МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практических занятиях.
Лабораторные занятия	Конспектирование рекомендуемых источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы для выполнения заданий на лабораторных занятиях.
Подготовка к промежуточной аттестации	При подготовке к промежуточной аттестации необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студентов по курсу призвана не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать своё время.

При выполнении самостоятельной работы студенту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях, использовать данные электронной библиотечной системы.

Студенту необходимо творчески переработать изученный самостоятельно материал и представить его для отчёта в форме реферата или конспекта. Проверка выполнения самостоятельной работы проводится на занятиях.

Оценка работы студентов в рамках самостоятельной работы производится с учетом наличия у студентов рефератов, конспектов по указанным вопросам.

Тематика самостоятельной работы студентов
(темы указываются преподавателем)

1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.
2. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
4. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.
5. Физическое благополучие, а точнее физическое здоровье.
6. Соматическое благополучие, а точнее соматическое здоровье
7. Душевное благополучие, а точнее нравственное здоровье. Нравственное здоровье.
8. Характеристика детского травматизма раны. открытые повреждения. опасности ранений.

9. Кровотечения: виды, опасности.

Тематика рефератов

Тема № 1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп

1. Периоды детского возраста.
2. Факторы риска здоровья.
3. Показатели (критерии) здоровья.
4. Основные признаки нарушения здоровья ребенка:
   а) нарушение опорно-двигательного аппарата;
   б) нарушение зрения,
   в) неврозы и неврозоподобные состояния у детей.

Тема № 2. Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии

1. Характеристика патогенных микробов (патогенность, вирулентность, специфичность, токсичность).
2. Иммунитет, виды иммунитета
3. Неспецифические и специфические факторы защиты.
4. Инфекционный процесс и его развитие.
5. Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности.
6. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний среди учащихся.

Тема № 3. Меры профилактики инфекционных заболеваний

1. Заболевания с воздушно-капельным путем передачи (скарлатина, корь, коклюш, краснуха, дифтерия, эпидемический паротит, ветряная оспа, ОРЗ, грипп;
2. Заболевания с фекально-оральным механизмом передачи (дизентерия, сальмонеллез, полиомиелит, холера).
3. Паразитарные заболевания (аскаридоз, энтеробиоз).
4. Заболевания, передающиеся половым путем (сифилис, гонорея, СПИД).

Тема № 4. Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы их вызывающие

1. Обмороки. Первая помощь.
2. Укусы. Первая помощь.
3. Отравления. Первая помощь.
4. Диабетические комы. Первая помощь.
5. Ишемическая болезнь сердца. Первая помощь.
6. Гипертонический криз. Первая помощь.
7. Почечная и печеночная колики. Первая помощь.

Тема № 5. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях

1. Показатели сердечно-сосудистой системы (пульс, давление).
2. Применение лекарственных веществ.
3. Методы воздействия на кровообращение (применение горчичников, баночек, компрессов, грелок, пузырей со льдом).
4. Уход за тяжелобольными (личная гигиена тяжелобольного, кормление, профилактика пролежней, постановка очистительных клизм).
5. Первая помощь при неотложных состояниях.

Тема № 6. Комплекс сердечно- легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности

1. Терминальные состояния.
2. Признаки клинической и биологической смерти.
3. Реанимация: восстановление проходимости дыхательных путей, укладывание пострадавшего, прекардиальный удар, ИВЛ, непрямой массаж сердца; действия одного, двух и трех спасателей; транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение.

Тема № 7. Характеристика детского травматизма

1. Понятие травм.
2. Открытые повреждения – раны (резаные, рубленные, колотые, огнестрельные, ушиблено-размозженные).
3. Закрытые повреждения (ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы).
4. Осложнения травм (травматический шок, хирургическая инфекция).
5. Синдром длительного сдавления.

Тема № 8. Меры профилактики травм и первая помощь при них

1. Асептика и антисептика.
2. Временная остановка кровотечений (наложение давящей повязки, максимальное сгибание в суставе, остановка кровотечения из подключичной артерии, пальцевое прижатие сосуда на протяжении, наложение жгута или закрутки).
3. Десмургия (наложение мягких повязок).
4. Транспортная иммобилизация (наложение стандартных и импровизированных шин).
5. Транспортировка пострадавших при повреждениях головы, грудной клетки, позвоночника и таза).

Тема № 9. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

1. Понятия: «здоровье», «предболезнь», «болезнь», «образ жизни», «здоровый образ жизни».
2. Биологическое и социальное в человеке.
3. Двигательная активность и здоровье:

а) гиподинамия,
б) эффекты физической тренировки,
в) рекомендации по оптимальному использованию средств тренировки.

4. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека.

Тема № 10. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

1. Аспекты здорового образа жизни:

а) рациональная организация трудовой (учебной деятельности);
б) правильный режим труда и отдыха;
в) рациональная организация свободного времени;
г) оптимальный двигательный режим;
д) рациональное питание;
е) соблюдение правил личной гигиены, закаливание;
ж) соблюдение норм и правил психогигиены,
з) сексуальная культура, рациональное планирование семьи;
и) профилактика аутоагрессии;
к) контроль за своим здоровьем.

2. Мотивация здоровья и ЗОЖ:

а) самосохранение;
б) подчинение этнокультурным требованиям:
в) получение удовольствия от самосовершенствования;
г) возможность для самосовершенствования;
д) способность к маневрам;
е) сексуальная реализация;
ж) достижение максимально возможной комфортности.

Тема № 11. Профилактика вредных привычек

1. Действие алкоголя на организм ребенка, профилактика алкоголизма.
2. Вред курения, профилактика курения.
3. Действия наркотических и токсических веществ на организм ребенка, причины.
4. Характеристика основных наркотических веществ (опиатов, галлюциногенов, барбитуратов, психотропных).
5. Профилактика наркомании и токсикомании.

Тема № 12. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса

1. Понятие «здоровьесберегающая среда».
2. Санитарные правила и нормы:
а) требования к участку;
б) требования к зданию;
в) требования к оборудованию;
г) требования к освещению;
д) требования к воздушно-тепловому режиму;
е) требования к организации учебно-воспитательного процесса.
3. Здоровьесберегающие педагогические технологии:
а) факторы школьной жизни, оказывающие разрушающие воздействие на здоровье детей;
б) диагностика функционального состояния организма школьников.
4. Критерии здоровьесберегающих технологий:
а) обеспечение адекватного восстановления сил детьми;
б) осознание успешности обучения;
в) формирование мотивации достижений успехов;
г) обучение учению;
д) свобода выбора деятельности;
е) активное проживание осмысление знаний;
ж) экология отношений.

Список рекомендуемой литературы для написания реферата

а) основная литература

№ п/п	Источник
1.	Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-8154-0275-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372
2.	Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685 (11.10.2017).

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
1.	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т.Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Флинта, 2011. - 353 с. - ISBN 978-5-9765-1211-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83457
2.	Руководство к лабораторным работам по валеологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов педагогических учебных заведений / сост. В.И. Щербакова. - Борисоглебск: ГОУ ВПО "БГПИ", 2009 Загл. с титул.экрана. - Электрон.версия печ. публикации

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
1.	Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603

Методические рекомендации по выполнению реферата

Материалы для выполнения реферата берутся из рекомендуемой литературы и ЭБС. Ориентировочный объем реферата составляет 15 рукописных и 10-12 печатных страниц.

Если реферат набран на компьютере, то страницы текста и включенные в отчет иллюстрации, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А-4. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое – 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Размер шрифта - 14, интервал полуторный. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц, однако, номер страницы на титульном листе не проставляют.

Оформление списка использованной литературы - согласно требованиям ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».

Примеры оформления ссылок и списков литературы

Сокращение отдельных слов и словосочетаний применяют для всех элементов библиографической записи, за исключением основного заглавия документа. Слова и словосочетания сокращают: по ГОСТ 7.11–2004 (ИСО 832: 1994) «Система стандартов по информатизации, библиотечному и издательском у делу. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на иностранных европейских языках»; ГОСТ Р 7.0.12–2011 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на русском языке. Общие требования и правила».

1. Документ под фамилией автора

Описание документа начинается с фамилии-(й) автора(ов), если он создан одним, двумя или тремя авторами.

1. Один автор

Кацевал А. А. Современный русский литературный язык. Практические занятия по морфологии : учеб.-метод. пособие для бакалавров. Ч. 1. Борисоглебск, 2014. 97 с.

2. Два автора

Князев С. В., Пожарицкая С. К. Современный русский литературный язык: фонетика, графика, орфография, орфоэпия : учеб. пособие для вузов. М. : Академический Проект, 2005. 320 с. («Gaudeamus»).

3. Три автора

Касаткин Л. Л., Клобуков Е. В., Лекант П. А. Краткий справочник по современному русскому языку / под ред. П. А. Леканта. М. : Высш. шк., 1991. 383 с.

2. Документ под заглавием

Описание документа начинается с заглавия, если он написан четырьмя и более авторами, а также, если автор не указан. Если у книги четыре или более авторов, то после заглавия за косой чертой (/) в области ответственности приводится первый из них с добавлением [и др.].

Современный русский язык : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Р. Н. Попов [и др.]. 2-е изд., испр. и доп. М. : Просвещение, 1986. 464 с.

Современный русский язык: Социальная и функциональная дифференциация / Рос. акад. наук. Ин-т русского языка им. В. В. Виноградова. М. : Языки славянской культуры, 2003. 568 с. (Studia philological).

3. Статья из журнала

Божович Е. Д. Критерии понимания текста школьниками // Русский язык в школе. 2016. № 10. С. 13–18.

Асеева Д. В., Кулаева Г. М. Эстетическая функция частей речи в системе изучения морфологии на уроках русского языка // Русский язык в школе. 2016. № 10. С. 3–9.

4. Статья из газеты

Если газета имеет более 8 страниц, то в описании приводится номер страницы, на которой помещена статья.

Латунский И. Большая бойня: Кто, как и почему допустил 22 года назад первую военную кампанию в Чечне? // Совершенно секретно. 2016. № 12/389. С. 7–9.

Домчева Е. Задание на дом // Российская газета. 2016. 16 декабря. № 286(7154). С. 18.

5. Статья из сборника

Стернин И. А., Дьякова Л. Н., Тимошина Т. В. Просветительские проекты в области русского языка и выявление языковых потребностей населения региона в области русского языка и культуры речи // Родной язык: проблемы теории и практики преподавания : материалы IV Междунар. науч.-метод. конференции (Борисоглебск, 17-18 октября 2013 г.) / Борисоглебский гос. пед. ин-т ; под ред. А. А. Кацевал, О. В. Смирновой. Борисоглебск, 2013. С. 119–126.

6. Статья из продолжающегося издания

Талицкая А. А. Смерть и любовь в поэтической картине мира А. И. Введенского // Семантико-когнитивные исследования : межвуз. сб. науч. тр. / под ред. М. В. Шамановой, Е. В. Борисовой. Воронеж : Истоки, 2014. Вып. 5. С. 43–47.

7. Статья из собрания сочинений

Панов М. В. Труды по общему языкознанию и русскому языку : в 2 т. / под ред. Е. А. Земской, С. М. Кузьминой. М. : Языки славянской культуры, 2003. Т. 1. 568 с. (Классики отечественной филологии).

8. Диссертация

Школовая М. С. Лингвистические и семиотические аспекты конструирования идентичности в электронной коммуникации : дис. ... канд. филол. наук. Тверь, 2005. 174 с.

9. Автореферат диссертации

Попова Е. И. Личное имя в коммуникативном аспекте (на материале обращений в студенческой среде) : автореф. дис. ... канд. филол. наук. Смоленск, 2009. 12 с.

10. Библиографическое описание электронных ресурсов

Российские правила каталогизации. Ч. 1. Основные положения и правила [Электронный ресурс] / Рос. библ. ассоц., Межрегион. ком. по каталогизации. М., 2004. 1 CD-ROM. Загл. с этикетки диска.

Букринская И. А. Язык русской деревни : школьный диалектологический атлас [Электронный ресурс]. URL: http://www.gramota.ru/book/village/about.html (дата обращения: 14.09.2016).

Вопросы русского языкознания [Электронный ресурс] : сб. Вып. XIII. Фонетика и грамматика: настоящее, прошедшее, будущее: к 50-летию научной деятельности Софии Константиновны Пожарицкой / сост. С. В. Князев, А. В. Птенцова ; отв. ред. М. Л. Ремнева. М. : Изд-во МГУ, 2009. 360 с. URL: http://www.philol.msu.ru/~ruslang/data/pdf/qrlf_8_2010.pdf (дата обращения: 02.10.2016).

Выявление признаков унижения чести, достоинства, умаления деловой репутации и оскорбления в лингвистической экспертизе текста [Электронный ресурс] / И. А. Стернин [и др.]. Ярославль, 2013. 35 с. URL: http://sterninia.ru/files/757/4_Izbrannye_nauchnye_publikacii/Lingvokriminalistika/Unizhenie_chesti_dostoinstva.pdf (дата обращения: 12.11.2016).

11. Нормативные акты

Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г. М. : Эксмо, 2016. 160 с.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс]. URL: http://минобрнауки.рф/документы/543 (дата обращения: 12.11.2016).