

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ПРИЁМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины. Вводная лекция содержит информацию об основных разделах рабочей программы дисциплины; электронный вариант рабочей программы размещён на сайте БФ ВГУ.

Обучающиеся должны иметь четкое представление о:

- перечне и содержании компетенций, на формирование которых направлена дисциплина;
- основных целях и задачах дисциплины;
- планируемых результатах, представленных в виде знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины;
- количестве часов, предусмотренных учебным планом на изучение дисциплины, форму промежуточной аттестации;
- количестве часов, отведенных на аудиторские занятия и на самостоятельную работу;
- формах аудиторских занятий и самостоятельной работы;
- структуре дисциплины, основных разделах и темах;
- системе оценивания ваших учебных достижений;
- учебно-методическом и информационном обеспечении дисциплины.

Знание основных положений, отраженных в рабочей программе дисциплины, поможет обучающимся ориентироваться в изучаемом курсе, осознавать место и роль изучаемой дисциплины в подготовке будущего бакалавра, строить свою работу в соответствии с требованиями, заложенными в программе.

Основными формами аудиторских занятий по дисциплине являются лекции, практические и лабораторные занятия, посещение которых обязательно для всех студентов (кроме студентов, обучающихся по индивидуальному плану).

В ходе лекционных занятий следует не только слушать излагаемый материал и кратко его конспектировать, но очень важно участвовать в анализе примеров, предлагаемых преподавателем, в рассмотрении и решении проблемных вопросов, выносимых на обсуждение. Необходимо критически осмысливать предлагаемый материал, задавать вопросы как уточняющего характера, помогающие уяснить отдельные излагаемые положения, так и вопросы продуктивного типа, направленные на расширение и углубление сведений по изучаемой теме, на выявление недостаточно освещенных вопросов, слабых мест в аргументации и т.п.

В процессе конспектирования лекционного материала лучше использовать одну сторону тетрадного разворота (например, левую), оставив другую (правую) для внесения вопросов, замечаний, дополнительной информации, которая может появиться при изучении учебной или научной литературы во время подготовки к практическим занятиям. Не следует дословно записать лекцию, лучше попытаться понять логику изложения и выделить наиболее важные положения лекции в виде опорного конспекта или ментальной карты (для составления ментальной карты или опорного конспекта можно использовать разворот тетради или отдельный чистый лист А4, который затем можно вклеить в тетрадь для конспектов). Основные определения важнейших понятий, особенно при отсутствии единства в трактовке тех или иных понятий среди ученых, лучше записать. Не следует пренебрегать примерами, зачастую именно записанные примеры помогают наполнить опорный конспект живым содержанием и облегчают его понимание.

Рекомендуется использовать различные формы выделения наиболее сложного, нового, непонятного материала, который требует дополнительной проработки: можно пометить его знаком вопроса (или записать на полях сам вопрос), цветом, размером букв и т.п. – это поможет быстро найти материал, вызвавший трудности, и в конце лекции (или сразу же, попутно) задать вопрос преподавателю (не следует оставлять непонятый материал без дополнительной проработки, без него иногда бывает невозможно понять последующие темы). Материал уже знакомый или понятный нуждается в меньшей детализации – это поможет сэкономить усилия во время конспектирования.

Подготовка к практическим и лабораторным занятиям ведется на основе планов практических занятий, которые размещены на сайте филиала.

В ходе подготовки к практическим и лабораторным занятиям необходимо изучить в соответствии с вопросами для повторения основную литературу, просмотреть и дополнить конспекты лекции, ознакомиться с дополнительной литературой – это поможет усвоить и закрепить полученные знания. Кроме того, к каждой теме в планах практических и лабораторных занятий даются практические задания, которые также необходимо выполнить самостоятельно во время подготовки к занятию.

Обязательно следует познакомиться с критериями оценивания каждой формы контроля (реферата, теста и т.д.) – это поможет избежать недочетов, снижающих оценку за работу.

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на зачет. Рекомендуется использовать конспекты лекций и источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем. Необходимо обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

### **Методические материалы для обучающихся по освоению теоретических вопросов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Рассматриваемые вопросы
1.1	Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи основ медицинских знаний и ЗОЖ. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья.
1.2	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Основные понятия иммунологии.
1.3	Меры профилактики инфекционных заболеваний.	Основные группы инфекционных заболеваний. Основные противоэпидемические мероприятия.
1.4	Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.	Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях
1.5	Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности	Понятие о смерти и ее этапы, понятие о реанимации. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
1.6	Характеристика детского	Раны. Ушибы. Переломы. Ссадины. Характеристика. Признаки .

	травматизма	первая помощь
1.7	Профилактика вредных привычек	Алкоголизм, наркомания. Табакокурение и др. зависимости
1.8	Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.	Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья учащихся, в профилактике заболеваний. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни Принципы и методы формирования здорового образа жизни

### **Методические материалы для обучающихся по подготовке к практическим/лабораторным занятиям**

<b>2. Лабораторные работы</b>		
	Тема	Рассматриваемые вопросы
2.1	Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы.
2.2	Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи основ медицинских знаний и ЗОЖ. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья.
2.3	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Основные понятия иммунологии.
2.4	Меры профилактики инфекционных заболеваний.	Основные группы инфекционных заболеваний. Основные противоэпидемические мероприятия.
2.5	Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности	Понятие о смерти и ее этапы, понятие о реанимации. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
2.6.	Биологические социальные аспекты здорового образа жизни.	Принципы и методы формирования здорового образа жизни
<b>3. Практические занятия</b>		
3.1	Профилактика вредных привычек	Алкоголизм, наркомания. Табакокурение и др. зависимости

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ

Одной из форм самостоятельной работы студента-бакалавра I курса по дисциплине Приёмы оказания первой медицинской помощи является написание рефератов, что способствует формированию навыков к самостоятельному научному творчеству, повышению его теоретической и профессиональной подготовки, лучшему усвоению учебного материала.

**Реферат** – это индивидуальная научно-исследовательская работа студента, раскрывающая суть исследуемой проблемы с различных позиций и точек зрения с формированием самостоятельных выводов.

Содержание реферата носит проблемно-тематический характер, содержащий анализ дополнительной литературы, а также выступление на практическом занятии, конференции.

Целью рефератов является сообщение некоторой научной информации, заключенной в 20 машинописных страницах.

**Подготовка реферата** включает в себя:

- выбор или формулирование темы, которая должна обладать новизной, актуальностью;
- прочтение необходимого раздела учебника и конспектов лекций;
- подбор литературы и изучение основных источников;
- составление плана, раскрывающего название работы;
- выписки из литературных источников с целью накопления теоретического и практического материала;
- написание реферата и его оформление;
- составление библиографии.

Выбрав тему, необходимо её утвердить у преподавателя, который будет проверять вашу работу.

**Реферат должен состоять из:**

- титульного листа;
- оглавления;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы;
- приложения (если необходимо).

**Титульный лист** содержит: название вуза, где выполнена работа, кафедру, к которой прикреплен студент, название дисциплины, тему реферата, фамилию и инициалы автора, название факультета, курс, группу, должность, звание, фамилию и инициалы научного руководителя, город и год написания работы.

**Оглавление** (план работы) помещается после титульного листа. Оно включает: полное название каждого вопроса, параграфа (или подвопроса), заключение, список использованной литературы и приложения. Напротив каждой части указываются страницы.

Работу над планом следует начинать уже на этапе изучения литературы. В процессе подготовки реферата черновой вариант плана, скорее всего, будет дополняться и изменяться. При составлении плана нужно помнить, что формулировка его пунктов не должна повторять формулировку темы (часть не может равняться целому).

**Текст** реферата. Он делится на три части: **введение, основная часть и заключение.**

а) **Введение** - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы. Во *введении* обосновывается выбор темы, ее актуальность и значимость для науки и практики; приводится краткий обзор литературы по данной теме; определяются пределы исследования (его объект и

предмет); формулируются основная цель работы и подчиненные ей частные задачи; указываются ещё не решенные современной наукой проблемы.

Существуют различные подходы к определению объекта и предмета исследования. Чаще всего под *объектом* понимается реальный фрагмент бытия, который подлежит исследованию, на который направлена познающая мысль исследователя. Объект – понятие более широкое, чем предмет. *Предмет* представляет собой конкретный аспект изучаемого объекта. Например, человек является объектом изучения многих наук – биологии, медицины, психологии, социологии, философии и др. В то же время каждая из этих наук имеет свой предмет исследования: психология исследует психику, душевный мир человека, его поведение; медицина – болезни человека и способы их лечения и т.д.

Для написания хорошего реферата важно умение сформулировать цель и задачи, обосновать необходимость написания работы и свои подходы к проблеме.

*Цель* реферативного исследования ориентирует на его конечный результат. *Задачи* представляют собой вопросы, на которые необходимо ответить для реализации конечной цели. Задачи – это своего рода «ступеньки» на пути к цели. Формулировка цели в процессе работы может меняться, но все же такую цель следует сразу обозначить, чтобы ориентироваться на нее в ходе исследования.

Как правило, в студенческих работах цель и задачи формулируются с помощью глаголов: исследовать..., изучить..., проанализировать..., систематизировать..., рассмотреть..., обобщить..., изложить... и т.д.

Определение цели и задач осуществляется одновременно с составлением плана, который должен четко им соответствовать, соотноситься с ними.

Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

б) **Основная часть** - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Она может быть представлена несколькими главами (как правило, двумя-тремя), которые, в свою очередь, могут содержать по 2-3 параграфа (подпункта). Допускается выделять в основной части студенческого реферата только параграфы (подпункты) без деления на главы.

При изложении материала следует придерживаться принятого плана, рассматривать все основные вопросы полно, раскрывать все пункты плана, сохраняя логическую связь между ними, последовательно переходя от одного пункта к другому. В тексте реферата должно соблюдаться внутреннее единство, строгая логика изложения, смысловая завершенность раскрываемой темы.

Студент обязан следить за тем, чтобы содержание глав и параграфов точно соответствовало их названиям, а также поставленной во введении цели работы. Каждую главу (или параграф) рекомендуется заканчивать кратким выводом.

Объем основной части реферата составляет 15-17 страниц.

в) **Заключение** - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые «высветились» в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

Заключение по объему не должно превышать 1,5-2 страниц.

**Иллюстративный материал** необходимо выполнять на отдельных листах. Это дает возможность показать его слушателям во время выступления.

**Список литературы.** В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

## *Примеры оформления списка литературы*

### *Книги одного, двух и трех авторов*

1. Назарова, Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. пед. проф. образования, обуч. по напр. подг. «Пед. обр.» / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Академия, 2011. – 256 с.

### *Книги четырех и более авторов*

2. Физиология человека [Текст]: учеб. пособие / А.А. Семенович и [др.]; под ред. А.А. Семеновича. – 2-е изд. – Минск: Высш. шк., 2008. – 544 с.

### *Энциклопедия, словарь, справочник*

1. Современная иллюстрированная энциклопедия. Биология [Текст] / под ред. А.П. Горкина. - М.: РОСМЭН-ПРЕСС, 2006. – 562 с.
2. Человек: анатомия, физиология, психология: энциклопедический иллюстрированный словарь [Текст] / под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.

### *Диссертации, авторефераты*

3. Киселева, И.В. Научное обоснование организационной модели охраны здоровья студентов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / И.В. Киселева. – Казань, 2010. – 22 с.

### *Статьи из сборника научных трудов и журналов*

4. Губа, В.П. Мониторинг уровня здоровья студенческой молодежи [Текст] / В.П. Губа, А.В. Родин, Д.В. Губа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1.– С. 24-29.

### *Электронные ресурсы*

5. 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; Тоже [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603> (дата обращения 02.10.2015).

## **Требования к оформлению реферата**

Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Текст реферата оформляется с соблюдением следующих требований: формат страницы – А4 (текст размещается на одной стороне листа); размеры оставляемых полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм; ориентация – книжная; основной шрифт: размер (кегель) – 14 пунктов Times New Roman; межстрочный интервал – 1,5; красная строка (отступ) – 1,25 см; выравнивание – по ширине; ссылки – в квадратных скобках с указанием номера источника из списка литературы и страниц; ориентация рисунков (если есть) – книжная.

Страницы должны быть пронумерованы. Первой страницей считается титульный лист, второй – оглавление (план), третьей – введение. Над титульным листом страницу не ставят. Список литературы и приложения также включают в нумерацию. Каждая структурная часть реферата (титульный лист, оглавление, введение, главы основной части, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам.

После подготовки реферата его необходимо тщательно проверить. По усмотрению преподавателя содержание может быть представлено на практическом

занятия, где студент излагает содержание в течение 5 минут, затем отвечает на вопросы.

### **Список рекомендованной литературы**

#### **основная литература:**

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> (дата обращения 01.02.2015).
2. Основы медицинских знаний: (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов ; под ред. И.В. Гайворонский. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб : СпецЛит, 2013. - 303 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-299-00543-1; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104904> (дата обращения 19.02.2015).

#### **дополнительная литература:**

3. Мухина, Н.В. Система практических занятий по валеологии. - Борисоглебск: ФГБОУ ВПО «Борисоглебский государственный педагогический институт», 2013. - 129 с.
4. 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> (дата обращения 08.02.2015).

#### **информационные электронно-образовательные ресурсы:**

5. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях) : учебное пособие / под ред. И.В. Гайворонский. - СПб : СпецЛит, 2009. - 303 с. - ISBN 978-5-299-00400-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104904> (дата обращения 15.02.2015).
6. 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> (дата обращения 26.01.2015).



## Темы 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) невроты и невротоподобные 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, пузырярей 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, рубленые, 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.

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущий контроль успеваемости проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущий контроль успеваемости проводится в формах: *тестирования; письменных работ (контрольные, глоссария, выполнение практико-ориентированных заданий, реферата и пр.)*

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний и практические задания, позволяющие оценить степень сформированности умений и навыков.

Задания для самостоятельной работы по дисциплине и контрольно-оценочные материалы представлены в ФОСе дисциплины, размещённом на сайте Филиала по адресу: <http://bsk.vsu.ru/sveden/education#ООР>

10. Нравственность и здоровье.
11. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
12. Оздоровительные программы активного долголетия.
13. Этические и правовые проблемы новых репродуктивных технологий.
14. Этические и правовые проблемы отношения к умирающему.
15. Альтернативная медицина в свете методологии науки и биомедицинской этики.
16. Особенности течения беременности и родов.
17. Репродуктивное здоровье.
18. Профилактика гинекологических заболеваний.

**Тема 6. Медико-социальные проблемы наркотизма и инфекции вируса иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция).**

1. Вредные привычки как факторы риска заболеваний.
2. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
3. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
4. СПИД: пути передачи, клиника, профилактика.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа актуальна, содержание соответствует теме, материал проработан глубоко, источники использованы полно и грамотно, студент не испытывает затруднений в изложении материала, оформление соответствует предъявляемым стандартам;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если работа выполнена серьезно, основательно, но не все получилось;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата раскрыта недостаточно полно, список литературы и источников неполный, студент испытывает затруднения в изложении, аргументировании;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если работа не выполнена.