

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая
Григорьевича Столетовых»**

(ВлГУ)

Институт машиностроения и автомобильного транспорта

Кафедра автотранспортной и техносферной безопасности

Методические указания к самостоятельной работе студентов
по дисциплине «Валеология»

Составитель Баландин В.М.

Владимир – 2016 г.

Самостоятельная работа студентов является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня. Цели самостоятельной работы. Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий. Организация самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке к практикуму, к рубежным контролям, зачету и экзамену.

Темы для самостоятельной работы студентов в 1 семестре

1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»: сущность, содержание.
2. Критерии здорового образа жизни.
3. Понятие образ жизни. Качество и стиль жизни.
4. Валеология как наука. Взаимодействие валеологии и других наук.
5. Здоровье как социально-психологическая категория.
6. Понятие здоровья, его основные компоненты.
7. Валеология в системе наук о человеке.
8. Валеология как наука о формировании, укреплении, сохранении здоровья.
9. Социальные, биологические и психологические аспекты здоровья, их значимость и взаимосвязь.
10. Основные понятия валеологии: образ жизни, здоровый образ жизни.
11. Сознание и здоровье
12. Долголетие как социально-биологический феномен.
13. Факторы, влияющие на продолжительность жизни человека.
14. Теории продления жизни и молодости.
15. Культура движения.
16. Культура питания.
17. Заливание как путь к здоровью.
18. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.

Перечень вопросов к зачету в 1 семестре.

1. Понятие «здоровье». Определение Всемирной организации здравоохранения. Системный подход к решению проблем здоровья. Факторы риска для здоровья.
2. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Характеристика социальных факторов, влияющих на индивидуальное и общественное здоровье.

3. Генетические факторы как общебиологические константы. Заболевания, обусловленные генетическим риском.
4. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Заболеваемость. Травматизм. Инвалидность. Физическое развитие.
5. Демографические показатели в оценке здоровья населения. Характеристика показателей рождаемости, смертности и средней продолжительности предстоящей жизни.
6. Влияние образа жизни на здоровье. Понятие и сущность здорового образа жизни. Социально-медицинские аспекты здорового образа жизни.
7. Гигиеническое воспитание - комплексная проблема. Специалист по социальной работе как «учитель здоровья».
8. Общие принципы диагностики, лечения и профилактики инфекционных заболеваний.
9. Группы основных неинфекционных заболеваний. Приоритетные проблемы их профилактики: образ жизни, окружающая среда, выявление лиц с высоким риском заболеваний.
10. Инфекционные заболевания. Понятие об эпидемиологическом процессе. Профилактические мероприятия. Иммунопрофилактика
11. Болезни, передаваемые половым путем. Классификация. Характеристика уровня заболеваемости. Принципы диагностики, лечения и профилактики.
12. Медико-социальная помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом. Права и обязанности инфицированных и больных. Категории граждан, подлежащих принудительному освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию.
13. Планирование семьи: определение понятия, социально-медицинские факторы. Организация службы планирования семьи.
14. Психическое здоровье и психическая болезнь: качественное различие, основные критерии. Факторы риска нарушений психического здоровья и развития психических заболеваний.
15. Особенности психических расстройств в детском, пожилом и старческом возрастах.
16. Проблемы лиц с зависимостью от психоактивных веществ. Психические расстройства, связанные с зависимостью от психоактивных веществ.
17. Медико-социальные проблемы алкоголизма. Психические расстройства при злоупотреблении алкоголем и алкоголизме.
18. Медико-социальные проблемы наркомании. Психические расстройства при наркоманиях.
19. Общая характеристика токсикоманий. Виды токсикоманий. Токсикомании как проблема детского и подросткового возраста.
20. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Причины и виды кровотечений. Помощь при внутреннем кровотечении. Помощь при наружном кровотечении: основные виды остановки кровотечений, первичная обработка раневой поверхности.

21. Первая медицинская помощь при механических повреждениях. Открытые и закрытые переломы. Признаки переломов, вывихов, растяжений, ушибов. Иммобилизация поврежденной поверхности: наложение шины, фиксирующей повязки.
22. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Тактика помощи пострадавшему при сотрясении головного мозга, при и закрытой черепно-мозговой травме, при подозрении на сдавленно головного мозга.
23. Травмы позвоночника с повреждением и без повреждения спинного мозга. Правила транспортировки в медицинское учреждение.
24. Острая дыхательная недостаточность. Причины. Признаки. Первая медицинская помощь: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких.
25. Острая сердечная недостаточность. Остановка сердца. Причины. Признаки. Техника непрямого массажа сердца. Совместное проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
26. Утопление. Виды. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении.
27. Электротравма. Воздействие электрического тока на организм. Тактика оказания первой помощи.
28. Термические ожоги. Характеристика четырех степеней ожогов по глубине поражения тканей. Их признаки. Очередность и объем мероприятий оказания первой помощи.
29. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Признаки. Неотложная помощь.

Темы для самостоятельной работы студентов во 2 семестре

1. Оптимальный двигательный режим.
2. Направления и концепции современной диетологии.
3. Традиционные и инновационные средства закаливания.
4. Понятие и сущность психического здоровья.
5. Стресс и здоровье.
6. Учет индивидуальных особенностей личности в общении.
7. Понятие работоспособности, ее сущность, фазы.
8. Требования, предъявляемые к организации режима труда и отдыха, обеспечивающие оптимальный уровень работоспособности.
9. Основные свойства нервной системы и разработка тактики организации учебной деятельности студентов, имеющими разные типологические особенности.
10. Биоритмология (хронобиология) и биоритмы: понятия и сущность.
11. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.
12. Оптимальный двигательный режим.
13. Направления и концепции современной диетологии.

14. Традиционные и инновационные средства закаливания.
15. Аддикция как уход от реальности по средством употребления психоактивных веществ.
16. Алкоголизм и алкоголизация.
17. Характеристика вредного воздействия табакокурения на организм взрослого и подростка.
18. Наркомания: понятие и сущность

Перечень вопросов к экзамену.

1. Индивидуальное и общественное здоровье.
2. Общие принципы диагностики, лечения и профилактики инфекционных заболеваний
3. Генетическая обусловленность здоровья.
4. Группы основных неинфекционных заболеваний. Приоритетные проблемы их профилактики: образ жизни, окружающая среда, выявление лиц с высоким риском заболеваний.
5. Социальная обусловленность здоровья.
6. Инфекционные заболевания. Понятие об эпидемиологическом процессе. Профилактические мероприятия. Иммунопрофилактика
7. Эпидемиология. Теории возникновения эпидемий.
8. Болезни, передаваемые половым путем. Классификация. Характеристика уровня заболеваемости. Принципы диагностики, лечения и профилактики.
9. Вирулентность и иммунитет.
10. Медико-социальная помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом. Права и обязанности инфицированных и больных. Категории граждан, подлежащих принудительному освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию.
11. Защита населения от медикаментозной агрессии.
12. Психическое здоровье и психическая болезнь: качественное различие, основные критерии. Факторы риска нарушений психического здоровья и развития психических заболеваний.
13. Психические эпидемии и криминальные толпы.
14. Проблемы лиц с зависимостью от психоактивных веществ. Психические расстройства, связанные с зависимостью от психоактивных веществ
15. Инфекционные и эпидемические болезни.
16. Медико-социальные проблемы алкоголизма. Психические расстройства при злоупотреблении алкоголем и алкоголизме.
17. Долголетие и психическое здоровье.
18. Медико-социальные проблемы наркомании. Психические расстройства при наркоманиях.
19. Долголетие и качество жизни. Долгожитель и его семья.

20. Общая характеристика токсикоманий. Виды токсикоманий. Токсикомании как проблема детского и подросткового возраста
21. Эротизация населения.
22. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Причины и виды кровотечений. Помощь при внутреннем кровотечении. Помощь при наружном кровотечении: основные виды остановки кровотечений, первичная обработка раневой поверхности.
23. Педофилия.
24. Первая медицинская помощь при механических повреждениях. Открытые и закрытые переломы. Признаки переломов, вывихов, растяжений, ушибов. Иммобилизация поврежденной поверхности: наложение шины, фиксирующей повязки
25. Этические проблемы новых репродуктивных технологий. Клонирование человека.
26. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Тактика помощи пострадавшему при сотрясении головного мозга, при и закрытой черепно-мозговой травме, при подозрении на сдавленно головного мозга.
27. Этика биомедицинского эксперимента и евгеника.
28. Травмы позвоночника с повреждением и без повреждения спинного мозга. Правила транспортировки в медицинское учреждение.
29. Этико-психологический анализ самоубийств и эвтаназии.
30. Острая дыхательная недостаточность. Причины. Признаки. Первая медицинская помощь: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких.
31. Проблема хосписа.
32. Острая сердечная недостаточность. Остановка сердца. Причины. Признаки. Техника непрямого массажа сердца. Совместное проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
33. Охрана здоровья граждан в российском законодательстве.
34. Утопление. Виды. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении
35. Системы здравоохранения, действующие в РФ.
36. Электротравма. Воздействие электрического тока на организм. Тактика оказания первой помощи.
37. Медицинское страхование.
38. Термические ожоги. Характеристика четырех степеней ожогов по глубине поражения тканей. Их признаки. Очередность и объем мероприятий оказания первой помощи.
39. Стратегия ВОЗ в охране здоровья граждан.
40. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Признаки. Неотложная помощь

Рекомендуемая литература

1. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-010472-0. Электронный доступ: <http://znanium.com/bookread2.php?book=489793>.
2. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - (ВО: Бакалавр.). - ISBN 978-5-16-009280-5. Электронный доступ: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>.
3. Валеология: Учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - М.: Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. Электронный доступ: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493870.html>
4. Вайнер Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер .— 9-е изд. — Москва : Флинта : Наука, 2011 .— 448 с. ISBN 978-5-89349-329-0. Электронный доступ: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2396.
5. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5. Электронный доступ: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>.
6. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. Электронный доступ: <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785970430835-0012/000.html>