&>

#### 8.4 Методические указания и материалы по видам работ

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов пед. вузов. М. высш. Школа 1985. – 384с.
2. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М, Просвещение, 1990. – 319 с.
3. Казаков В.Н. и др. Физиология в задачах. Учебное пособие. – Ростов н/Дону «Феникс», 1996. – 410с.
4. Основы здорового образа жизни. Здоровье и гигиена школьника. Булаев Е.А. – Рыбница РФ ПГУ.2006г – 16с.

#### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено аудиториями для проведения лекционных занятий, обеспеченных техническими средствами обучения (компьютеры, проектор, сканер).

#### 10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В процессе освоения дисциплины необходимо акцентировать внимание обучающихся на работе с учебной литературой, умении излагать свою точку зрения (чему будет способствовать реферативная работа), а также использовать полученные знания в практической деятельности. Необходимо обязательно усвоить практические навыки оказания первой доврачебной помощи.

Рабочая программа по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ВО с учетом рекомендаций ООП ВО по направлению подготовки: *44.03.05 «Педагогическое образование»*. Профиль подготовки «Иностранный язык (английский)». Направление подготовки: *44.03.01 «Педагогическое образование»* профиль подготовки «Изобразительное искусство».

#### 11. Технологическая карта дисциплины

Курс 1 группа РФ16ДР62ИА, РФ16ДР62ИД семестр 2

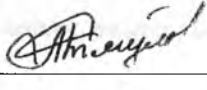
Преподаватель – лектор Булаева Галина Павловна

Кафедра общенаучных дисциплин

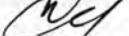
Составитель:  /Булаева Г.П., ст. преподаватель

Зав. кафедрой ОД  /Саввина Л.И., доцент

#### Согласовано:

1. Зав. кафедрой ИиПИ  /Тягульская Л.А., доцент

2. Зав. кафедрой ДПИ  /Мосийчук И.П., доцент

3. Зав. кафедрой ГЯиМП  /Егорова В.Г., доцент

4. Директор филиала ПГУ  
имени Т.Г. Шевченко в г. Рыбница  Тягульская Л.А., доцент