

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

Естественно-географический факультет

**Кафедра биологии**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ЕГФ.  
доцент  С.И. Филипенко  
20.02 2016 г.



*РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*

**Учебной дисциплины**

*«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»*

**Направление подготовки:**

44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

**Профиль подготовки:**

«БИОЛОГИЯ»

---

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения: Очная

Год набора 2016

Рабочая программа дисциплины *«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»* /сост. Л.Г.Былич – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016.

Рабочая программа предназначена для преподавания обязательной дисциплины БАЗОВОЙ части цикла Б1.В.ОД.32 (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ) студентам очной формы обучения по направлениям подготовки **44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (с двумя профилями подготовки)»**

Рабочая программа по дисциплине *«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»* составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», квалификация «академический бакалавриат». Приказ Министерства образования и науки № 91 от 9 февраля 2016 года.

Общий объем курса 72 часов. Из них – лекции 14 ч., практические занятия – 22 ч, самостоятельная работа студентов – 36 ч. Общая трудоемкость курса - 2 зач. ед.

### **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Подготовка бакалавра к решению типовых задач образовательной, организационно-управленческой, проектной, экспериментально-исследовательской деятельности, связанной с охраной здоровья и жизни учащихся в процессе их обучения и во внеучебное время.

Задачи:

- формирование у обучающихся здоровьесберегающей компетентности;
- подготовка студентов педагогических специальностей к организации здоровьесберегающего образовательного процесса в учебном заведении и к охране здоровья детей и подростков во внеучебное время;
- формирование у обучаемых целостного представления о здоровье, факторах риска для здоровья, в том числе о школьных факторах риска;
- знакомство с гигиеническими аспектами организации здоровьесберегающего образовательного процесса в учебном заведении;
- освоение доступных для выполнения способов определения физиологического состояния организма и уровня здоровья;
- освоение методов оказания неотложной доврачебной помощи в случае травматизации учащихся и при возникновении неотложных состояний;
- знакомство с основами профилактики заболеваний;
- освоение доступных способов сохранения и укрепления здоровья;
- подготовка будущих педагогов к формированию у учащихся в процессе учебно-воспитательной работы потребности в здоровом образе жизни, отношения к здоровью как к личной и общественной ценности.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО.**

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является компонентом базовой части профессионального цикла компонента Б1.В.ОД.32 учебного плана подготовки бакалавра по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки. Осуществляется на первом году бакалавриата, в первом семестре.

Для всех студентов по направлениям подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» с профилем «Биология» изучение дисциплины Основы медицинских знаний и здорового образа жизни требует основных знаний, умений и компетенций студента по базовым предметам «Биология», «География», «Экология» и «Химия» на уровне среднего полного общего образования.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате изучения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», включенной в базовую часть цикла Б1.В.ОД.32, согласно ФГОС-3, у студента по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки должны быть сформированы следующие общекультурные (ОК), общепрофессиональные (ОПК), профессиональные (ПК) и профессионально-прикладные (ППК) компетенции:

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>
	<b>Общекультурные компетенции (ОК)</b>
ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные,

	культурные и личностные различия
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
<b>Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</b>	
ОПК-1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
<b>Профессиональные компетенции (ПК)</b>	
<i>педагогическая деятельность:</i>	
ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по биологии в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета
ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности
<i>исследовательская деятельность:</i>	
ПК-11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области биологии
ПК-12	способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся
<i>культурно-просветительская деятельность:</i>	
ПК-14	способностью разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы

В результате изучения данной дисциплины студент должен:

### **3.1. Знать:**

- оценки количества и качества здоровья человека;
- знать о негативных последствиях вредных привычек;
- о здоровом образе жизни ребенка, подростка и взрослого человека;
- о здоровье сберегающих факторах;
- о роли учителя в профилактике инфекционных заболеваний

### **3.2. Уметь:**

- практически оказывать первую медицинскую помощь при травмах, кровотечении, обмороке и т. д.
- оказывать помощь по уходу за больными и пострадавшими детьми;
- использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

### 3.3. Владеть:

- владеть знаниями основ личной гигиены, о правильном питании и здоровом образе жизни;
- правилами применения лекарственных средств и оказания неотложной медицинской помощи;
- способами оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях и травмах.

### 4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан				
1	2/72	36	14	-	22	36	зачет
Итого:	2/72	36	14	-	22	36	зачет

### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Медико-социальные аспекты здоровья	4	2	-	-	2
2	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях и профилактика заболеваний внутренних органов	26	4	4	-	12
3	Первая медицинская помощь при терминальных состояниях и травмах	12	2	8	-	6
4	Основы эпидемиологии	10	2	2	-	4
5	Основы фармакологии	12	2	2	-	4
6	Основы ухода за больными на дому	2	2	4	-	4
7	Профилактика употребления психоактивных веществ	2	-	2	-	4
<i>Итого:</i>		72	14	22	-	36

### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

#### Лекции

№ тем	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Введение	
	2	4	Первая медицинская помощь при неотложных	

			<i>состояниях и профилактика заболеваний внутренних органов</i>	
2		2	Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы вызывающие их. Правила оказания ПМП.	презентация, таблицы
3		2	Переходные состояния от здоровья к болезни. Болезни системы кровообращения. Болезни дыхательной системы. Болезни пищеварительной и эндокринной систем. ПМП.	презентация, таблицы
4	3	2	<i>Первая медицинская помощь при терминальных состояниях и травмах</i>	
5			Терминальные состояния. Травматический шок. Проблемы детского травматизма. Открытые и закрытые травмы. Кровотечения.	презентация, таблицы
7	4	2	<i>Основы эпидемиологии</i>	
8			Характеристика инфекционного и эпидемического процессов. Профилактические мероприятия. Инфекции дыхательных путей, кишечные инфекции. Неотложная помощь при них.	презентация, таблицы
9	5	2	<i>Основы фармакологии</i>	
10			Группы лекарственных препаратов. Виды действия лекарственных веществ. Условия влияющие на их действие.	презентация, таблицы
11	6	2	<i>Основы ухода за больными на дому</i>	
12			Общие принципы ухода за больными. Личная гигиена больного. Техника измерения температуры тела. Уход за лихорадящими больными.	презентация, таблицы
Итого		14		

### Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2	4	<i>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях и профилактика заболеваний внутренних органов</i>	
2		2	Неотложные состояния. - терминальные состояния и клиническая смерть,	Видео, таблицы

			- периоды умирания, симптомы клинической смерти.	
3		2	Реанимация. Базовый комплекс реанимационных мероприятий.	
4	3	8	<i>Первая медицинская помощь при терминальных состояниях и травмах</i>	
5		2	Кровотечение. - определение, классификация. - способы временной и окончательной остановки кровотечения. - правила наложения кровоостанавливающего жгута. Первая медицинская помощь при открытых повреждениях.	Видео, таблицы
6		2	Классификация ран. ПМП при ранениях. Десмургия.	презентация, таблицы
7		2	Утопление. Травматическая асфиксия.	презентация, таблицы
6		2	Переломы, определение, классификация, симптомы.	презентация, таблицы
8	4	2	<i>Основы эпидемиологии</i>	
9			Классификация инфекционных болезней. Дезинфекция, дезинсекции и дератизация.	презентация, таблицы
10	5	2	<i>Основы фармакологии</i>	
11			Техника выполнения внутрикожных, подкожных и внутримышечных инъекций.	презентация, таблицы
12	6	4	<i>Основы ухода за больными на дому</i>	
13		2	Общее понятие о питании больных. Кормление лежачих больных.	презентация, таблицы
14		2	Промывание желудка. Клизмы, их виды и техника их применения. Подкладное судно.	презентация, таблицы
15	7	2	<i>Профилактика употребления психоактивных веществ</i>	
16			Употребление табака, алкоголя и наркотиков	презентация, таблицы
<b>Итого:</b>		<b>22</b>		

### Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
1	1	<i>Медико-социальные аспекты здоровья</i>	2
		Определение понятия «Здоровье», «предболезнь», Основные составляющие «ЗОЖ». Понятие о физиологическом обоснованном здоровом образе жизни. Показатели здоровье, их определение и оценка.	

2	2	<i>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях и профилактика заболеваний внутренних органов</i>	12
	3	Переходные состояния от здоровья к болезни. Болезни системы кровообращения. ПМП при них.	
	4	Болезни дыхательной системы. ПМП.	
	5	Болезни мочевыделительной системы. ПМП.	
	6	Болезни пищеварительной и эндокринной систем. ПМП.	
	7	Аллергические состояния. Отравления, судороги.	
3	8	<i>Первая медицинская помощь при терминальных состояниях и травмах</i>	6
	9	Терминальные состояния. Травматический шок. Проблемы детского травматизма. Открытые и закрытые травмы. Кровотечения.	
4	10	<i>Основы эпидемиологии</i>	4
	11	Инфекционный процесс. Понятие об инфекции. Виды инфекции, пути ее передачи. Эпидемический процесс. Спорадия. Эпидемия. Пандемия. Общие принципы профилактики инфекционных болезней.	
5	12	<i>Основы фармакологии</i>	
	13	Группы лекарственных препаратов; -виды действия лекарственных веществ; -условия, влияющие на действия лекарственных препаратов; -лекарственные формы; -пути введения лекарственных препаратов (ЛП) в организм; -побочные реакции организма на повторные введения ЛП.	4
6	14	<i>Основы ухода за больными на дому</i>	4
	10	Общие принципы ухода за больными. Клизмы: очистительные и слабительные, промывания желудка. Техника измерения артериального давления. Уход за лихорадящими больными.	
7	11	<i>Профилактика употребления психоактивных веществ</i>	4
8	12	Предпосылки возникновения и формирования наркотической зависимости. Табакокурение, алкоголизм, токсикомания, наркомания. Их профилактика.	
<b>Итого:</b>			<b>36</b>

**5. Примерная тематика курсовых проектов (работ):** не предусмотрены.

**6. Образовательные технологии, используемые наряду с традиционными формами ведения аудиторных занятий при реализации дисциплины «основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для студентов по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» с двумя профилями.**

Освоение дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием

профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийной доски; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступление студентов на практических занятиях с фото- и видеоматериалами по предложенной тематике.

Занятия, проводимые в интерактивной форме:

Семес-тр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество Часов
1	Лекции	Круглый стол (дискуссия). Мастер-класс.	2
	Практические работы	Проблемная ситуация	2
2	Лекции	Интерактивная экскурсия	2
	Практические работы	Групповое обсуждение	2
Итого:			8

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

### ***7.1. Примерные темы рефератов.***

1. Основы первой медицинской помощи. Понятие о травмах и травматическом шоке. Асептика и антисептика.
2. Первая медицинская помощь при ранениях. Раневые (хирургические) инфекции их профилактика. Десмургия.
3. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения.
4. Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей. Транспортная иммобилизация.
5. Первая медицинская помощь при термических поражениях (ожогах, обморожениях).
6. Первая медицинская помощь при наличии инородных тел в организме, солнечном и тепловом ударе.
7. Первая медицинская помощь при острых отравлениях, укусах насекомых и животных.
8. Первая медицинская помощь при острой сердечно-сосудистой и дыхательной недостаточности.
9. Острые отравления окисью углерода и газами раздражающего действия. Защита и оказание первой медицинской помощи в быту и в очаге чрезвычайных ситуаций.
10. Инфекционные заболевания. Эпидемии и эпидемиологический процесс.
11. Кишечные инфекции, инвазии и их профилактика.
12. Инфекции дыхательных путей, туберкулез и его профилактика.
13. Детские инфекции и их профилактика. Вакцинация.
14. Грибковые, паразитарные инфекции. Аллергические заболевания кожи, профилактика.
15. Венерические болезни, СПИД, их профилактика. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема
16. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.

### ***7.2. Примеры тестовых заданий для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации***

1. Способность организма сохранять постоянство свойств внутренней среды называется:  
а) рецидив; б) гомеостазом; в) адаптацией; г) патогенез;

2. Система приемов дозированного механического воздействия на тело руками специалиста или специальными аппаратами, с целью поддержания и восстановления работоспособности и здоровья человека, называется ...  
а) терапия; б) разминка; в) массаж; г) тренировка;
3. Болезненное состояние организма, связанное с недостатком витаминов, это ...  
а) заболевание; б) недомогание; в) недоедание; г) авитаминоз;
4. Часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различного вида двигательной активности в целях поддержания и укрепления своего здоровья называется ...  
А) физическая культура; б) образ жизни; в) нравственность; г) духовность
5. Информация, воспринимаемая человеком с помощью органов чувств это...  
А) структурная; б) сенсорная; в) клеточная; г) тканевая;
6. Состояние, характеризующееся напряжением механизмов физиологического гомеостаза и повышенным расходом адаптационных резервов организма называется:  
а) преморбидное б) донозологическое состояние, в) болезнь; г) здоровье
7. Здоровье человека в большей степени зависит от ...  
а) врачебно-педагогического контроля; б) работы национальной системы здравоохранения; в) образа жизни; г) санитарно-просветительской работы
8. Степень устойчивости организма к воздействиям окружающей среды определяется, прежде всего, энергетическим потенциалом ... возможностей  
а) анаэробных; б) аэробных; в) спортивных; г) оздоровительных
9. ... система состоит из лимфоидных органов и тканей вилочковой железы (тимуса), лимфоузлов, селезенки, лимфатической ткани кишечника (аппендикс), миндалин носоглотки.  
а) нервная; б) мочеполовая; в) кровеносная; г) иммунная
10. ... иммунитет возникает в тех случаях, когда в организм вводят сыворотку крови человека или животного, переболевших инфекционной болезнью и сохраняется до тех пор, пока не произойдет полного разрушения и удаления из организма введенных антител.  
а) искусственный пассивный; б) естественный активный;  
в) искусственный активный; г) естественный пассивный
11. Повышенная чувствительность организма к различным веществам, связанная с его реактивностью называется ...  
а) иммунитет; б) специфическая реакция; в) аллергия; г) защитная реакция
12. Инородное вещество, попадающее в организм из внешней среды называется ...  
а) антитело; б) фагоцит; в) лимфоцит; г) антиген
13. При каком состоянии функции регулируются по типу аварийного регулирования, что позволяет сохранить жизнь или ткани от гибели, но ухудшаются приспособительные реакции организма, как целого ...  
а) фагоцитозе; б) болезни; в) здоровье; г) гомеостазе

14. Состояние, при котором исчезают все следы заболевания, и организм полностью восстанавливает свои приспособительные возможности ...  
а) полное выздоровление; б) выздоровление; в) неполное выздоровление; г) здоровье
15. Учение о причинах и условиях возникновения болезни ...  
а) этиология; б) лимфостаз; в) гиперемия; г) некроз
16. Период от начала действия на организм причины заболевания до появления первых признаков его ...  
а) проднормальный; б) завершающий; в) латентный; г) полного развертывания
17. Состояния при которых требуется немедленная помощь называются ...  
а) скоротечными; б) неотложными; в) быстрыми; г) различными
18. Повреждение органа или ткани в результате внешнего воздействия это ...  
а) инфекция; б) болезнь; в) некроз; г) травма
19. Ожоги и отморожения относятся к ... травмам  
А) электрическим; б) механическим; в) термическим; г) психическим
20. ... это внутреннее повреждение тканей организма.  
а) ушибы; б) переломы; в) ожоги; г) отморожения
21. Метод лечения бактериально загрязненных и инфицированных ран путем борьбы с возбудителями инфекции, внедрившимися в рану или ткани называется ...  
а) антисептикой; б) асептикой; в) санитарией; г) профилактикой
22. Кровь темного цвета, вытекающая ровной струей из раны, характерный признак ... кровотечения  
а) артериального; б) венозного; в) капиллярного; г) паренхиматозного
23. При повреждении артерии жгут накладывают преимущественно ...  
а) поверх одежды; б) после освобождения раневой поверхности от одежды  
в) выше места повреждения, г) ниже места повреждения
24. Противошоковые мероприятия – это ...  
а) промывание желудка; б) обильное питье;  
в) предупреждение охлаждения; г) обезболивание
25. Нарушение эластичности связочного аппарата происходит в результате ....  
А) ушиба; б) растяжения связок; в) ранения; г) кровотечения
26. При вывихе нижнечелюстного сустава нарушается ...  
А) акт глотания; б) слюноотделение; в) мимика лица; г) акт пережевывания пищи
27. Смещение суставных отделов костей происходит при ....  
А) ранении; б) растяжении; в) вывихе; г) ушибе
28. Первая фаза травматического шока отличается повышенным возбуждением пострадавшего и длится ... минут  
а) 10-15; б) 25-30; в) 35-40; г) 45-60

29. ... сопровождаются потерей сознания, тошнотой, рвотой, сильными головными болями, головокружением. Часто придя в сознание, больной не помнит, что с ним произошло.

а) переломы; б) ушибы; в) ранения; г) травмы черепа

30. Опасное для жизни состояние, характеризующееся расстройством деятельности ЦНС, кровообращения, обмена веществ называется ...

а) синдром Венгера; б) послеоперационный синдром;  
в) травматический шок; г) коллапс

### **7.3. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачета).**

1. Определение понятия «Здоровье», «предболезнь», Основные составляющие «ЗОЖ».

2. Понятие о физиологически обоснованном здоровом образе жизни. Основные принципы.

3. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Показатели индивидуального здоровья.

4. Закономерности влияния факторов окружающей среды на состояние здоровья организма.

5. Группы здоровья, принципы классификации.

6. Формирование ЗОЖ учащихся. Мотивация ЗОЖ. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья.

7. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся

8. Понятие « Неотложные состояния». Неотложная помощь при острых отравлениях (алкоголем, лекарственными средствами).

9. Терминальные состояния. Оказание помощи при термических и химических ожогах, отморожениях.

10. Диагностика и приемы оказания первой помощи при обмороке, гипертоническом кризе, стенокардии, при, ранениях, утоплениях, электротравме.

11. Кровотечения, определение, классификация, способы временной и окончательной остановки кровотечения, правила наложения кровоостанавливающего жгута. Ошибки при его наложении

12. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сотрясения; вывихи; травматический токсикоз

13. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.

14. Вакцинация. Вакцины и сыворотки - календарь прививок, тестовый контроль

15. Аллергия. Основные ее разновидности, причины, факторы и профилактика

16. Общие понятия о микроорганизмах, их виды; общие свойства патогенных микроорганизмов; устойчивость м/о к факторам окружающей среды

17. Эпидемический процесс и звенья; инфекционный процесс и его периоды; классификация инфекционных болезней; дезинфекция, дезинсекция, дератизация.

18. Иммунная система человека, возрастные особенности

19. Инфекции дыхательных путей, причины, факторы, профилактика и предупреждение

20. Инфекции наружных покровов, причины, факторы, профилактика и предупреждение

21. Кишечные инфекции, причины, факторы, профилактика и предупреждение

22. Лекарственные и нелекарственные формы; пути введения лекарственных препаратов (ЛП) в организм; побочные реакции организма на повторные введения
23. Питание, виды питания – классическое, сбалансированное, адекватное, спортивное
24. Диеты. БАДы, витамины, пищевые добавки. Показания к применению, дозирование
25. Пути введения лекарственных веществ энтерально и парентерально.
26. Профилактика утомлений и переутомлений. Режим дня школьника.
27. Гигиенические требования к режиму дня школьника, составление расписания.

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

### **8.1. Основная литература:**

#### *Основная литература:*

1. Волокитина Т.В. Основ медицинских знаний: Учебное пособие для студенческих учреждений высшего профессионального образования/Т.В. Волокитина Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 224с.
2. Жиллов Ю.Д. Основы медико-биологических знаний: Учебник для студентов вузов/Ю.Д. Жиллов, Г.И. Куценко, Е.Н. Назарова – М.: Высшая школа, 2001 – 256с.
3. Лытаев С.А. Основы медицинских знаний: Учебное пособие для студентов педагогических вузов для бакалавриата/С.А. Лаптев – М.: Академия, 2011 – 320с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/В.В. Марков – М.: Академия, 2001 – 320с.
5. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений/И.И. Соковня-Семенова – М.: Академия, 2000 – 208с.
6. Соловьев Г.М. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении здоровья и формирования культуры здорового образа жизни учащихся: Монография/Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева – М.: Илекса, 2007 – 236с.
7. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник для студентов средних профессиональных образовательных учреждений/Е.Е. Тен – М.: Мастерство, 2002 – 256с.

#### *Дополнительная литература:*

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов н/Д: Феникс, 2000.- 248 с.
2. Чумаков Б.Н. Валеология. М., 2000. –407 с.
3. Основы реаниматологии / Под ред. В.А.Неговского. М.: Медицина, 1977.-495 с.
4. Общая гигиена /Под ред. Т.И.Румянцева, М.П.Воронцова. М.: Медицина, 1990.- 190 с.
5. Пяткин К.Д., Кривошеин Ю.С. Микробиология. М.: Медицина, 1980.- 512 с.
6. Неотложные состояния и экстренная медицинская помощь. Справочник. / Под ред. Е.И, Чазова. М.: Медицина, 1989.- 640 с.
7. Соковня-Семенова. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М.: Изд. Центр «Академия», 1997.- 208с.
8. Искусство быть здоровым. Изд. «Основа», Харьков, 1995.-448с.
9. Здоровье женщины (Пер. с англ. П.А. Самсонова),1998.- 720с.
10. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний. М.: «Академия», 1999.-144с.

### **8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

– *Microsoft Excel 2007;*

- Пакет прикладных программ, включающий *Microsoft Office*;
- Для статистической обработки данных используются различные программы – *Valenta, Statistics* и др.;
- Программа для проведения тестирований – *PikaTest*;
- *Microsoft PowerPoint 2010*.

Электронные учебники, периодические издания и другие Интернет-ресурсы по ОМЗ и ЗОЖ:

<http://meduniver.com/Medical/Physiology/>  
<http://6years.net/index.php?do=static&page=fiziologia>  
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/>  
<http://download-book.ru/>  
<http://www.freemedicaljournals.com/>  
<http://highwire.stanford.edu/>  
<http://www.elibrary.ru/>  
<http://www.newlibrary.ru/>  
<http://www.window.edu.ru/>  
<http://www.springerlink.com/>  
<http://www.bookmed.com/>

#### **8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:**

Лекции: компьютерные презентации, проектор мультимедийный, интерактивная доска, компьютер, ноутбук, диапроектор, экран, учебные планшеты различных органов и таблицы, муляжи, слайды, комплекты плакатов, цветных фотографий, видеофильмы.

Практические работы предполагают обсуждение докладов, рефератов, сообщений на предложенные темы с использованием демонстрационного материала на мультимедиа

#### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Для обеспечения преподавания дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» кафедра биологии располагает лабораториями физиологии человека и животных, возрастной физиологии и школьной гигиены, предназначенными для лекционных и практических занятий с применением технических и информационных средств обучения. Имеются прикладные программы компьютерного тестирования и комплекты тестов по физиологии человека и животных. Преподаватели кафедры имеют возможность проводить отдельные занятия в ресурсном центре ЕГФ с использованием мультимедийного проектора, интерактивной доски.

#### **10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для студентов по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» с двумя профилями**

В связи с ограниченностью учебного времени модули внутри дисциплины не запланированы. **Модульно-рейтинговая система не используется.** Студентам на лабораторных занятиях выдаются раздаточный материал, методические материалы, контрольные вопросы и домашние задания по теме следующего практического занятия, рекомендуются источники для самостоятельного изучения. Осуществляется закрепление полученных знаний, решение конкретных ситуативных проблем, разъяснение не полностью усвоенного материала.

Рабочая программа по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование» с двумя профилями, квалификация «бакалавр». Приказ Министерства образования и науки № 91 от 2 февраля 2016 года.

### ***11. Технологическая карта дисциплины***

Курс I, семестры 1.

Преподаватель – лектор – преподаватель Былич Л.Г.

Преподаватель, ведущий практические занятия – преподаватель Былич Л.Г.

Кафедра биологии Естественно - географического факультета ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Составитель:  (Былич Л.Г., преподаватель)

Зав. кафедрой биологии ЕГФ  (Филипенко С.И., доцент)

### **Согласовано:**

Декан естественно-географического факультета  (Филипенко С.И., доцент)