

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ОГАПОУ СПК**

***Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы
студентов по дисциплине***

**ОП.08 Основы медицинских знаний и здорового
образа жизни**

44.02.02.Преподавание в начальных классах

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** для специальности: 44.02.02.Преподавание в начальных классах

Разработчик:

Парфенова Т.М. преподаватель медико – биологических дисциплин ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»

Введение

Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу у государства, медицинских работников и педагогов. В настоящее время в России лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми. Одним из ключевых моментов в решении данной проблемы является повышение качества профессиональной подготовки учителей по вопросам формирования мотивации и установок на здоровый образ жизни учащихся, здоровьесберегающих образовательных технологий. Только хорошо подготовленные по вопросам диагностики, сохранения и укрепления здоровья педагоги могут научить этому своих учеников.

В рамках данной дисциплины предусмотрено изучение тем:

- Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.
- Основные признаки нарушения здоровья ребенка.
- Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.
- Меры профилактики инфекционных заболеваний.
- Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие.
- Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.
- Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности.
- Характеристика детского травматизма.
- Меры профилактики травм и первая помощь при них.
- Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
- Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся.
- Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
- Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
- Профилактика вредных привычек.
- 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 учащихся.

На изучение данной дисциплины отводится 78 часа, из них 30 — на самостоятельную работу студентов (СРС).

Организация СРС на аудиторных и внеаудиторных занятиях имеет **целью** научить студентов быстро находить и усваивать необходимую информацию, систематизировать и классифицировать факты, теории, концепции, четко формулировать и аргументировать свою точку зрения, творчески решать возникшие вопросы.

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» читается на четвертом курсе. Как показали многочисленные исследования, проведенные среди студентов, репродуктивные умения (быстро запоминать и воспроизводить без изменения полученную информацию, решать стандартные задачи) развиты у них достаточно хорошо. В то же время умения, необходимые для продуктивной познавательной деятельности (обобщать, выделять главное в теоретическом материале), ещё сформированы слабо.

Поэтому следует обеспечить студентов необходимой литературой, наглядными материалами, четко указать сроки изучения тем, требования к написанию рефератов, докладов, резюме, составить план-график выполнения обязательных заданий.

СРС при изучении дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» включает в себя изучение, конспектирование и реферирование литературных источников; выполнение письменных заданий преподавателя (составление резюме); подготовку докладов и выступление с ними на практических занятиях, студенческих конференциях; решение ситуационных задач; доведение до автоматизма наложение повязок, жгута, реанимационных мероприятий, видеофильмов. Далее представлены вопросы и задания СРС по 5 разделам.

Самостоятельная работа №1

Здоровье в системе человеческих ценностей

Цель. Формирование знаний и умений необходимы при изучении данного раздела

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой, самостоятельно работать с учебно-методической и научной литературой (конспектирование), оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

Время выполнения. 6 часов.

- отработка конспекта лекций
- подготовка к семинару
- работа с дополнительной литературой

Задания: 1. Как понимается значение слова «здоровье» различными авторами:

Авторы «здоровье»	определения	Содержание «здоровье»	определения
1. ВОЗ			
2. БМЭ			
3. И.И.Брежнев			
4. В.П.Казначеев			
5. Н.М.Амосов			

2. Заполните таблицу:

Компоненты здоровья	Краткая характеристика компонента
биологическое здоровье	
психическое здоровье	
социальное здоровье	

3. Дайте определения перечисленным понятиям, заполнив таблицу:

определение понятие	понятие
	Адаптация
	Срочная адаптация

4. Перечислите исходы адаптивного поведения как стадии:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов.
 Ответы оформите в таблице:

Номер теста	1	2	3	4	5	6

№1. Потенциал здоровья – это ...

- а) выражение моментального состояния равновесия между потенциалом здоровья и запросом,
- б) силы, направленные на улучшения системы баланса,
- в) способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия.

№2. Соматическое здоровье – это ...

- а) текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития,
- б) уровень роста и развития органов и систем организма,
- в) мера социальной активности.

№3. Основное правило оздоровительной доктрины Соломона:

- а) «Здоровье – есть мудрость жизни»,
- б) «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто»,
- в) «Ты хочешь быть здоровым — сотвори себе здоровье».

№4. П.К.Анохин отмечал, что резервы адаптационных возможностей в организме ... а) всегда ниже, чем их реализация, б) всегда выше, чем их реализация, в) уравновешены.

№5. К компонентам психического здоровья относят:

- а) соматическое здоровье, б) физическое здоровье,
- в) нравственное здоровье.

№6. В каком году Устав ВОЗ дал определение понятию «здоровье», которое получило широкое распространение до нашего времени: а) в 1946 году, б) в 1952 году, в) в 1963 году.

6. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в колледже, коллег по работе, соседей по дому и т.д. и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты. Охарактеризуйте влияние межличностных контактов с сокурсниками в колледже на Ваше социальное здоровье.

7. Уставом ВОЗ в 1946 году было дано определение понятию «здоровье». Современными авторами это определение пересматривается и критикуется. Какие недостатки в этом определении Вы можете отметить?

8. Вставьте пропущенные слова в предложения:

Физическое здоровье — _____

Основу его составляют _____

Форма контроля. Проверка выполненных заданий.

Самостоятельная работа № 2

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и неотложных состояниях

Цель. Формирование знаний и умений по диагностике и оказанию первой медицинской помощи при неотложных состояниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой, самостоятельно работать с учебно-методической и научной литературой (конспектирование), оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

- отработка конспекта лекций
- анализ и оформление практических работ
- работа с дополнительной литературой

Время выполнения. 6 часов.

Задание 1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- понятие острая сосудистая недостаточность;
- признаки обморока, коллапса, комы;
- ПМП при острой сосудистой недостаточности;
- повышение артериального давления;
- признаки гипертонического криза. ПМП;
- понятия «стенокардия» и «инфаркт миокарда»;
- основные симптомы, ПМП;
- основные признаки неотложных состояний дыхательной системы;
- ПМП при возникновении ложного крупа;
- ПМП при возникновении приступа бронхиальной астмы.

Задание 2. Выполнить тестовые задания: на каждый вопрос найти правильный ответ и выписать его.

1. Какое из кровотечений является самым опасным?
 - а) капиллярное; б) венозное; в) артериальное.
2. Что нужно сделать в первую очередь при ожоге?
 - а) охладить обожженное место под струей холодной воды;
 - б) смазать маслом, присыпать порошком;
 - в) проколоть образовавшийся пузырь
3. Что надо сделать после того, как будет удален яд змеи из ранки? а)наложить жгут на конечность выше места укуса;
 - а) обработать ранку йодом, одеколоном или спиртом;
 - б) прижечь место укуса кислотой или щелочью.
4. Что надо сделать в первую очередь после извлечения пострадавшего из воды? а) удалить воду из дыхательных путей;
 - а) очистить ротовую полость от грязи, ила, песка;
 - б) приступить к проведению искусственного дыхания.
5. В каком месте надо разрезать одежду при наружном кровотечении? а) выше места повреждения; б) - на месте повреждения; в) ниже места повреждения.
6. Как поступить с одеждой при ожогах? а)оторвать прилипшие участки одежды. б)отрезать ее вокруг места поражения. в)не трогать ее до прибытия врача.
7. Чего нельзя делать при сильном отморожении?
 - а) помещать пораженную часть в теплую воду;

б) отогревать пораженные участки сухим горячим воздухом или электрообогревателем;

в) согревать ладонями отмороженные уши, нос, лицо.

8. Что такое асептика?

а) комплекс мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране;

б) комплекс мероприятий, направленных на исключение попадания микробов в рану;

в) комплекс мероприятий, направленных на ликвидацию воспалительного процесса.

9. Можно ли рану обрабатывать водой?

а) можно; б) можно, если воду прокипятить; в) нельзя.

10. В процессе реанимации у пострадавшего появилось самостоятельное дыхание и пульс, но он так и не пришел в сознание. Как надо его уложить? а) на живот; б) правый бок; в) левый бок.

11. Чего не надо делать при укусе собакой? а) немедленно останавливать кровь; б) обрабатывать кожу вокруг укуса;

а) промывать рану теплой водой с мылом.

12. Как надо уложить человека, потерявшего много крови?

а) на живот; б) на спину, голову приподнять;

б) на спину, подняв ноги, опустив голову.

13. В каком случае жгут наложен правильно?

а) пульс на периферических сосудах (ниже жгута)

прощупывается; б) конечность ниже жгута бледна;

б) конечность ниже жгута синеет.

14. Что надо делать, если пострадавший находится без сознания, но есть пульс на сонной артерии? а) дать понюхать нашатырный спирт; б) полить лицо холодной водой; в) перевернуть пострадавшего на живот.

15. С каких действий следует начинать помощь при переломе, ранении, ожоге, отравлении, утоплении? а) вынести человека из огня, дыма, воды и других опасных для жизни мест, при этом необходимо помнить о собственной безопасности! б) остановить кровотечение; в) восстановить сердечную деятельность и дыхание; г) наложить повязки и шины; д) транспортировать пострадавшего в больницу.

16. Что может быть причиной внезапной остановки сердца у любого человека? а) болевой шок; б) удар в грудь; в) испуг; г) переживания.

17. Через сколько минут после остановки кровообращения происходят необратимые процессы в коре головного мозга?

а) 4 минуты; б) 6 минут; в) 8 минут.

18. Что предшествует остановке сердца? а) кратковременные судороги тела и мышц лица; б) частая икота; в) непроизвольные испражнения; г) угасание пульса; д) аритмия; е) прекращение дыхания; ж) побледнение кожи.

19. Что следует сделать для остановки носового кровотечения?

а) сесть, слегка наклонив голову вперед, и дать стечь крови; б) запрокинуть голову назад; в) приложить холод к переносице и на затылок; г) вставить в нос ватный тампон, смоченный 3%-м раствором перекиси водорода.

20. Что является признаками теплового, солнечного удара:

а) слабость, сонливость; б) жажда, тошнота, головная боль; в) учащение дыхания, повышение температуры, потеря сознания.

Форма контроля. Проверка ответов тестового задания.

Самостоятельная работа № 3

Профилактика инфекционных заболеваний у детей Понятие об иммунитете

Цель. Показать значение профилактики инфекционных заболеваний в сохранении и укреплении здоровья.

Задачи. Научиться определять признаки инфекционных заболеваний.

отработка конспекта лекций

анализ практических работ

работа с дополнительной литературой

подготовка к семинару

- Основные группы инфекционных заболеваний

- Роль учителя при возникновении инфекционных и паразитарных заболеваний в детском коллективе

Время выполнения. 6 часов

Задания: 1 Выполнить тест

► №1. Органы иммунной системы подразделяются на:

- а) периферические, б) генетические, в) центральные,
г) специфические.

♣ №2. Соотнесите колонки:

1 колонка: 1) Вакцины – это ... 2) Сыворотки – это ...

3) Гамма-глобулин – это ...

2 колонка: а) препарат, содержащий готовые антитела,

б) препарат, состоящий из человеческой крови,

в) препарат, состоящий из микробных клеток,

г) препарат, содержащий гидролизные ферменты.

► №3. Основные виды сыворотки: а) химические,

б) антитоксические, в) антимикробные, г) искусственные.

♣ №4. Соотнесите колонки:

1 колонка: 1) Вакцины из живых возбудителей ...

2) Вакцины из убитых микробов ... 3) Химические вакцины ...

4) Анатоксины ... 5) Ассоциированные вакцины ...

2 колонка: а) длительность 6-12 месяцев, б) препараты из химических компонентов, в) создают длительный иммунитет (на несколько лет), г) комбинированные препараты, д) готовят из экзотоксинов.

► №5. Источниками инфекции являются: а) человек, б) здоровое население, в) животные.

♣ №6. Варианты развития эпидемического процесса:

1 колонка: 1) спорадия, 2) эндемия, 3) эпидемическая вспышка,

4) эпидемия, 5) пандемия.

2 колонка: а) глобальное распространение заболеваемости,

б) групповая вспышка, в) массовое распространение, которое охватывает 100 и более человек, г) число заболевших сотни тысяч человек, д) единичные случаи.

2. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

Антигены _____

Антитело _____

Вакцины _____

Сыворотки _____

3. Классный руководитель отправился в поход с классом. Вечером один из учеников обнаружил на руке присосавшегося

клеща. Опишите Ваши действия в данной сложившейся ситуации.

4. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы

№ теста	1	2	3	4	5	6	7	8
ответ								

► №1. Эпидемический процесс возникает и поддерживается при наличии: а) источника инфекции, б) механизма передачи возбудителя, в) бактерионосителей, г) восприимчивого населения.

● №2. Комплекс мероприятий, направленный на уничтожение возбудителей и устранения источников инфекции, а также предотвращение дальнейшего распространения, это – а) дератизация, б) дезинсекция, в) дезинфекция.

♣ №3. Способы дезинсекции (соотнесите колонки):

1 колонка: 1. Механический способ – 2. Физический способ –

3. Химический способ – 4. Биологический способ –

2 колонка: а) автоклавирувание, б) влажная уборка, в) с помощью микробов-антагонистов, г) мыло, моющие средства.

♦ №4. Укажите очередность мероприятий школьной профилактики инфекционных заболеваний: а) повышение иммунитета у детей, б) быстрая ликвидация инфекции при попадании ее в школу с помощью введения карантина, в) правильная организация санитарно-гигиенического и противозидемического режима.

► №5. К мероприятиям направленным на пресечение путей распространения инфекции, относят: а) обсервация, б) стерилизация, в) диспансеризация, г) карантин.

► №6. Виды дезинфекции: а) профилактическая, б) очаговая, в) заключительная.

♣ №7. Способы дератизации (соотнесите колонки):

1 колонка 1. биологический способ – 2. химический способ –

3. механический способ –

2 колонка: а) яды, б) кошки, собаки-крысоловы, в) капканы.

● №8. Мероприятия по быстрой ликвидации инфекции при

попадании ее в школу называют а) сигнализационный контроль, б) карантин, в) текущий санитарный надзор

Форма контроля. Опрос во время семинарского занятия.

Самостоятельная работа № 4

Здоровый образ жизни и пути его формирования Профилактика вредных привычек

Цель. Показать роль мотивации в здоровом образе жизни и охарактеризовать основные мотивы, определяющие стиль здоровой жизни, а также ведущие факторы, способствующие формированию установки на здоровый образ жизни.

Задачи. Научиться создавать установку на здоровый образ жизни.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- понятия «мотив», «мотивация»;
- принципы, на базе которых формируется мотивация здоровья;
- основные мотивы, определяющие стиль здоровой жизни;
- условия формирования установки на здоровый образ жизни.

Время выполнения. 2 часов.

Темы рефератов

1. Подростковая наркомания, токсикомания. Состояние проблемы
2. Факторы риска ранней наркотизации
3. Достоверные признаки употребления подростками наркотиков. ПМП при передозировке наркотиков
4. ПМП при лекарственных отравлениях
5. Профилактика бытовых отравлений

Выполнить задания

Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

№ теста	1	2	3	4	5	6	7	8
ответ								

●№1. На сколько лет меньше живут курильщики, выкуривающие 1 пачку сигарет в день (по данным ВОЗ):

а) на 4 года, б) на 8 лет, в) на 10 лет, г) на 12 лет.

►№2. Как влияет курение на внешний вид подростка, если он рано пристрастился к табаку? а) курящий подросток напоминает взрослого, б) курящий подросток обычно небольшого роста, в) курящий подросток часто болеет, кашляет, плохо ест, г) у подростка страдает функция половых желез.

►№3. Какие изменения происходят в организме хронического алкоголизма? а) усиливаются негативные изменения в организме, психике и поведении больного, б) человек не может руководить своими поступками, попадает под чужое влияние, в) наступает эмоциональное обогащение и совершенствование личности, г) наступает эмоциональное оскудение и деградация личности.

●№4. Какое место заняли наркотики среди причин преждевременной смерти людей? а) 1 место, б) 2 место, в) 3 место.

♣ №5. Соотнесите колонки. К снотворным и седативным средствам относят:

1 колонка: 1) ноксирон, 2) барбитураты, 3) транквилизаторы, 4) снотворные.

2 колонка: а) седуксен, б) барбамил, в) радедорм, г) пиридиновое основание.

●№6. Смерть взрослого человека вызывает доза этанола в гр/кг массы тела: а) 3,5 г/кг, б) 4,9 г/кг, в) 7,8 г/кг.

►№7. Основные критерии наркотических средств:

а) медицинские, б) социальные, в) психические, г) юридические.

♦ №8. Развитие наркомании происходит в несколько стадий: а) физическая зависимость, б) синдром измененной реактивности, в) психическая зависимость

Форма контроля. Опрос во время семинарского занятия.

Самостоятельная работа № 5

Совместная деятельности школы и семьи в сохранении здоровья школьников

Цель. Дать представление о факторах, угрожающих здоровью учащихся, и показать пути формирования их здоровья в процессе обучения; сформировать у студентов, будущих педагогов, ответственность за здоровье учащихся; привлечь студентов к активной работе по сознательному выполнению санитарных норм школьной жизни и усилению факторов укрепления здоровья в стенах школы во время педагогической практики.

Задачи. Освоить принципы построения здоровьесберегающих педагогических технологий, основ совместной деятельности школы и семьи в сохранении здоровья школьников, научиться сознательному выполнению санитарных норм школьной жизни и усилению факторов укрепления здоровья в стенах школы во время педагогической практики.

Время выполнения. 4 часов.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, ответив на следующие вопросы:

1. Цель и задачи работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся.
 2. Построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования как одна из задач валеологической работы учителя.
 3. Значение гено- и фенотипической диагностики учащихся в здоровот-ворческой работе учителя.
 4. Формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровье как задача работы учителя и пути ее реализации.
 5. Содержание работы учителя по обучению учащихся основам здорового образа жизни.
 6. Понятие о здоровьесберегающей образовательной среде.
 7. Содержание работы учителя по созданию здоровьесберегающей образовательной среды.
- формированию.

10. Содержание работы учителя по обеспечению здоровья учащихся через работу с родителями.

11. Требования к здоровьесберегающим педагогическим технологиям.

12. Принципы построения здоровьесберегающих педагогических технологий.

13. Понятие о лечебной педагогике и ее правилах.

14. Понятие о современных здоровьесберегающих педагогических технологиях:

Форма контроля. Опрос во время семинарского занятия.

Основные источники:

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Основы патологии. Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования	Ремизов И.В.	<u>КноРус</u> (Москва) 2018г.
ОИ 2	Основы патологии	В. Ремизов, В.А. Дорошенко	Изд. 7-е. – Ростов н/Д: «Феникс», 2015. – 221с.:ил.- (Среднее профессиональное образование)

Дополнительные источники

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ1	Основы патологии	Дорошенко В.А, Ремизов	М.:Физкультура и спорт, 2016.

		Г.Д.	
ДИ2	Здоровье, экология, спорт.	Беляев В.С.	М., 2016.
ДИ3	Патологическая физиология	Под ред А.Д. Адо, М.А. Адо, В.И. Пыцкого	М., 2015 г.
ДИ4	Здоровье спортсмена.	Дойзер Э.	М. 2015.
ДИ5	Спортивная медицина	Макарова Г.А	- М.: Советский спорт, 2015. - 480 с: ил

Интернет - ресурсы:

1. <http://образование.фобьянчук.рф/МК-4/pathology/content.htm>
2. <http://www.docme.ru/doc/94330/osnovy-patologii-ucheb.posobie.--remizov-i.v.---www.phoeni...>
3. <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-meditsina/556-osnovy-obshchej-patologii-cheloveka>