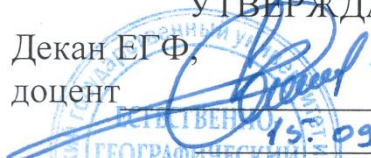


Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»



Естественно-географический факультет
Кафедра физиологии и санокреатологии

УТВЕРЖДАЮ
Декан ЕГФ,
доцент  С.И. Филипенко
15.09 2017 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профили подготовки:

«Биология»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения: Заочная

Для 2017 года набора

Тирасполь, 2017

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» /сост. Былич Л.Г. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2017.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части название цикла студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.03.01 - «Педагогическое образование», утвержденного приказом *Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426.*

Общий объем курса 72 часа. Из них – лекции 4 ч., практические – 4 ч, самостоятельная работа студентов – 60 ч. Формы контроля: зачет в 1 семестре. Общая трудоемкость курса - 2 зач. ед.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Основной образовательной целью курса «Основы медицинских знаний» является ознакомление студентами и освоение ими необходимых в педагогической деятельности основ медицинских знаний и практическими навыками по оказанию первой медицинской помощи.

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.

Учебная дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к циклу профессиональных дисциплин и входит в базовую часть ООП. Имеет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами: «Психология», «Педагогика», «Основы педиатрии и гигиены», «Анатомия и возрастная физиология», «Санокреатология», «Физиология человека».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК – 6	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК – 7	способностью использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности
ОК – 9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
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 – 3	готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса

ОПК – 4	готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования
ОПК – 6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК – 1	готовностью реализовывать образовательные программы по предмету 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 – 5	способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся
ПК – 6	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
ПК – 7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности
ПК – 9	способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся
ПК – 10	способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития
ПК – 11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования
ПК – 12	способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся

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 по семестрам

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкос ть, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
1	2/72	8	4	-	4	60	4 зачет
Итого:	2/72	8	4	-	4	60	4 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	-	-	-	4
2	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях и профилактика заболеваний внутренних органов	26	2	2	-	22
3	Первая медицинская помощь при терминальных состояниях и травмах	12	-	2	-	10
4	Основы эпидемиологии	10	2	-	-	6
5	Основы фармакологии	12	-	-	-	10
6	Основы ухода за больными на дому	2	-	-	-	4
7	Профилактика употребления психоактивных веществ	2	-	-	-	4
Итого:		72	4	4	-	60+4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ тем	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	2	2	Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы вызывающие их. Правила оказания ПМП.	презентация, таблицы
2	4	2	Характеристика инфекционного и эпидемического процессов. Профилактические мероприятия. Инфекции дыхательных путей, кишечные инфекции. Неотложная помощь при них.	презентация, таблицы
Итого		4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2	2	Неотложные состояния. Реанимация. - терминальные состояния и клиническая смерть, - периоды умирания, симптомы клинической смерти. - базовый комплекс реанимационных мероприятий.	Видео, таблицы
2	3	2	Кровотечение. - определение, классификация. - способы временной и окончательной остановки кровотечения. - правила наложения кровоостанавливающего жгута. Первая медицинская помощь при открытых повреждениях. Классификация ран. ПМП при ранениях. Десмургия.	Видео, таблицы
Итого:		4		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
1	1	Определение понятия «Здоровье», «предболезнь», Основные составляющие «ЗОЖ». Понятие о физиологическом обоснованном здоровом образе жизни.	2
	2	Показатели здоровья, их определение и оценка.	2
2	2	Переходные состояния от здоровья к болезни. Болезни системы кровообращения. ПМП при них.	4
	3	Болезни дыхательной системы. ПМП.	4
	4	Болезни мочевыделительной системы. ПМП.	4
	5	Болезни пищеварительной и эндокринной систем. ПМП.	6
	6	Аллергические состояния. Отравления, судороги.	4
3	7	Терминальные состояния. Травматический шок. Проблемы детского травматизма. Открытые и закрытые травмы. Кровотечения.	10
4	8	Инфекционный процесс. Понятие об инфекции. Виды инфекции, пути ее передачи. Эпидемический процесс. Спорадия. Эпидемия. Пандемия. Общие принципы профилактики инфекционных болезней.	6
5	9	Группы лекарственных препаратов; -виды действия лекарственных веществ; -условия, влияющие на действия лекарственных препаратов;	10

		-лекарственные формы; -пути введения лекарственных препаратов (ЛП) в организм; -побочные реакции организма на повторные введения ЛП.	
6	10	Общие принципы ухода за больными. Клизмы: очистительные и слабительные, промывания желудка. Техника измерения артериального давления. Уход за лихорадящими больными.	4
7	11	Предпосылки возникновения и формирования наркотической зависимости. Табакокурение, алкоголизм, токсикомания, наркомания. Их профилактика.	4
Итого:			60

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

6. Образовательные технологии

При проведении лекционных и практических занятий используются следующие образовательные технологии: традиционная технология обучения, информационные технологии (часть лекционных занятий проводятся с применением презентаций), технология личностно – ориентированного обучения. Также используются элементы адаптивной технологии и технологии сотрудничества. В учебном процессе используются такие интерактивные формы проведения занятий как проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция пресс-конференция.

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. Жилов Ю.Д. Основы медико-биологических знаний: Учебник для студентов вузов/Ю.Д. Жилов, 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/>

Словарь терминов

Абстинентный синдром – болезненное состояние организма человека, которое развивается у больных алкоголизмом или наркоманов при прекращении приема алкоголя или наркотика (синдром похмелья).

Акселерация – ускоренный тип индивидуального развития.

Алкоголизм – систематическое употребление спиртных напитков в дозах, вызывающее алкогольное опьянение.

Алкоголь – наркотический протоплазматический яд, оказывающий подавляющее действие на любую живую клетку, и в первую очередь на клетки коры головного мозга.

Алкогольная или наркотическая толерантность – адаптация организма к алкоголю или наркотику со временем, при которой для получения того же эффекта необходима большая доза, чем прежде.

Анатомо-физиологические особенности детей – возрастные особенности строения, функций детского организма, их преобразования в процессе индивидуального развития.

Анкетный опрос – метод сбора первичных данных, используемый в педагогике, социологии, социальной психологии, медицине – разновидность обширной группы опросных методов, в число которых входят свободные, формализованные, групповые, индивидуальные интервью и заочные опросы по анкете.

Антигены - это чужеродные белки, бактерии, вирусы, клеточные элементы, токсины.

Антитела - белки, способные вступать в связь с антигенами и нейтрализовать их.

Антропометрия – совокупность методов и приемов оценки морфологических особенностей тела человека.

Артериальное давление – давление, которое оказывает кровь на стенки артериальных сосудов организма.

Биологическая надежность организма – свойство организма, характеризующееся оптимальным запасом резервных возможностей, способных обеспечить его устойчивость и жизнеспособность.

Биологический возраст – определяется особенностями морфофункционального развития индивида, скоростью развертывания программы развития.

Биологическое здоровье – совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация к внешней среде.

Болезнь – это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структур и функций организма под влиянием внешних и внутренних факторов.

Вакцины - это препараты из микробных клеток или их токсинов, применение которых называется иммунизацией.

Венерические заболевания – инфекционные заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП).

Возраст – определенный, ограниченный хронологическими границами период в физическом и психическом развитии человека.

Выздоровление – полное исчезновение симптомов бывшего заболевания с восстановлением трудоспособности.

Гамма-глобулины – очищенные от балластных веществ сыворотки.

Гармоничность – сбалансированность, согласованность в строении, движении или развитии чего-либо.

Гигиена – раздел профилактической медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры профилактики заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

Гигиена детей и подростков – раздел гигиены, изучающий влияние различных факторов окружающей среды на организм ребенка и разрабатывающий нормативы, направленные на охрану здоровья детей и подростков.

Гигиенические навыки – умения, основанные на гигиенических знаниях о здоровом образе жизни и правильном их использовании, закрепленные в результате обучения, опыта и многократного повторения.

Гигиеническое воспитание и обучение – система образования, включающая в себя комплексную просветительскую, обучающую и воспитательную **Гиподинамия** – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.

Гипотония – 1-е значение – понижение мышечного тонуса; 2-е значение – понижение кровяного давления.

Группа риска – группа людей, которые находятся под воздействием факторов, угрожающих их жизни или здоровью.

Группы здоровья – выделяются для оценки состояния здоровья детей с использованием качественной характеристики здоровья детской популяции (5 групп).

Двигательная деятельность ребенка - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

Дезинсекция - представляет собой меры борьбы с членистоногими (насекомыми и клещами), переносчиками инфекционных заболеваний.

Дезинфекция - комплекс мероприятий, целью которых является уничтожения возбудителей заразных болезней на различных объектах внешней среды.

Дератизация - меры борьбы с грызунами, являющимися источниками возбудителей инфекционных болезней человека.

Диагностика – распознавание болезней или физиологических состояний; оценка биологических или социальных особенностей субъекта.

Диспансеризация – систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья определенных групп населения в целях профилактики и лечения.

Заболеваемость – статистический показатель, характеризующий состояние здоровья населения: количество зарегистрированных заболеваний на 100, 1 тыс. или 100 тыс. населения определенной территории за 1 год.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека, повышающее устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунитет, совершенствуя процессы терморегуляции.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948).

Здравоохранение – это система государственных, общественных и частных мероприятий по охране здоровья, предупреждению и лечению болезней и продлению жизни.

Иммунитет – это невосприимчивость организма к патогенным микробам, токсинам или к другим каким-либо чужеродным веществам.

Индивидуальное здоровье – здоровье индивида.

Интерферон - фактор иммунитета, представляющий собой белок, вырабатываемый клетками человеческого организма, который обладает защитным действием.

Инфекционный процесс – изменения, происходящие в зараженном организме.

Инфекция - это состояние зараженности организма патогенными микробами, при котором происходит противоборство между микроорганизмом (возбудитель болезни) и макроорганизмом (человек).

Качество жизни – степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (социальная категория).

Контрацепция – метод, с помощью которого можно избежать зачатия.

Критерии для оценки здоровья детей и подростков (по Громбаху С.М.)

1) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;
2) уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности; 3) уровень функционирования основных систем организма; 4) степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.

Личная гигиена – комплекс гигиенических правил, выполняемых в целях укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, одежды и обуви, жилища и предметов домашнего обихода, выполнение общего режима жизни.

Масса тела (устаревшее - «вес тела») – один из важнейших показателей физического развития человека, зависящий от возраста, морфологических и физиологических особенностей организма и позволяющий судить о состоянии здоровья человека.

Микроорганизмы - это мельчайшие живые существа, которые нельзя увидеть невооруженным глазом.

Младенческий возраст – период жизни ребенка от рождения до одного месяца.

Младший школьный возраст – это этап развития ребенка, соответствующий периоду обучения в начальной школе (возраст 7-10-летних детей, обучающихся в 1-3 классах современной российской школы).

Мониторинг здоровья – длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций организма путем регистрации показателей этих функций.

Мотивация к формированию потребности в здоровье – побуждение индивидуума к действиям, направленным на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, профилактику заболеваний.

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление; группа заболеваний, выражающихся в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне при условии постоянного потребления наркотических веществ, что ведет к глубокому истощению всех функций организма.

Нарушение осанки – функциональное отклонение, при котором своевременно начатое лечение ведет к нормализации тонуса мышц и коррекции этой аномалии.

Наследственный (врожденный, видовой) иммунитет – это иммунитет, передающийся от одного поколения данного вида другому.

Неспецифические механизмы иммунитета - это общие факторы и защитные приспособления организма, к которым относятся кожа, слизистые оболочки, фагоцитоз, воспалительная реакция, лимфоидная ткань, барьерные свойства крови, тканевых жидкостей.

Новорожденный – ребенок с момента рождения до 28 дней жизни.

Норма – установленная мера, средняя величина чего-либо, то, что приближается к среднему популяционному уровню.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Общественное здоровье – совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом.

Осанка – привычное непринужденное положение тела человека при стоянии, сидении, ходьбе.

Охрана здоровья – совокупность мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья каждого человека, семьи и общества в целом.

Паспортный или хронологический возраст – период, прожитый человеком от рождения до момента обследования и имеющий четкие временные пределы (лет, месяцев, дней).

Патогенные микробы – способны вызывать инфекционные заболевания у человека, животных и растений.

Переутомление – патологическое состояние, связанное с нарушением состояния здоровья организма и функционального состояния его систем.

Плоскостопие – вид деформации стопы, положение ее продольного и поперечного сводов.

Подростковый возраст – период развития детей от 12 до 15 лет, являющийся переходным от детства к юношескому возрасту.

Половое созревание – физиологический процесс созревания организма, в ходе которого формируются характерные для мужского и женского пола органы и системы, необходимые для нормального размножения.

Приобретенный иммунитет – это иммунитет, который человек приобретает в течение жизни.

Профилактика вторичная – система мероприятий, направленных на раннее выявление, соответствующее лечение заболеваний, предупреждение осложнений и обострений.

Профилактика заболеваний – система мер медицинского и немедицинского характера, направленных на снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья, предупреждение заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

Профилактика первичная – система мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Профилактика третичная – система мероприятий, направленных на предупреждение рецидивов заболеваний и их перехода в хронические формы.

Психическое здоровье – состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Реакция – ответ организма на те или иные внешние или внутренние раздражения.

Режим дня – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Ретардация – замедление индивидуального развития.

Рост – показатель длины тела человека, определяемый от теменной области до подошвенной опоры стопы в положении стоя.

Самочувствие – субъективное ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Семья – малая социальная группа, основанная на браке или кровном родстве члены, семьи связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью.

Сколиоз – боковое искривление позвоночника.

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Социальное здоровье – мера социальной активности, трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру.

Социальный – общественный, связанный с жизнью и отношениями людей в обществе.

Специфические механизмы иммунитета - это образование антител в лимфатических узлах, печени, селезенке, костном мозге.

Средний школьный возраст – это в современной российской школе возраст 10-15 лет.

Старший школьный возраст – возраст обучения учащихся в старших классах школы. В современной российской школе это возраст 15-17 лет.

Стиль жизни – характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Стресс - состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Сыворотки готовят из крови переболевших инфекционной болезнью людей или искусственно зараженных животных.

Тест – испытание, задание, с помощью которого что-либо оценивают.

Токсикомания – употребление средств бытовой химии (в основном ингаляционных) для получения наркотического эффекта.

Тонометрия – измерение артериального давления.

Укрепление здоровья – процесс, позволяющий повысить контроль над здоровьем, а также улучшить его.

Уровень жизни – это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Усталость – субъективный признак развивающегося утомления вследствие физической или умственной работы, выполняемой при отсутствии потребности в ней, представляет собой психическое состояние переживания, которое может сопровождаться отрицательными эмоциями.

Утомление – нормальное физиологическое состояние, связанное с временным уменьшением функциональной подвижности клеток коры головного мозга.

Фактор – причина, движущая сила какого-либо явления или процесса, определяющая его сущность.

Факторы среды обитания человека – биологические, химические, физические, социальные и иные факторы, которые оказывают или могут оказывать воздействие на человека или состояние здоровья будущих поколений.

Физическая активность – один из важнейших факторов не только сохранения, но и формирования здоровья. Одновременно это и характеристика для субъективного самоконтроля здоровья. Оптимальный уровень физической активности не дает неприятных ощущений.

Физическая культура – часть общей культуры общества, включающая систему физического воспитания, а также совокупность научных знаний и материальных средств, необходимых для его осуществления.

Физическое здоровье – состояние роста и развития органов и систем организма.

Физическое развитие – процесс количественного и качественного изменения морфологических и функциональных свойств организма в процессе его индивидуального развития.

Формирование здорового образа жизни – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

Школьная гигиена – наука, изучающая взаимодействие организма ребенка со школьной средой с целью разработки на этой основе гигиенических нормативов и требований, направленных на охрану и укрепление здоровья.

Школьный возраст – период жизни с 6-7 лет до 17-18 лет. Условно выделяют младший школьный возраст (до 11 лет), средний (до 14-15 лет) и старший (до 17-18 лет).

Школьный режим – педагогически правильная организация учебной и внеклассной работы и строго установленный внутренний распорядок школы в целях создания наиболее оптимальных условий для успешного обучения.

Эпидемический процесс – это процесс распространения инфекции от больного к здоровому.

Юношеский возраст – период жизни и развития человека от 15 до 21 года. Как правило, в этом возрасте полностью заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечно-сосудистая система, замедляется темп роста тела, заметно нарастает мышечная сила и работоспособность, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов.

8.5. 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 физиологии и санокреатологии 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:

В основу программы курса положен принцип единства теории и практики. Общая структура программы, в основном, направлена на главный методологический стержень курса — системность и взаимообусловленность.

Во время подготовки к практическим занятиям студенту следует обратиться к сформулированным к каждому разделу и теме соответствующим вопросам и заданиям. Зная тему занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. В предлагаемых планах проведения занятий задания для самостоятельной работы студентов выступают в качестве домашнего задания, обязательного для выполнения.

Самостоятельная работа студентов является важным компонентом образовательного процесса, развивающего способности студента к самообучению, повышению своего профессиональному уровню и формирующего личность студента, его мировоззрение и культуру. Целью самостоятельной работы является формирование способности к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению

полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых решений, приобретение навыков подготовки выступлений и введение дискуссии.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВПО по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование» и учебного плана по **профилю подготовки «Учитель биологии»**.

11. Технологическая карта дисциплины

Курс 1, семестр 1

Преподаватель – лектор: преподаватель Былич Л.Г.

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

Кафедра физиологии и санокреатологии, ЕГФ

Модульно-рейтинговая система не введена.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВПО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование утверждена приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от “4” декабря 2015 года №1426 и учебного плана по **профилю подготовки «Учитель биологии»**.

Составитель  преп. Былич Л.Г.

Зав. кафедрой физиологии и санокреатологии

ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь  д.б.н., профессор, Шептицкий В.А.

Согласовано:

Зав. кафедрой ботаники и экологии  д.с/х.н., проф. Хлебников В.Ф.

Зав. кафедрой общей биологии и зоологии  к.б.н., доцент Филипенко С.И.