

2016

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
по образовательной деятельности
А.А. Панфилов
 «29» 08 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Направление подготовки – 44.03.05 педагогическое образование
 Профили подготовки – технология, экономическое образование
 Уровень высшего образования – бакалавриат
 Форма обучения – заочная

| Семестр | Трудоёмкость зач.ед., час | Лекций, час | Практич. занятий, час | Лаборат. работ, час | СРС, час | Форма промежуточного контроля (экз/зачёт) |
|---------|------------------------------|----------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------------------------------------|
| 2 | 2,72 | 4 | 6 | - | 62 | зачёт |
| Итого | 2,72 | 4 | 6 | - | 62 | зачёт |

Владимир, 2016

Handwritten signature or mark in the bottom right corner.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является формирование у студентов систематизированных знаний в области обеспечения охраны жизни, сохранения и укрепления (восстановления) здоровья человека.

Задачи дисциплины:

- изучить основные принципы формирования здорового образа жизни;
- изучить механизмы адаптации организма;
- изучить общие правила оказания первой медицинской (доврачебной) помощи в чрезвычайных ситуациях;
- формировать умения и навыки оказания первой медицинской (доврачебной) помощи);
- обеспечить усвоение знаний для рациональной организации учебного процесса;
- формировать у педагогов потребности, мотиваций, привычек здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является предметом базовой части образовательной программы для будущих бакалавров, так как эта наука тесно связана со всеми другими фундаментальными биологическими науками: возрастной физиологией, медициной. Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Общекультурные компетенции:

способен использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

Общепрофессиональные компетенции:

способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

Профессиональные компетенции:

способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- нормы физиологических показателей здорового организма;
- основные признаки нарушения здоровья;
- основные виды детского травматизма;
- причины возникновения наиболее распространенных соматических и инфекционных заболеваний;
- методы и способы профилактики инфекционных заболеваний;
- признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие;
- признаки поражения органов и систем организма;
- методы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травмах;
- признаки инфекционных заболеваний;
- влияние экологической обстановки на состояние здоровья;
- механизмы адаптации организма.

уметь:

- оказать первую медицинскую помощь;
- распознать признаки нарушения здоровья.

владеть:

- навыками определения функционального состояния организма;
- навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.
- навыками реанимационных мероприятий.

В соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), приказ Министерства труда и социальной защиты населения РФ № 544н от 18.10.2013г.) преподаватели в средней школе при разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы, а также при планировании и проведении учебных занятий должны выполнять трудовые действия, владеть необходимыми умениями и необходимыми знаниями согласно раздела «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных образовательных программ» и «Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования».

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа.

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | | Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах, %) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточно-аттестации (по семестрам) |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------------|-------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | Лекции | Консультации | Семинары | Практ. занятия | Лабор. работы | Контрольн. работы | СРС | | |
| 1. | Предмет и содержание курса «Основы медицинских знаний» | 2 | | | | | | | | 10 | | |
| 2. | Первая медицинская (доврачебная) помощь при неотложных состояниях и их характеристика | 2 | | | | | | | | 12 | 1; 50% | |
| 3. | Уход за пострадавшими и больными | 2 | | | | | 2 | | | 12 | 1; 50% | |
| 4. | Первая медицинская (доврачебная) помощь при травмах и повреждениях | 2 | | | | | | | | 12 | 1; 50% | |
| 5. | Профилактика инфекционных заболеваний | 2 | 2 | | | | | | | 12 | 2; 50% | |
| 6. | Основы здорового образа жизни | 2 | | | | | | | | 10 | 1; 50% | |
| Всего | | 2 | 2 | | | | 2 | | | 68 | 6; 50% | Зачёт |

Содержание курса.

1. **Предмет и содержание курса « Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Предболезнь, болезнь. Общественное и индивидуальное здоровье. Критерии оценки общественного и индивидуального здоровья. Здоровье как медико-биологическая проблема. Здоровый образ жизни. Двигательная активность и здоровье.

2. **Первая медицинская (доврачебная) помощь при неотложных состояниях и их характеристика.** Понятие о неотложных состояниях. Основные признаки неотложных состояний при заболевании или поражении сердечно - сосудистой системы. Оказание первой медицинской (доврачебной) помощи при неотложных состояниях сердечно – сосудистой системы. Первая медицинская (доврачебная) помощь при острой сосудистой и дыхательной недостаточности (обморок, коллапс, кома). Первая медицинская (доврачебная) помощь при повышении артериального давления, приступе стенокардии и инфаркте миокарда.

Основные признаки неотложных состояний и заболеваний дыхательной системы. Первая медицинская (доврачебная) помощь при возникновении ложного крупа, приступа бронхиальной астмы.

Оказание первой медицинской (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и заболеваниях органов пищеварения и выделительной системы. Основные признаки неотложных состояний и заболеваний органов пищеварения и мочевыделительной системы. Понятие об «остром животе». Первая помощь при рвоте, желудочно–кишечном кровотечении, печеночной и почечной коликах, диабетической коме.

Первая помощь при аллергических реакциях и судорожном состоянии. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь при возникновении крапивницы, сенной лихорадки, сывороточной болезни, аллергической реакции немедленного типа. Причины и признаки возникновения судорожных состояний. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.

Первая помощь при острых отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии. Пути проникновения яда в организм. Характеристика ядов, действующих преимущественно на ЦНС, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, пищеварительную и мочевыделительную системы. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему. Профилактика отравлений препаратами бытовой

химии. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм. Характеристики наркологических, токсикологических средств, чаще всего применяемых подростками. Достоверные признаки, свидетельствующие о применении подростками наркотических и токсикологических средств. Первая помощь при передозировке наркотических средств. Превентивные и профилактические меры.

3. Уход за пострадавшими и больными. Определение физиологических показателей организма человека. Определение числа дыхательных движений. Измерение артериального давления. Подсчет частоты пульса. Измерение температуры тела. Первая помощь ребенку при повышении температуры тела. Физиологические пробы определения здоровья. Проведение пробы Мартинэ. Определение физической работоспособности. Определение психологической устойчивости. Меры воздействия на кровообращение. Постановка банок и горчичников. Баночный массаж. Правила применения грелки, пузыря со льдом и компрессов (тепловых, холодowych, лекарственных). Применение лекарственных средств. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки. Составление домашней аптечки. Правила хранения и пользования.
4. Первая медицинская (доврачебная помощь) при травмах и повреждениях. Характеристика детского травматизма, особенности травм и повреждений у детей и подростков. Классификация травм, их структура, особенности лечения травм и травматического шока у детей. Особенности оказания первой медицинской помощи (доврачебной) детям при травме и повреждении. Меры профилактики детского травматизма. Первая медицинская (доврачебная) помощь при открытых и закрытых повреждениях. Признаки закрытых повреждений. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Основы десмургии. Способы наложения бинтовых повязок. Виды ран, их клинические признаки. Первая медицинская (доврачебная) помощь при ранениях различных частей тела и укусах животными и ядовитыми насекомыми.

Первая медицинская (доврачебная) помощь при наружных и внутренних кровотечениях. Виды и признаки различных кровотечений. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой.

Первая медицинская (доврачебная) помощь при переломах. Признаки открытых и закрытых переломов. Первая медицинская (доврачебная) помощь

при закрытых переломах верхней конечности. Способы и правила наложения транспортных шин из подручных средств при переломах верхней конечности. Бинтовая повязка при переломах верхней конечности и ключицы (повязка «Дезо»).

Первая медицинская (доврачебная) помощь при повреждениях позвоночника, головы, груди и живота. Первая помощь при сотрясении мозга, переломах костей свода черепа и черепно-лицевых ранениях, при попадании инородного тела в глаза, нос, уши, дыхательные пути. «Захват жизни». Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях грудной клетки, живота и костей таза, при повреждении позвоночника. Первая помощь при переломах нижней конечности. Способы наложения бинтовых повязок (окклюзионной и «бублик»). Способы иммобилизации верхней и нижней конечностей транспортными шинами и подручными средствами. Способы транспортировки раненых.

Терминальные состояния, ожоги, обморожения, электротравмы, утопления. Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая смерть, биологическая смерть). Первая помощь при ожогах, обморожениях, электротравмах, солнечном и тепловом ударах, утоплении, удушении. Принципы и методы реанимации. Подготовка пораженного к реанимации. Прекордиальный удар, искусственное дыхание по способу Сильвестра, «рот в рот», непрямой массаж сердца.

5. **Профилактика инфекционных заболеваний.** Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных болезней. Характеристика патогенных микроорганизмов : классификация, свойства, устойчивость к воздействию факторов внешней среды). Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности. Иммунитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах. Календарь прививок. Профилактика кишечных инфекций. Инфекционный процесс и его закономерности. Клиника и профилактика дизентерии, вирусного гепатита («А», «В», «С» и др.). Гельминтозы и их профилактика. Эпидемиология и профилактика сальмонеллез, токсикоинфекций, ботулизма. Профилактика детских воздушно – капельных инфекций. Клиника и профилактика дифтерии, скарлатины, коклюша, менингита, кори, краснухи, ветряной оспы, паротита и полиомиелита. Профилактика грибковых заболеваний кожи, чесотки, педикулеза. Профилактика инфекционных болезней, передающихся половым путем. ВИЧ-инфекция.

6. **Основы здорового образа жизни.** Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема. Факторы жизнедеятельности, влияющие на его формирование. Философские, нравственные, этические аспекты здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья, медицинской активности. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Норма и патология. Здоровье и болезнь. Критерии здоровья. Движение, питание и здоровье. Режим и здоровье, его физиологическая основа. Социально – психологические аспекты здорового образа жизни. Здоровый ребенок в здоровой семье. Декларация ООН о правах ребенка. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ. Учение Г. Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Возрастные аспекты здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

ЛЕКЦИИ. ПЕРЕЧЕНЬ.

1. Иммуитет. Виды иммуитета.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

1. Уход за пострадавшими и больными. Инъекции.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. В рамках учебного курса по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» используются следующие образовательные технологии:

- интерактивные формы проведения занятий (работа с мультимедийными программами и оборудованием)
- технология формирования приемов учебной работы с использованием мультимедийных технологий;
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения (решение ситуативных задач на практических занятиях);
- проведение конкурсов презентаций с использованием Power Point
- интенсивная внеаудиторная работа.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Возрастные аспекты здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
2. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика дифтерии, скарлатины, коклюша, менингита.
3. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
4. Первая помощь при отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии.
5. Первая помощь при передозировке наркотических средств.
6. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм.
7. Составление домашней аптечки. Правила хранения и пользования.
8. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика паротита, полиомиелита.
9. Профилактика грибковых заболеваний кожи и ногтей.
10. Признаки и профилактика болезней, передающихся половым путем.
11. Лекарства и здоровье. Культура и здоровье.
12. Охрана здоровья женщины и ребенка.
13. Движение и здоровье.
14. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Иммунитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням.
2. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.
3. Детский травматизм. Меры профилактики детского травматизма.
4. Формирование культуры здоровья, медицинской активности.
5. Религия и здоровье.
6. Режим и здоровье, его физиологическая основа.
7. Проблема суицидов.
8. Принципы рационального питания.
9. Витамины.
10. Ишемическая болезнь сердца, первая помощь, профилактика.
11. Влияние курения на организм человека.

12. Влияние алкоголя на организм человека.
13. Гастриты: причины, симптомы, профилактика.
14. Скажи наркотикам нет.
15. Профилактика вредных привычек.
16. Движение и здоровье.
17. Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.
18. Гельминтозы и их профилактика.
19. Профилактика болезней, передающихся половым путем.
20. Психологические аспекты здорового образа жизни.
21. Первая помощь при «остром животе», печеночной и почечной коликах.
22. Отравления лекарствами и бытовой химией.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

1. Роль медицинских знаний в формировании личности учителя.
Методологическая направленность курса и значение данного предмета в процессе подготовки учителя.
2. Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания. Объем мероприятий первой медицинской помощи и последовательность их выполнения при оказании помощи. подручные и табельные средства, используемые при оказании помощи.
3. Понятие о ране. Классификация ран. Симптомы. Течение раневого процесса. Осложнения ран. Первая медицинская помощь при ранении.
4. Раневая инфекция. Понятие об асептике и антисептике. Профилактика раневой инфекции.
5. Понятие об ожоге. Классификация ожогов. Симптомы ожогов. Течение ожогового процесса. Первая медицинская помощь при ожогах.
6. Понятие о кровотечении. Классификация кровотечений. Признаки наружного и внутреннего кровотечения. Изменения в организме при кровопотере. Первая медицинская помощь при кровотечении.
7. Закрытые повреждения мягких тканей (ушибы, растяжения, разрывы). Симптомы. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях мягких тканей.
8. Повреждения костей и суставов (вывихи, переломы). Классификация вывихов и переломов. Симптомы. Особенности переломов у детей. Первая медицинская помощь при вывихах и переломах.
9. Травматический шок. Классификация шока. Причины шока. Симптомы. Профилактика шока. Первая медицинская помощь при шоке.

10. Травматический токсикоз (синдром длительного раздавливания).
Причины токсикоза. Механизм развития токсикоза. Симптомы. Первая медицинская помощь при травматическом токсикозе.
11. Понятие о клинической и биологической смерти. Причины терминальных состояний. Понятие о реанимации (оживлении) пострадавших. Показания и противопоказания к оживлению
12. Острые нарушения кровообращения (сердечный и сосудистый варианты).
Причины нарушения кровообращения. Формы острого сосудистого нарушения кровообращения (обморок, коллапс, шок). Первая медицинская помощь при обмороке.
13. Тепловые повреждения организма человека (тепловой и солнечный удары). Симптомы теплового и солнечного ударов. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах.
14. Поражения электрическим током (молнией). Симптомы поражения. Особенности электрических ожогов. Первая медицинская помощь при электротравме.
15. Утопление. Виды утоплений. Первая медицинская помощь при утоплении.
16. Отравления. Классификация отравлений. Причины отравлений.
Отравление алкоголем и медикаментами. Общие принципы оказания помощи при отравлении.
17. Укусы змей, насекомых и животных. Симптомы. Первая медицинская помощь при укусах.
18. Острые заболевания органов брюшной полости. Синдром «боли в животе». Классификация причин острых хирургических заболеваний и травм органов живота.
19. Инфекционные болезни. Распространенность их среди населения (детского населения). Понятие об инфекционном процессе. Меры профилактики инфекционных заболеваний в школе. Роль учителя в профилактике инфекционных заболеваний.
20. Понятие об эпидемическом процессе (эпидемии, карантин). Понятие об иммунитете.
21. Венерические болезни (сифилис, гонорея и др.). Причины. Группа риска. Симптомы этих заболеваний. Профилактика. Половое воспитание школьников.
22. СПИД. Этиология, группы риска. Симптомы СПИДа у детей. Профилактика заболевания.

23. Хронические инфекционные заболевания. Классификация. Связь заболеваний с образом жизни и экологией. Роль учителя в формировании у школьников здорового образа жизни.
24. Воздействие на организм человека холода. Симптомы отморожения, замерзания. Роль холода в простудных заболеваниях. Первая медицинская помощь при отморожении и замерзании.
25. Общий уход за пораженными и больными. Личная гигиена пораженных и больных. Лечение, питание.
26. Меры воздействия на кровообращение. Уход за больными детьми с заболеваниями органов кровообращения.
27. Медико-биологические и медико-социальные основы здорового образа жизни. Основные аспекты здорового образа жизни.
28. Факторы, влияющие на здоровье: природные, социальные, экономические, биологические, психологические.
29. Социально-психологические основы здоровья. Психология общения. Чрезмерные психические нагрузки, стрессы; их предупреждение.

7. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

А) Основная литература:

1. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html>
2. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html>
3. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебник / Кучма В.Р. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970423196.html>
4. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - М. : Прометей, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>
5. Основы медицинского права Российской Федерации (Правовые основы медицинской и фармацевтической деятельности в Российской Федерации) [Электронный ресурс] : учебное пособие для магистров / А.А. Мохов. - М. : Проспект, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392163991.html>