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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практические занятия	Конспектирование рекомендуемых источников. Подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы для выполнения практических заданий.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу.

Темы самостоятельной работы студентов

Комплект практических заданий

Комплект заданий

1. Заполнение индивидуальной психосоматической карты. Психосоматическая карта включает следующие пункты: возраст, пол, рост, вес, ИМТ, тип телосложения, тип темперамента, преобладающее полушарие, уровень самооценки, биоритмический тип, текущий и общий уровень здоровья.
2. Регистрация пищевого рациона и энерготрат в течение недели.
3. Расчет индивидуальных контролируемых и неконтролируемых энерготрат. Сравнение должных качественного и количественного с фактическим качественным и количественным компонентами питания. Выработка рекомендаций по рационализации рациона питания и двигательной активности.
4. Составление индивидуального режима труда и отдыха.
5. Составление индивидуальной программы оздоровительной тренировки (цель, задачи, методы, средства, формы, контроль тренировочных нагрузок).

Индивидуальное задание

Тема: Современные оздоровительные системы и программы. Составить собственную программу здоровья

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 конспекта. Проверка выполнения задания для самостоятельной работы проводится на практических занятиях.

Комплект тестов
1 вариант

1) «Валеология» - это …
-наука о лечении той или иной болезни
-наука о физическом, психическом и нравственном здоровье человека
-наука о закономерностях формирования и функционирования психики
-наука о лечении травами

2) Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это…
-активная деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
-занятия спортом
-рациональное питание
-отсутствие вредных привычек

3) Здоровье – это …
-состояние полного физического, психического и социального благополучия
-состояние психического и социального благополучия, практическое отсутствие болезней и физических дефектов
-практическое отсутствие болезней и физических дефектов
-состояние полного физического, психического и социального благополучия, практическое отсутствие болезней и физических дефектов

4) Болезнь – это …
-состояние организма, характеризующееся снижением функциональных возможностей организма
-изменение органов и систем органов
-нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и морфологическими изменениями.
-внезапное острое нарушение здоровья, связанное с повреждением органов

5) Защищают организм от болезни и успешно борются с уже развившейся болезнью:
-защитные механизмы организма
-иммунитет
-биологические ритмы
-защитные рефлексы

6) К защитным механизмам организма относятся:
-способность организма выводить ненужные, вредные вещества; защитные рефлексы
-иммунитет, адаптация
-регенерация; защитные рефлексы; свойство организма выводить ненужные, вредные вещества, токсины; иммунитет; компенсация; адаптация.
-терморегуляция; способность запоминать и воспроизводить информацию

7) Стресс - …
-ответная реакция организма на воздействие окружающей среды
-психическое состояние, связанное с высоким нервным напряжением (тревога, беспокойство и др.)
-состояние расслабления, снятия напряжения, достигаемое самопроизвольно или в ходе специальных упражнений
-способность организма противостоять воздействиям окружающей среды

8) Что такое режим дня?
-занятия в школе
-помощь по дому
-правильный распорядок деятельности в течение суток
-завтрак, обед, ужин

9) Инфекционные заболевания - …
-грипп, дифтерия, холера
-невралгия, радикулит, аппендицит
-воспаление легких, кариес, ангина

-аллергия, насморк

10) Сколько стадий имеет стресс?

-1
-2
-4
-3

11) Какой стресс может быть благоприятным для организма?

-острый
-умеренный
-хронический
-сильный

12) Иммунитет - …

-состояние организма, характеризующееся снижением функциональных возможностей организма
-здоровье человека
-свойство организма противостоять определенным инфекционным заболеваниям даже в период эпидемии
-способность организма противостоять воздействиям окружающей среды

13) После перенесенных инфекционных заболеваний в организме человека возникает …

-приобретенный иммунитет
-врожденный иммунитет
-специфический иммунитет
-неспецифический иммунитет

14) Иммунодефицит – это…

-состояние организма, когда иммунитет перестает действовать, защищать организм
-отсутствие иммунитета
-снижение иммунитета
-повреждение иммунитета

15) Функции кожи:

-выделительная, защитная
-терморегуляционная, дыхательная
-защитная, выделительная, терморегуляционная, дыхательная, смягчение ударов и защита внутренних органов, осязательная
-осязательная, дыхательная

16) Производные кожи - …

-волосы, ресницы, бородавки
-волосы, ногти, сальные, потовые железы
-ресницы, брови, сальные, потовые железы
-ногти, волосы, ресницы, слюнные железы

17) Адаптация – это…

-способность живого организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, стрессовым ситуациям
-способность живого организма приспосабливаться к условиям внешней среды
-противостояние организма внешней среде
-функциональное состояние организма

18) Память – это…

-способность ребенка запоминать учебный материал
-способность организма вспоминать прошлые события
-способность человека запоминать события своей жизни
-способность организма к запоминанию, запечатлению и последующему воспроизводству информации

19) Мышление – это ….

-сложная функция головного мозга, высшая форма отражения и познания объективной реальности человека, установление внутренних связей между предметами и явлениями окружающего мира.
-способность человека рассуждать, обобщать
-умение анализировать, мыслить логически
-умение сравнивать

20) Периодически повторяющиеся изменения биологических процессов и явлений в живых организмах называются…-

-работоспособность
-режим дня
-биологические ритмы
-периоды сна и бодрствования

21) Гиподинамия – это…

-недостаточная двигательная активность, приводящая к снижению силы сокращения и массы мышц
-кислородное голодание организма
-способность человека передвигаться
-подвижность опорно-двигательного аппарата человека

22) Мутация – это…

-способность живых организмов передавать потомству признаки и особенности
-болезнь, возникающая вследствие нарушения процессов хранения, передачи и реализации генетической информации
-передача генетической информации от одного поколения другому
-естественно возникающее или вызываемое искусственно изменение наследственных свойств организма

23) Палочка Коха вызывает болезнь

-вирусный гепатит
-туберкулез
-чуму
-холеру

24) Каким способом передается ВИЧ/СПИД?

-через половые контакты, при пользовании одним шприцем, через кровь и препараты крови, от инфицированной матери ребенку во время беременности и кормления грудью
-через рукопожатие
-через чужие гигиенические принадлежности
-через поцелуй, еду из одной посуды

25) Основные питательные вещества:

-витамины, аминокислоты
-жиры, белки, углеводы
-растительные жиры, сахар
-минеральные вещества, микроэлементы

26) Значение сна…

-отдых коры больших полушарий головного мозга
-отдых глаз и других органов
-замедление обмена веществ
-снятие утомления, стресса

27) Пути передачи туберкулеза:

-через укусы кровососущих насекомых
-контактно-бытовым путем и воздушно-капельным путем
-через воду
-через продукты питания

28) Травма – это…

-внезапное острое нарушение здоровья, связанное с повреждением органов

-огнестрельное ранение
-удар электрическим током
-отморожение, ожог

29) Основным путем заражения желудочно-кишечными заболеваниями является:
-воздушно-капельный
-с пищей и водой
-через кровь
-через кожу

30) Пути передачи инфекции:
-половым путем, через воду, через кровь
-водно-пищевой, воздушно-капельный, контактный, через кровь, через переносчиков, половым путем
-кашель, через рукопожатие, через еду из одной посуды
-через воду, через переносчиков, через пищу.

2 вариант

1) «Валеология» - это …
-наука о лечении той или иной болезни
-наука о закономерностях формирования и функционирования психики
-наука о физическом, психическом и нравственном здоровье человека
-наука о лечении травами

2) Здоровье – это …
-состояние полного физического, психического и социального благополучия, практическое отсутствие болезней и физических дефектов
-состояние полного физического, психического и социального благополучия
-состояние психического и социального благополучия, практическое отсутствие болезней и физических дефектов
-практическое отсутствие болезней и физических дефектов

3) Болезнь – это …
-нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и морфологическими изменениями
-состояние организма, характеризующееся снижением функциональных возможностей организма
-изменение органов и систем органов
-внезапное острое нарушение здоровья, связанное с повреждением органов

4) Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это…
-занятия спортом
-активная деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
-рациональное питание
-отсутствие вредных привычек

5) Защищают организм от болезни и успешно борются с уже развившейся болезнью:
-иммунитет
-биологические ритмы
-защитные рефлексы
-защитные механизмы организма

6) К защитным механизмам организма относятся:
-способность организма выводить ненужные, вредные вещества; защитные рефлексы
-иммунитет, адаптация
-терморегуляция; способность запоминать и воспроизводить информацию
-регенерация; защитные рефлексы; свойство организма выводить ненужные, вредные вещества, токсины; иммунитет; компенсация; адаптация

7) Инфекционные заболевания - …

-невралгия, радикулит, аппендицит
-воспаление легких, кариес, ангина
-аллергия, насморк
-грипп, дифтерия, холера

8) Что такое режим дня?

-правильный распорядок деятельности в течение суток
-занятия в школе
-помощь по дому
-завтрак, обед, ужин

9) Стресс - …

-психическое состояние, связанное с высоким нервным напряжением (тревога, беспокойство и др.)
-ответная реакция организма на воздействие окружающей среды
-состояние расслабления, снятия напряжения, достигаемое самопроизвольно или в ходе специальных упражнений
-способность организма противостоять воздействиям окружающей среды

10) Сколько стадий имеет стресс?

-1
-2
-3
-4

11) Какой стресс может быть благоприятным для организма?

-острый
-хронический
-умеренный
-сильный

12) Адаптация – это…

-способность живого организма приспосабливаться к условиям внешней среды
-способность живого организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, стрессовым ситуациям
-противостояние организма внешней среде
-функциональное состояние организма

13) Иммунитет - …

-состояние организма, характеризующееся снижением функциональных возможностей организма
-здоровье человека
-способность организма противостоять воздействиям окружающей среды
-свойство организма противостоять определенным инфекционным заболеваниям даже в период эпидемии

14) После перенесенных инфекционных заболеваний в организме человека возникает …

-врожденный иммунитет
-специфический иммунитет
-неспецифический иммунитет
-приобретенный иммунитет

15) Иммунодефицит – это…

-отсутствие иммунитета
-состояние организма, когда иммунитет перестает действовать, защищать организм
-снижение иммунитета
-повреждение иммунитета

16) Функции кожи:

-защитная, выделительная, терморегуляционная, дыхательная, смягчение ударов и защита внутренних органов, осязательная

-выделительная, защитная
-терморегуляционная, дыхательная
-осязательная, дыхательная

17) Производные кожи - …

-волосы, ресницы, бородавки
-ресницы, брови, сальные, потовые железы
-волосы, ногти, сальные, потовые железы
-ногти, волосы, ресницы, слюнные железы

18) Мышление – это ….

-способность человека рассуждать, обобщать
-умение анализировать, мыслить логически
-сложная функция головного мозга, высшая форма отражения и познания объективной реальности человека, установление внутренних связей между предметами и явлениями окружающего мира.
-умение сравнивать

19) Память – это…

-способность ребенка запоминать учебный материал
-способность организма вспоминать прошлые события
-способность организма к запоминанию, запечатлению и последующему воспроизводству информации
-способность человека запоминать события своей жизни

20) Периодически повторяющиеся изменения биологических процессов и явлений в живых организмах называются…-

-работоспособность
-режим дня
-периоды сна и бодрствования
-биологические ритмы

21) Гиподинамия – это…

-кислородное голодание организма
-недостаточная двигательная активность, приводящая к снижению силы сокращения и массы мышц
-способность человека передвигаться
-подвижность опорно-двигательного аппарата человека

22) Палочка Коха вызывает болезнь

-вирусный гепатит
-чуму
-холеру
-туберкулез

23) Пути передачи туберкулеза:

-через укусы кровососущих насекомых
-через воду
-через продукты питания
-контактно-бытовым путем и воздушно-капельным путем

24) Мутация – это…

-способность живых организмов передавать потомству признаки и особенности
-естественно возникающее или вызываемое искусственно изменение наследственных свойств организма
-болезнь, возникающая вследствие нарушения процессов хранения, передачи и реализации генетической информации
-передача генетической информации от одного поколения другому

25) Основные питательные вещества:

-витамины, аминокислоты
-растительные жиры, сахар

-минеральные вещества, микроэлементы
-жиры, белки, углеводы

26) Значение сна…

-отдых коры больших полушарий головного мозга
-отдых глаз и других органов
-снятие утомления, стресса
-замедление обмена веществ

27) Травма – это…

-огнестрельное ранение
-внезапное острое нарушение здоровья, связанное с повреждением органов
-удар электрическим током
-отморожение, ожог

28) Основным путем заражения желудочно-кишечными заболеваниями является:

-с пищей и водой
-воздушно-капельный
-через кровь
-через кожу

29) Пути передачи инфекции:

-половым путем, через воду, через кровь
-кашель, через рукопожатие, через еду из одной посуды
-водно-пищевой, воздушно-капельный, контактный, через кровь, через переносчиков, половым путем
-через воду, через переносчиков, через пищу

30) Каким способом передается ВИЧ/СПИД?

-через рукопожатие
-через чужие гигиенические принадлежности
-через половые контакты, при пользовании одним шприцем, через кровь и препараты крови, от инфицированной матери ребенку во время беременности и кормления грудью
-через поцелуй, еду из одной посуды

Темы контрольных работ

(оформляется письменно, по выбору студента)

Вариант 1

Валеология как интегративная научная дисциплина.

Вариант 2

Здоровье, факторы его определяющие.

Вариант 3

Биологические ритмы и здоровье человека.

Вариант 4

Психологические и социальные факторы здоровья человека.

Вариант 5

Стресс. Биологическая и социальная адаптация.

Вариант 6

Факторы и принципы закаливания.

Вариант 7

Основы здорового питания.

Вариант 8

Физическая культура и здоровье.

Вариант 9

Вредные привычки и здоровье человека.

Вариант 10

Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе, профилактика.

Вариант 11

Иммунная система человека, ее роль в поддержании здоровья.

Вариант 12

Валеологический мониторинг, формирование здоровьесберегающей среды.

Вариант 13

Роль семьи в формировании здоровья человека.

Вариант 14

Диагностика здоровья. Здоровье индивидуальное и популяционное.

Вариант 15

Основы репродуктивного здоровья человека.

Вариант 16

Генетические факторы здоровья.

Вариант 17

Человек как социально-биологическая система.

Вариант 18

Биологические ритмы и здоровье человека.

Вариант 19

Рациональная организация режима труда и отдыха.

Вариант 20

Экологические факторы здоровья человека.

Методические рекомендации к выполнению контрольных работ

1. Титульный лист.

Контрольная работа
по основам валеологии
студента (ки) 1 курса факультета …… …..группы
шифр Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки: Историческое образование
Ф.И.О. (в родительном падеже).

2. Объём работы. Рукописный вариант – не более ученической тетради.
Работа может быть напечатана: шрифт Times New Roman, 14, нежирный, через полуторный межстрочный интервал. Отступ 1,25см. Выделение полужирным шрифтом допустимо к заголовкам глав и параграфов. Объем 10-15 страниц. Поля страницы – верхнее и нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1,5 см, поля не очерчиваются рамкой.
3. *Список использованной литературы* (не менее 3 источников, в конце работы, согласно требованиям ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»).

Контрольная работа пишется по плану. В работе могут быть использованы рисунки, таблицы, схемы.

Темы рефератов

1. Средства повышения сопротивляемости организма и профилактики заболеваний.
2. Наркомания как социальное зло. Физиологические основы наркотической зависимости, методы борьбы с ней.
3. Аборт как фактор социальной и психологической девиации. Влияние аборта на здоровье молодой женщины.
4. Проблема пивного алкоголизма в современной России.

5. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старение человека (ИБС, рак, сахарный диабет, старение).
6. Профилактика травм и доврачебная помощь.
7. Валеологическая служба образовательной системы.
8. Основы закаливания. Особенности закаливания в спортивной практике.
9. Восстановление организма после физических и умственных нагрузок.
10. Личная гигиена.
11. Перетренированность и перенапряжение.
12. Питание и здоровье.
13. Цветотерапия.
14. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте.
15. Бег и здоровье.
16. Профилактика респираторных заболеваний.
17. Фитотерапия.
18. Использование плавания в оздоровительных целях.
19. Атеросклероз – болезнь века.
20. Точечный массаж.
21. Биологические ритмы и наша жизнь.
22. Психика и здоровье (методы самовнушения, гипноз, аутогенная тренировка).
23. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
24. Планирование семьи. Заболевания, передающиеся половым путем.
25. Нетрадиционные средства оздоровления (йога, цигун-терапия, система Ниши).
26. Питание и обмен веществ.
27. Использование спортивных игр в оздоровительных целях.
28. Туризм – доступный вид оздоровления.
29. Естественносредовые факторы, используемые с целью оздоровления.
30. Двигательная активность и ее влияние на организм человека.
31. Память и пути ее улучшения.
32. Управление массой и составом тела.
33. Сон, его значение.
34. Традиционные средства восстановления здоровья: баня, сауна, массаж.
35. Стресс и здоровье.

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.

Один автор

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

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»).

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).

ГЛОССАРИЙ

1. **Адаптация** — процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды, что означает возможность приспособления человека к общеприродным, производственным и социальным условиям. Обеспечивает работоспособность, максимальную продолжительность жизни и репродуктивность в неадекватных условиях внешней среды.
2. **Аллергия –** повышенная чувствительность организма к различным веществам, связанная с изменением его реактивности. Повышенная чувствительность организма при аллергии специфична, то есть она повышается к тому антигену или другому фактору, с которым уже ранее был контакт и который вызвал состояние сенсибилизации (повышенной чувствительности к нему).

3. **Анафилаксия** (греч. ana – вновь; aphylaxis – беззащитный) – аллергическая реакция немедленного типа, возникающая при повторном попадании аллергена в организм (через кожу, слизистые оболочки – в кровеносную систему).
4. **Аномалия** (греч. anomalia – отклонение) – отклонение от типичных для популяции структуры и (или) функции, возникшее вследствие нарушения развития организма. Проявлениями аномалий могут быть пороки развития и уродства.
5. **Антиоксиданты (**син. - антиокислители, антиоксигены) – вещества различной химической природы, способные тормозить или устранять неферментативное свободнорадикальное окисление органических веществ молекулярным кислородом. Антиоксиданты, функционирующие в живом организме, получили название биоантиоксидантов.
6. **Антропогенез (**греч. anthropos человек; genesis – зарождение, происхождение) – процесс эволюционно-исторического формирования человека. Антропогенез составляет предмет специального раздела антропологии. Антропогенез рассматривает происхождение человека как биологического вида и тесно связан с приматологией, палеоантропологией, некоторыми разделами геологии, а также с археологией.
7. **Астения** (греч**.** astheneia – физическая и психическая слабость, бессилие) – состояние, характеризующееся быстрой истощаемостью нервных процессов, повышенной утомляемостью, ослаблением и утратой способности к мышечной или умственной деятельности. Чаще всего астения – результат нарушения функций нервных центров (например, при повреждении структур мозжечка).
8. **Атрофия (**греч. atrophia – увядание вследствие нарушения питания) – ослабление функции и уменьшение в размерах какого-либо органа или ткани организма вследствие нарушения питания (обмена веществ) в результате длительного бездеятельного состояния, заболевания или действия на них повреждающих факторов (например, уменьшение притока крови к ним, нарушение связи органа с центральной нервной системой).
9. **Бодрствование** — уровень активности мозга, достаточно высокий для активного взаимодействия организма с внешней средой и целенаправленного поведения. У человека важнейшими признаками бодрствования являются сознание и мышление, у животных — условно-рефлекторная деятельность
10. **Болезнь** – проявление нарушенного течения жизни, обусловленного воздействием на организм чрезвычайных раздражителей (физических, химических, биологических и социальных факторов внешней среды) или наличием дефектов развития, при нарушении каких-нибудь одних и реактивной мобилизации других приспособительных механизмов с частичным нарушением саморегуляции и (или) гомеостаза и ограничением свободы жизнедеятельности.
11. **Валеология** (латинск. valeo – здравствую; греч. logos – учение) – новая интегративная область знаний (самостоятельная область науки, практики и комплексная учебная дисциплина) о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека.
12. **Генотип** – наследственная основа организма, совокупность генов, локализованных в хромосомах. В более широком смысле это совокупность всех наследственных факторов организма. Генотип формируется как закономерное следствие генетического развития, обусловленного совершенствованием адаптационных механизмов к относительно постоянным и меняющимся условиям внешней среды.
13. **Гемодинамика (греч**. haima – кровь; dynamikos – сильный, относящийся к силе) – раздел физиологии кровообращения, изучающий причины, условия и механизмы движения крови в сердечно-сосудистой системе на основе использования физических законов гидродинамики. Этим термином для краткости часто обозначают гемодинамические процессы в сердечно-сосудистой системе.
14. **Ген (**греч. genos – род, происхождение) – структурная и функциональная элементарная единица наследственности, участок хромосомы, отрезок молекулы

дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), обладающий определенной биохимической функцией и оказывающий специфическое влияние на признаки и свойства организма (контролирующий образование какого-либо признака). Изменения в структуре гена могут привести к изменению наследственного материала клеток (мутации). Термин предложен в 1909 году Иогансеном.

15. **Гомеостаз** — совокупность физиологических механизмов, поддерживающих физиологические константы организма на оптимальном уровне. Понятие «гомеостаз» используется для обозначения постоянства химического состава и физико-химических свойств внутренней среды организма.

16. **Геронтология** – наука о закономерностях старения организма человека. Ее разделы: биология старения, гериатрия (наука о болезнях пожилого и старческого возраста).

17. **Гипертрофия** (греч. hyper – над; trophe – питание) – увеличение органа или его части вследствие увеличения массы или числа клеток под действием каких-либо факторов. Различают физиологическую и патологическую гипертрофию. Физиологическая гипертрофия обусловлена усилением функции органа (например, мышечной системы у спортсменов) или изменением состояния организма под воздействием гормонов (гипертрофия матки при беременности). Патологическая гипертрофия может быть компенсаторной, заместительной, регенерационной.

18. **Гиперфункция** – повышенная функциональная активность клетки, ткани, органа, системы или организма в целом, выходящая за пределы физиологической нормы. Гиперфункция может быть компенсаторной, направленной на возмещение недостаточности функций тех или иных систем, органов или тканей.

19. **Гиподинамия** (греч. hypo – под, ниже; dynamis – сила) – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, уменьшение сократительной силы мышц вследствие нарушений обменных процессов непосредственно в скелетной мускулатуре, снижения возбудительного тонуса в нервных центрах и ослабления их активирующих влияний на все физиологические системы организма.

20. **Гипокинезия** (греч. hypo – ниже; kinesis – движение) – состояние, характеризующееся ограничением двигательной активности (недостаточным для нормальной жизнедеятельности человека количеством движений).

21. **Гипоксия** (греч – hypo – ниже; латинск. oxygenium – кислород) – состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей кислородом или при нарушении его использования. Гипоксия может быть анемической (при дефиците гемоглобина), респираторной (при недостаточном газообмене в легких), циркуляторной (при недостаточном поступлении крови к тканям) или физиологической (при интенсивной физической нагрузке у здорового человека).

22. **Глобулин** (латинск. globulus шарик) – общее название белка, растворимого в слабых растворах нейтральных солей, кислот и щелочей, слаборастворимого или нерастворимого в дистиллированной воде и выпадающего в осадок при 50-процентном насыщении растворов сульфатом аммония. Глобулины входят в состав тканей организма и составляют около 40% всех белков сыворотки крови человека. Они определяют иммунные свойства организма, свертываемость крови (протромбин, фибриноген и др.), участвуют в транспорте железа и в других важных процессах.

23. **Гуморальная регуляция** (латинск. humor – влага, жидкость) – регуляция функций при участии различных химических веществ, содержащихся в жидких средах организма (гормонов, медиаторов, метаболитов и других биологически активных веществ).

24. **Депрессия (**латинск. depression – подавление) – аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Очевидно, это одна из разновидностей состояния дезадаптации, относящаяся к пограничным психическим состояниям.

25. **Депривация** (латинск. deprivation – лишение, потеря) – изоляция от каких-либо внешних раздражителей, лишение каких-либо необходимых влияний.

26. **Дистресс** (англ. distress – страдание) – форма стресса, «плохой стресс», отрицательная неспецифическая реакция организма человека на любое неблагоприятное внешнее воздействие, синдром, приобретающий роль патогенного фактора. Возникающие при нем нарушения Г.Селье рассматривал как болезни адаптации. Наиболее тяжелая форма дистресса – шок.
27. **Здоровый образ жизни человека** — это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.
28. **Зигота** – клетка, образующаяся при слиягии двух гамет (мужской и женской).
29. **Иммунитет** (латинск. immunitas — освобождение, избавление от чего-либо) — невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным повреждающим агентам и веществам, обладающим антигенными свойствами.
30. **Иммуноглобулины** — сложные белки (глобулины), выполняющие функцию антител.
31. **Конституция** (латинск. constitutio—состояние, устройство)— совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных особенностей человека, обусловленных наследственностью (генотипом), а также длительными, интенсивными влияниями окружающей среды. Она проявляется в особенностях строения тела, свойств и функций организма (в том числе — особенностях высшей нервной деятельности), адаптивности, резистентности и реактивности, способности человека к труду (Большая медицинская энциклопедия, 1974).
32. **Креативность** (латинск. creatio—созидание, порождение) — способность особого рода, способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации (Туник Е.Е., 1997). В более широком смысле креативность — способность к созиданию, к творчеству.
33. **Либидо** (латинск. libido – страсть, сладострастие; син.: половое влечение) – основа полового поведения.
34. **Метаболизм** (греч. metabole — изменение, превращение; син.: обмен веществ и энергии)—совокупность биохимических и связанных с ними энергетических процессов, лежащая в основе жизнедеятельности организма, состаящая из процессов ассимиляции (анаболизма) и диссимиляции (катаболизма). Различают метаболизм конструктивный (использование веществ и энергии при росте и развитии организма), метаболизм основной (основной обмен, использование веществ и энергии для поддержания физиологических отправлений организма в состоянии покоя) и метаболизм энергетический, функциональный (использование веществ и энергии в ходе активной жизнедеятельности организма). преобладание в организме того или иного вида метаболизма зависит от половозрастных особенностей организма, степени активности человека и влияния факторов внешней среды.
35. **Мотивация (побуждение, влечение)** — это субъективно переживаемое состояние, возникающее под влиянием внутренних потребностей организма и побуждающее к свершению действий, направленных на удовлетворение этих потребностей. Примерами могут служить пищевая, половая мотивации и др.
36. **МПК** — максимальное потребление кислорода — наибольшее количество кислорода, которое человек способен потреблять в течение одной минуты. МПК зависит от физической подготовленности индивида, наследственности, возраста, пола, телосложения, отражает общую физическую работоспособность организма.
37. **Мутагены** (латинск. mutatio — изменение, перемена; греч. genesis — происхождение) — факторы, вызывающие мутацию. Различают физические мутагены (рентгеновские и гамма-лучи, нейтроны, протоны, повышенная и пониженная температура и т.д.), физико-химические (например, волокна асбеста), химические (этиленамин, колхицин, бензопирен, азотистая кислота и др.), биологические

(например, некоторые вирусы). Мутагены нередко являются и канцерогенами (Реймерс Н.Ф., 1995).

38. **Мышление** — психический процесс, позволяющий структурировать среду без непосредственного контакта с ней путем операций с мысленными образами и символами объектов.

39. **Наркомания** (греч. nark — оцепенение, онемение; mania — сумасшествие, безумие) — болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ (психической, а иногда и физической) и приводящая к расстройствам психики, глубоким изменениям личности и к нарушениям функций (а затем и к необратимым изменениям структуры) внутренних органов.

40. **Невроз –** болезнь, имеющая в своей основе функциональное расстройство высшей нервной деятельности, проявляющаяся обратимыми нарушениями в эмоциональной, соматической и вегетативной сферах, а также временным снижением умственной и физической работоспособности.

41. **Норма** — это пределы нормального функционирования живой системы. Физиологическая норма — биологический оптимум жизнедеятельности; нормальный организм — это оптимально функционирующая система в различных условиях жизнедеятельности.

42. **Образ жизни –** устойчивая, долговременная система отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества.

43. **Психоэмоциоанльное состояние –** особая форма психических состояний человека с преобладанием какой-либо особенности эмоционального реагирования по типу доминанты. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического перенапряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение – условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению.

44. **Работоспособность** — способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем работы, которая может быть умственной или физической.

45. **Резистентность** – это свойство организма противовстоять разрушающему влиянию факторов внешней среды. Резистентность базируется на механизмах, закрепленных в эволюции, и обуславливает адаптивную норму реакции индивида или вида в целом. Различают три вида адаптивных изменений – срочные, кумулятивные и эволюционные.

46. **Сенситивность** (латинск. sensus — чувство, ощущение) — характерологическая особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям, обычно сопровождающаяся повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и т. п.

47. **Скрининг** (англ. screening — просеивание, сортировка) — массовое обследование контингентов населения с целью выявления лиц с определенной болезнью (определенными болезнями) для оперативного принятия лечебно-профилактических мер.

48. **Сон** — функциональное состояние организма, характеризующееся отсутствием целенаправленной деятельности и отключенностью от сенсорных воздействий внешней среды, специфическими соматовегетативными проявлениями.

49. **Стиль жизни** (греч. stylos — палочка, стерженек для письма; в переносном смысле — прием, способ описания действительности) — особенности поведения конкретного человека или группы людей. Стиль жизни — это существенный признак индивидуальности, проявление ее относительной самостоятельности, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни (см. образ жизни).
50. **Стресс** — функциональное состояние, особенностью которого является общий адаптационный синдром организма неспецифического характера, развивающийся в среде с информационной недостаточностью в ответ на низковероятное воздействие.
51. **Тип высшей нервной деятельности** — совокупность врожденных и приобретенных свойств нервной системы, определяющих характер взаимодействия организма с окружающей средой и находящих свое отражение во всех функциях организма.
52. **Тип конституции** — совокупность врожденных и приобретенных свойств и особенностей организма, отличающих одну группу людей от другой по антропологическим, анатомо-морфологическим, функциональным, клиническим, психологическим и комбинированным показателям. Учет комбинированных показателей (корреляция между строением тела, функциями разных органов и психикой) наиболее продуктивен, но чрезвычайно сложен. В мировой литературе отсутствуют общепринятая теория и единая классификация конституциональных типов.
53. **Токсикомания** (греч. toxicon — ядовитый; mania — сумасшествие, безумие) — болезнь, причиной которой является привычное злоупотребление каким-либо веществом, вызывающим кратковременное субъективно привлекательное психическое состояние. Сущность токсикомании — отравление и влечение к отравлению. С целью опьянения употребляются вещества, различные по химическому строению и фармакологической активности, обладающие общим психическим эффектом — эйфорией и изменением сознания, нарушением поведения и социальной деградацией. Термин охватывает все формы злоупотребления лекарственными и нелекарственными веществами, в том числе и наркотическими (наркомания). Ведущее значение в предупреждении и ограничении распространения токсикомании имеет первичная профилактика. Лечение и вторичная профилактика осуществляются наркологической службой.
54. **Утомление** — функциональное состояние человека (или участвующих в работе систем), временно возникающее под влиянием продолжительной или интенсивной работы (деятельности) и приводящее к снижению ее эффективности.
55. **Утомляемость** — свойство организма или его частей быть подверженными утомлению.
56. **Фагоциты** (греч. phagos – пожирающий; kytos – вместилище, клетка) – специализированные клетки иммунной системы (лейкоциты-гранулоциты, в основном нейтрофильные лейкоциты, и мононуклеарные фагоцитирующие клетки, например, моноциты, макрофаги и др.).
57. **Фенотип** – совокупность всех признаков и свойств организма, сформировавшихся в процессе его индивидуального развития. Фенотип определяется взаимодействием генотипа, то есть наследственной основы организма, с условиями среды, в которых протекает его развитие.
58. **Эмоции** — отражение в мозге человека какой-либо актуальной потребности и вероятности (возможности) ее удовлетворения. Возрастание вероятности достижения цели в результате поступления новой информации порождает положительные эмоции, активно максимизируемые объектом с целью их усиления, продления, повторения. Падение вероятности по сравнению с ранее имевшимся прогнозом ведет к отрицательным эмоциям, которые субъект стремится минимизировать, т. е. ослабить, прервать, предотвратить.
59. **Этиология** (греч. aitia — причина; logos — учение) — учение о причинах и условиях возникновения болезней. В более узком смысле термином «этиология»

обозначают причину возникновения болезни или патологического состояния. Этиология и патогенез — две стороны любого патологического процесса, без которых не может существовать сам процесс.