

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

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 аудиторных 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 аудиторных занятий по дисциплине являются лекции и практические 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 занятиям ведется на основе планов практических занятий, которые размещены на сайте филиала.

В ходе подготовки к практическим 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 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**

Очная форма обучения

№	Тема лекции	Рассматриваемые вопросы
1	Проблемы здоровья учащихся.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ. Определение понятия здоровья, болезни и промежуточных состояний человека Показатели индивидуального здоровья человека. Факторы, оказывающие влияние и влияющие на здоровье человека. Факторы риска для здоровья человека. Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке. Значение формирования, сохранения и управления здоровьем в жизни человека. Здоровый образ жизни – фактор, укрепляющий здоровье человека. Основные направления формирования ЗОЖ у детей и подростков.
2	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	Инфекционный процесс. Эпидемиологический процесс. Основные понятия микробиологии. Устойчивость микробов к воздействию факторов внешней среды Основные понятия иммунологии. Специфический иммунитет. Неспецифический иммунитет. Инфекции дыхательных путей и их профилактика. Кишечные инфекции и их профилактика. Кровяные инфекции и их профилактика. Инфекции наружных покровов и их профилактика. Дезинфекция, дезинсекция и дератизация.
3	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.	Понятие о неотложных состояниях. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

	Реанимация.	Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы. Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
4	Характеристика детского травматизма и его профилактика.	Раны, их характер. Опасности. Оказание доврачебной помощи. Общие принципы лечения инфицированных ран. Кровотечения: виды, опасности, доврачебная помощь. Понятие о закрытых повреждениях. Ушибы. Растяжения связок. Вывихи. Оказание первой доврачебной помощи. Переломы костей, их виды. Оказание неотложной помощи. Черепно-мозговые травмы. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Оказание первой доврачебной помощи. Травматический шок, стадии. Схема оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке. Термические повреждения. Ожоги, отморожения. Классификация. Клиническая картина. Оказание первой помощи.
5	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни, как фактор здоровья. Составляющие здорового образа жизни: рациональное питание, активный двигательный режим, психическая устойчивость и пр. Проблема обучения основам здорового образа жизни и воспитание привычек к здоровому образу жизни. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья.
6	Медико-социальные проблемы наркотизма и инфекции вируса иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция).	Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Алкоголизм. Наркомания и токсикомания. Курение (никотинизм). Влияние курения, алкоголизма и наркотиков на организм человека. Стадии заболевания алкоголизмом и наркоманией. Последствия наркомании. Профилактика вредных привычек. ВИЧ-инфекция.
7	Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.	Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем, в подростковом возрасте. Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников. Роль государственных и негосударственных учреждений и организаций в сохранении здоровья детей.

#### Заочная форма обучения

№	Тема лекции	Рассматриваемые вопросы
1	Проблемы здоровья учащихся.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ. Определение понятия здоровья, болезни и промежуточных состояний человека Показатели индивидуального здоровья человека. Факторы, оказывающие влияние и влияющие на здоровье человека. Факторы риска для здоровья человека. Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке. Значение формирования, сохранения и управления здоровьем в жизни человека. Здоровый образ жизни – фактор, укрепляющий здоровье человека. Основные направления формирования ЗОЖ у детей и подростков.
2	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	Инфекционный процесс. Эпидемиологический процесс. Основные понятия микробиологии. Устойчивость микробов к воздействию факторов внешней среды Основные понятия иммунологии. Специфический иммунитет. Неспецифический иммунитет.

		<p>Инфекции дыхательных путей и их профилактика.          Кишечные инфекции и их профилактика.          Кровяные инфекции и их профилактика.          Инфекции наружных покровов и их профилактика.          Дезинфекция, дезинсекция и дератизация.</p>
3	<p>Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.          Реанимация.</p>	<p>Понятие о 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.          Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации.          Основные приемы сердечно-легочной реанимации.</p>
4	<p>Характеристика детского травматизма и его профилактика.</p>	<p>Раны, их характер. Опасности. Оказание доврачебной помощи.          Общие принципы лечения инфицированных ран.          Кровотечения: виды, опасности, доврачебная помощь.          Понятие о закрытых повреждениях. Ушибы. Растяжения связок.          Вывихи. Оказание первой доврачебной помощи.          Переломы костей, их виды. Оказание неотложной помощи.          Черепно-мозговые травмы. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Оказание первой доврачебной помощи.          Травматический шок, стадии. Схема оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке.          Термические повреждения. Ожоги, отморожения. Классификация.          Клиническая картина. Оказание первой помощи.</p>

## Методические материалы для обучающихся по подготовке к практическим занятиям

### Очная форма обучения

№	Тема занятия	Рассматриваемые вопросы
1	Комплексная оценка уровня физического здоровья учащихся.	<p>Определение понятия здоровья, болезни и промежуточных состояний человека          Показатели индивидуального здоровья человека.          Факторы, оказывающие влияние и влияющие на здоровье человека. Факторы риска для здоровья человека.          Методика комплексной оценки уровня здоровья по Апанасенко.</p>
2	Профилактика инфекционных заболеваний.	<p>Инфекции дыхательных путей (грипп, ангина). Этиология, эпидемиология, клиника, профилактика.          Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез). Этиология, эпидемиология, клиника, профилактика.          Гельминтозы (энтеробиоз, дифиллоботриоз). Этиология, эпидемиология, клиника, профилактика.          Детские инфекции (корь, скарлатина, полиомиелит, коклюш, ветряная оспа, эпидемический паротит, краснуха). Этиология, эпидемиология, клиника, профилактика.          Грибковые поражения кожи и ее придатков (эпидермофития, микроспория, трихофития). Профилактические мероприятия.          Этиология, эпидемиология, клинические проявления чесотки и педикулеза. Профилактические и противоэпидемические мероприятия.</p>
3	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Реанимационные мероприятия.	<p>Анатомия и физиология особенности сердечно-сосудистой системы. Заболевания сердца и сосудов в детском возрасте и их профилактика.          Ишемическая болезнь сердца. Этиология, патогенез. Клинические проявления и первая медицинская помощь при приступе стенокардии и инфаркте миокарда. Гипертоническая болезнь. Этиология, патогенез. Первая медицинская помощь при гипертоническом кризе.</p>

		<p>Понятие о терминальных состояниях, их характеристика.</p> <p>Клиническая смерть: основные и дополнительные признаки.</p> <p>Признаки биологической смерти организма.</p> <p>Искусственная вентиляция лёгких.</p> <p>Непрямой массаж сердца.</p>
4	Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы.	<p>Анатомия и физиология дыхательной системы.</p> <p>Понятие об острой дыхательной недостаточности. Причины.</p> <p>Ложный круп. Первая медицинская помощь.</p> <p>Бронхиты и пневмонии: этиология, патогенез, клинические проявления, принципы лечения.</p> <p>Бронхиальная астма: этиология, патогенез, клинические проявления, первая медицинская помощь при приступе бронхиальной астмы.</p> <p>Общие принципы ухода за больными. Уход за лихорадящими больными.</p>
5	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	<p>Определение понятия «кровотечение».</p> <p>Классификация и характеристика артериального, венозного, капиллярного и паренхиматозного видов кровотечения.</p> <p>Виды и способы остановки кровотечения.</p> <p>Пальцевое прижатие сосудов.</p> <p>Остановка кровотечения при помощи жгута.</p> <p>Остановка кровотечения при помощи подручных средств.</p>
6	Первая медицинская помощь при ранениях.	<p>Понятие о ране, опасность ранения. Раны. Классификация ран.</p> <p>Раневая инфекция. Течение раневого процесса.</p> <p>Основные принципы оказания первой медицинской помощи при ранениях.</p>
7	Первая медицинская помощь при травмах. Десмургия.	<p>Понятие о десмургии.</p> <p>Типы повязок по их назначению.</p> <p>Правила наложения повязок.</p> <p>Повязки на конечности, голову, грудную клетку, область таза и нижние конечности.</p>
8	Техника введения лекарственных веществ в организм. Инъекции.	<p>Понятие о лекарственных препаратах и путях их введения.</p> <p>Определение годности лекарственных средств.</p> <p>Достоинства и недостатки различных способов введения лекарств.</p> <p>Правила асептики при проведении инъекций.</p> <p>Правила разведения сухих лекарственных смесей.</p>
9	Здоровый образ жизни и его формирование у школьников.	<p>Концепция рационального питания. Значение в питании белков, жиров углеводов, витаминов и минералов.</p> <p>Энергетическая ценность рациона.</p> <p>Организация питания в образовательных учреждениях.</p> <p>Физиологическая сущность закаливания. Специальные способы закаливания: воздушные ванны, воздействие солнечных лучей, закаливание водой. Нетрадиционные способы закаливания.</p> <p>Двигательные навыки и двигательные качества.</p> <p>Рекомендации по оптимальному использованию средств тренировки для функционирования основных систем организма.</p>

#### Заочная форма обучения

№	Тема занятия	Рассматриваемые вопросы
1	Неотложные состояния, причины, диагностика, оказание первой помощи.	<p>Понятие о неотложных состояниях.</p> <p>Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.</p> <p>Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы.</p>

		Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
2	Первая медицинская помощь при травмах. Десмургия.	Понятие о десмургии. Типы повязок по их назначению. Правила наложения повязок. Повязки на конечности, голову, грудную клетку, область таза и нижние конечности.
3	Здоровый образ жизни и его формирование у школьников.	Концепция рационального питания. Значение в питании белков, жиров углеводов, витаминов и минералов. Энергетическая ценность рациона. Организация питания в образовательных учреждениях. Физиологическая сущность закаливания. Специальные способы закаливания: воздушные ванны, воздействие солнечных лучей, закаливание водой. Нетрадиционные способы закаливания. Двигательные навыки и двигательные качества. Рекомендации по оптимальному использованию средств тренировки для функционирования основных систем организма.
4	Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека, формирование зависимости, профилактика.	Биологические факторы употребления психоактивных веществ Исторический и культурный аспекты злоупотребления психоактивными веществами Причины употребления психоактивных веществ. Особенности профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

**Тематика рефератов/докладов/эссе, методические рекомендации по выполнению контрольных и курсовых работ, иные материалы**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ**

Одной из форм самостоятельной работы студента-бакалавра I курса по основам медицинских знаний и здорового образа жизни 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 разделения 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. Жилков. – 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[Электронныйресурс].-  
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 занятии, 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. - ISBN978-5-9765-1211-5;Тоже[Электронныйресурс].-  
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**

#### **по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

##### ***Тема 1. Проблемы здоровья учащихся***

1. Факторы, оказывающие влияние и влияющие на здоровье человека. Факторы риска для здоровья человека.
2. Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке.
3. Здоровый образ жизни – фактор, укрепляющий здоровье человека.

##### ***Тема 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.***

1. Понятие об эпидемиологии и микробиологии.
3. Характеристика основных возбудителей инфекционных заболеваний. Инфекционный процесс.
4. Эпидемический процесс.
5. Механизмы передачи инфекции.
6. Понятие об иммунитете и его видах.
7. Основные группы инфекционных заболеваний.
8. Профилактика инфекционных заболеваний.
9. Основные противоэпидемические мероприятия.

##### ***Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.***

###### ***Реанимация.***

1. Основные симптомы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Ишемическая болезнь сердца и формы ее проявления.
2. Инфаркт миокарда. Профилактика.
3. Острые и хронические заболевания желудка.
4. Причины, признаки, лечение и профилактика дисбактериозов.
5. Аллергические ринит и конъюнктивит.
6. Анафилактический шок. Причины возникновения, профилактика и первая медицинская помощь.
7. Заболевания верхних дыхательных путей и их осложнения.
8. Дизентерия: возбудители, пути передачи. Симптомы, профилактика.
9. Сальмонеллез: возбудители, источник инфекции, пути передачи, клиника, лечение, профилактика.
10. Ботулизм: возбудители, пути передачи. Симптомы, профилактика.
11. Грипп: возбудители, пути передачи, лечение, профилактика.
12. Асептика. Антисептика. Понятие, методы, цели. Антисептические вещества.

##### ***Тема 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика.***

1. Первая помощь при несчастных случаях и травмах. Профилактика травматизма у детей и подростков.

2. Раны: разновидности, характеристика, опасности. Ранения проникающие и непроникающие.
3. Кровотечения: разновидности, способы временной остановки кровотечения.
4. Внутренние кровотечения. Опасности, симптомы, первая медицинская помощь.
5. Переломы костей. Разновидности, клинические симптомы. Возрастные особенности строения костей. Особенности переломов у детей.
6. Детский травматизм, разновидности, причины роста. Травмы в школе и на улице. Профилактика.
7. Ожоги, разновидности, степени, первая медицинская помощь.
8. Отморожения: степени, первая медицинская помощь.
9. Общее замерзание: понятие, первая медицинская помощь.
10. Ознобление: понятие, профилактика.

#### ***Тема 5. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни.***

1. Здоровье и образование. Охрана здоровья детей дошкольного и школьного возраста
2. Профилактика нарушений осанки и зрения.
3. Психолого-педагогические основы психотерапии и ее методы.
4. Психологический климат, индивидуальная и школьная психогигиена.
5. Стимуляция интеллектуальной работоспособности учителя и учеников.
6. Понятие о стрессе. Общий адаптационный синдром.
7. Культура здоровья. Проблемы воспитания.
8. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
9. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.
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.