

## МОДУЛЬ 3 "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"

### Основы здорового образа жизни и гигиена

#### Рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Е7 Физиологии человека и методики обучения биологии</b>
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Учебный план	44.03.02 Педагогика и психология дошкольного образования (набор 2023).plx
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы	Детская психология

Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	Виды контроля в семестрах Экзамен в 1 семестре
Часов по учебному плану	72	
в том числе:		
аудиторные занятия	24	
самостоятельная работа	48	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	48	48	48	48
Итого	72	72	72	72

Программу составила:

*к.б.н, доцент, Чмиль Ирина Борисовна*

Рабочая программа дисциплины

**Основы здорового образа жизни и гигиена**

разработана в соответствии с ФГОС ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

: составлена на основании учебного плана

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Детская психология»

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Е7 Физиологии человека и методики обучения биологии**

Протокол от 03.05.2023 г. № 9

Зав. кафедрой к.п.н, доцент, Горленко Н. М.

Председатель НМСС(С) к.б.н., доцент Блинецов А.С.

Протокол от 10 мая 2023 г. № 5

Рабочая программа одобрена на заседании выпускающей кафедры

**О11 Психологии и педагогики детства**

Протокол от 03 мая 2023 г. № 9

И. о. зав. кафедрой Кухар М.А., канд. филол. наук, доцент

Председатель НМСС(Н) Т.А. Шкерина

Протокол от 10 мая 2023 г. № 5

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование представления о биологическом, социальном, духовном здоровье; формирование отношения к здоровью как нравственной категории; формирование правовой осведомленности, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ОДП.01.03.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Возрастная психология

2.1.2 Анатомия и возрастная физиология

2.1.3 Безопасность жизнедеятельности

#### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Физическая культура и спорт

2.2.2 Производственная практика: вожатская практика

2.2.3 Учебная практика: общественно-педагогическая практика

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

:

#### Знать:

Уровень 1 Базовые понятия о здоровом образе жизни, иметь представления о положительном влиянии физических упражнений на здоровье

Уровень 2 Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья

Уровень 3 Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья; анатомо-физиологические основы ЗОЖ, механизмы влияния физических упражнений на работоспособность, адаптационный потенциал, функциональные резервы организма

#### Уметь:

Уровень 1 Соблюдать нормы здорового образа жизни и гигиены

Уровень 2 Соблюдать нормы здорового образа жизни, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности

Уровень 3 Составлять режим дня, подбирать рацион питания на основе теорий рационального и адекватного питания, комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

#### Владеть:

Уровень 1 основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;

Уровень 2 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Уровень 3 должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать его и соблюдать нормы здорового образа жизни

**УК – 8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

**Знать:**

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне знает классификацию факторов риска и источники чрезвычайных ситуаций, признаки и последствия опасностей
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне знает классификацию факторов риска и источники чрезвычайных ситуаций, признаки и последствия опасностей
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне знает классификацию факторов риска и источники чрезвычайных, признаки и последствия опасностей

**Уметь:**

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне умеет идентифицировать факторы риска и оценивать последствия их воздействия на человека в повседневной жизни и в профессиональной деятельности
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне умеет идентифицировать факторы риска и оценивать последствия их воздействия на человека в повседневной жизни и в профессиональной деятельности
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне умеет распознавать причины возникновения чрезвычайных ситуаций

**Владеть:**

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне владеет методиками идентификации и оценки факторов риска, основных угроз (опасностей)
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне владеет методиками идентификации и оценки факторов риска, основных угроз (опасностей)
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне владеет методиками идентификации и оценки факторов риска, основных угроз (опасностей)

**ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний**

:

**Знать:**

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне знает особенности возрастные особенности развития и здоровья человека; содержание и результаты исследований в области здорового образа жизни
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне знает особенности возрастные особенности развития и здоровья человека; содержание и результаты исследований в области здорового образа жизни
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне знает особенности возрастные особенности развития и здоровья человека; содержание и результаты исследований в области здорового образа жизни

**Уметь:**

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне умеет определять цель и задачи сохранения здоровья; разрабатывать здоровьесберегающие программы для решения заданной педагогической проблемы на основе современных
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне владеет методами: научно-педагогического исследования в предметной области, анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне владеет методами: научно-педагогического исследования в предметной области, анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний

**Владеть:**

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне владеет методами: научно-педагогического исследования в предметной области, анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне владеет методами: научно-педагогического исследования в предметной области, анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне владеет методами: научно-педагогического исследования в предметной области, анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний

<b>ПК-8: Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся</b>	
:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	знает на продвинутом уровне алгоритм участия в коллективной работе по проектированию и реализации программ дошкольного образования развития и воспитания обучающихся
Уровень 2	в основном знает алгоритм участия в коллективной работе по проектированию и реализации программ дошкольного образования развития и воспитания обучающихся
Уровень 3	в основном не знает алгоритм участия в коллективной работе по проектированию и реализации программ дошкольного образования развития и воспитания обучающихся
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	на продвинутом уровне умеет осуществлять участие в коллективной работе по проектированию и реализации программ дошкольного образования
Уровень 2	в основном умеет осуществлять участие в коллективной работе по проектированию и реализации программ дошкольного образования развития и воспитания обучающихся
Уровень 3	в основном не умеет осуществлять участие в коллективной работе по проектированию и реализации программ дошкольного образования развития и воспитания обучающихся
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	владеет алгоритмом участия в коллективной работе по проектированию и реализации программ дошкольного образования развития и воспитания обучающихся
Уровень 2	в основном владеет алгоритмом участия в коллективной работе по проектированию и реализации программ дошкольного образования развития и воспитания обучающихся
Уровень 3	в основном не владеет алгоритмом участия в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни.</b>							
1.1	ЗОЖ как отрасль медицинской науки.  /Лек/	1	2	УК-7. ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовка конспекта лекции. Составления тестов по теме.
1.2	Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.  /Лек/	1	2	УК-7. ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовка конспекта лекции. Составления тестов по теме.
1.3	Заболевания внутренних органов.  /Лек/	1	4	УК-7. ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовка конспекта лекции. Составления тестов по теме.

1.4	Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания. /Лек/	1	2	УК-7. ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовка конспекта лекции. Составления тестов по теме.
1.5	«Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества /Пр/	1	2	УК-7. ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Устный опрос. по вопросам к теме практического занятия (ФОС). Проверка выполнения
1.6	Оказание первой помощи при травмах. /Пр/	1	5	УК-7. ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Устный опрос. по вопросам к теме практического занятия (ФОС). Проверка выполнения
1.7	Подготовка к контрольной работе 1 /Ср/	1	5	УК-7. ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Примерные вопросы к контрольной работе находятся на электронном курсе
1.8	Подготовка к практической работе "Оказание первой помощи при травмах кровотечениях" /Ср/	1	5	УК-7. УК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Методические рекомендации и находятся на электронном курсе
1.9	Выполнение задания по разделу "Оказание первой доврачебной помощи" (электронный курс ОЗОЖ) /Ср/	1	5	УК-7. ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Методические рекомендации и находятся на электронном курсе
1.10	Выполнение задания по разделу "Реанимация" (электронный курс ОЗОЖ) /Ср/	1	6	УК-7. УК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Методические рекомендации и находятся на электронном курсе
1.11	Подготовка сообщения по избранной теме /Ср/	1	5	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Перечень тем сообщений находится на

	<b>Раздел 2. Основы гигиены.</b>							
2.1	Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков. /Лек/	1	2	УК-7. ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовка конспекта лекции. Составления тестов по теме.
2.2	Основы гигиены учебного процесса Определение уровня школьно-важных качеств и утомления./Пр/	1	4	УК-7. ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Устный опрос. по вопросам к теме практического занятия (ФОС). Проверка выполнения
2.3	Обзор методической литературы "Ненормативные привычки" /Ср/	1	5	УК-7.	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовка сообщения
2.4	Обзор методической литературы "Профилактика венерических заболеваний" /Ср/	1	5	УК-7.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2			Подготовка сообщения
2.5	Выполнение задания по разделу "Профилактика наркотизма" (электронный курс ОЗОЖ) /Ср/	1	4	УК-7. ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Методические рекомендации и находятся на электронном курсе
2.6	Выполнение задания по разделу "Режим дня ребенка" (электронный курс ОЗОЖ) /Ср/	1	4	УК-7. ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Методические рекомендации и находятся на электронном курсе
2.7	Экзамен по модулю	1		УК-7. УК-8 ОПК-8 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3			

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Текущий контроль

Контрольная работа 1

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

**ЗАДАЧА 1**

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Правая голень оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью.

**ЗАДАЧА 2**

Лицо залито кровью. Нижняя челюсть деформирована и смещена кзади. Сознание отсутствует. Вдох судорожный. Пульс частый.

**ЗАДАЧА 3.**

Лицо залито кровью. Сознание спутано, стонет. В левой скуловой области 5\*8 см. Глаз поврежден. Обильное истечение алой крови из раны.

Контрольная работа 2.

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

**ЗАДАЧА 1**

Пострадавший ранен в живот. Стонет. На передней брюшной стенке обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый.

**ЗАДАЧА 2.**

Пострадавший извлечен из-под перевернувшейся грузовой машины. Жалуются на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Тахикардия. Пульс слабого наполнения.

**ЗАДАЧА 3**

В результате автомобильной катастрофы девочка получила тяжёлую травму. Жалобы на боль в правой нижней конечности, резко усиливающуюся при попытке движений. При осмотре состояние тяжёлое, кожа и видимые слизистые бледные. Артериальное давление 100/160 мм. рт. ст., пульс 100 ударов в минуту. Правое бедро деформировано, укорочено на 5 см. При попытке движений определяется патологическая подвижность в средней трети бедра.

Самостоятельная работа

**Задание № 1.**

**Задача 1.**

Пожилая полная женщина шла по обледенелому тротуару. Поскользнулась и упала, опираясь на ладонь вытянутой правой руки. Появились сильные боли в лучезапястном суставе. Обратилась в травматологический пункт. Объективно: правый лучезапястный сустав отечный, движения в нем очень болезненные и ограниченные. Отчетливо определяется "штыкообразная" деформация сустава (дистальный отломок вместе с кистью смещен к тылу). Пальпация тыльной поверхности сустава болезненна. Осевая нагрузка вызывает усиление болей в месте травмы.

**Задача 2.**

Ныряльщик ударился головой о грунт на мелководье. Беспокоит боль в шейном отделе позвоночника. Объективно: голова в вынужденном положении. Пальпация остистых отростков V и VI шейных позвонков болезненна. Имеется деформация в виде заметного выстояния остистых отростков этих позвонков. Попытки больного двигать головой почти невозможны, очень болезненны и значительно ограничены. Чувствительность и двигательная функция верхних и нижних конечностей сохранены в полном объеме.

**Задача 3.**

Ранен пулей в грудь справа. Появились значительный кашель с кровянистой мокротой, нарастающая одышка. Кожные покровы цианотичны. Холодный пот. Дыхание значительно затруднено. Пульс 120 в минуту. На уровне 3-го ребра справа по средней ключичной линии имеется рана размером 1x1 см, у нижнего угла правой лопатки вторая рана размером 2,5x2,0 см. Подкожная эмфизема распространяется на шею, лицо, живот. Глаза открыть не может из-за эмфиземы век. Перкуторно сердечная тупость значительно смещена влево.

**Задание № 2.**

**Задача 1.**

Больная М., 23 лет, упала дома со стремянки. Почувствовала редкую боль в правом коленном суставе, сустав резко "опух". Родственниками доставлена на личном автотранспорте в травматологический пункт. При осмотре: правый коленный сустав резко увеличен в объеме, в полости сустава определяется выпот (симптом "баллотирования" надколенника положительный). При пальпации болезненность по внутренней поверхности коленного сустава. Больная полностью разгибает сустав, сгибание возможно до угла 150 градусов, но вызывает усиление боли. Правая голень при исследовании стабильности сустава отводится от анатомической оси конечности на 20 градусов, левая - на 5 градусов. При отведении правой голени возникает резкая боль.

**Задача 2.**

Ранен осколком снаряда в грудь. Дыхание затруднено. Одышка. Кровохарканье. Общее состояние тяжелое. Кожные покровы бледные. Пульс 110 в минуту. На уровне 4 ребра по боковой поверхности правой половины грудной клетки имеется рана размером 3x4 см, которая в момент вдоха присасывает воздух. При кашле из-под повязки выделяется пенная кровь.

**Задача 3.**

Во время взрыва, полковник М., получил удар твердым предметом по голове. Кратковременно терял сознание. Испытывает умеренную тошноту. В лобно-теменной области справа - обширный кровоподтек, ссадины. Заторможен, вял. Жалобы на сильную головную боль; пульс 60 уд. в мин., напряжен. Повторная рвота. Анизокория, правый зрачок шире. Сухожильные рефлексы справа снижены.

**Задание № 3.**

**Задача 1.**

Женщина стояла у закрытой двери. Внезапно дверь быстро распахнулась и ударила ее по выпрямленным напряженным пальцам левой кисти. В результате травмы ногтевая фаланга III пальца резко согнулась и как бы "повисла". В ближайшее время после травмы пациентка обратилась в травматологический пункт. Объективно: на тыльной поверхности III пальца левой кисти в дистальном межфаланговом суставе имеется небольшой отек, при пальпации умеренно болезнен. Ногтевая фаланга согнута и самостоятельно не разгибается. Пассивные движения сохранены.

**Задача 2.**

Ранен пулей в левое бедро. Рана умеренно кровоточит. Сразу упал, на ногу встать не может. Бедро укорочено, деформировано. Общее состояние тяжелое. Бледен. Пульс 115 в минуту, АД 80/60 мм рт.ст. Стопа теплая, кожная чувствительность сохранена.

**Задача 3.**

Рядовой «Б» 20 лет, из роты охраны аэродрома. Получил слепое осколочное ранение левого бедра с переломом кости. В ОМО доставлен через 20 часов после ранения в очень тяжелом состоянии. Сознание затемнено, возбужден, рвота. Дыхание учащено. Пульс слабого наполнения 150 в 1 мин. А/Д = 90/40. При снятии шины Дитерихса и повязки обнаружено, что раненое бедро вздуто. На кожи синеватого и бронзового оттенка пятна. При пальпации бедро холодное, ткани плотные. Определяется крепитация в мягких тканях, преимущественно вокруг раны. Рана располагается на переднезадней поверхности бедра размерами около 4x6 см. Из раны выпирает тусклая, вареного вида мышца. Выделения довольно обильные, сукровичные, почти без запаха. Вместе с жидкостью из раны выделяются пузырьки газа. Стопа и голень холодные. Пульсация сосудов стопы не определяется.

**Задание № 4.**

**Задача 1.**

Ученик VI класса средней школы катался на лестничных перилах. При очередной попытке съехать вниз упал на разогнутую в локтевом суставе левую руку с опорой на ладонь. Предплечье при этом как бы "переразогнулось". В результате этой травмы появились сильные боли в локтевом суставе. Обратился за помощью в травматологический пункт. Объективно: левый локтевой сустав увеличен в объеме, деформирован, локтевая ямка сглажена. При осторожном ощупывании сзади выступает локтевой отросток. Ось плеча смещена вперед. Рука находится в вынужденном полуразогнутом положении. Пострадавший придерживает ее здоровой рукой. Активные движения в локтевом суставе невозможны. При попытке пассивных движений ощущается пружинящее сопротивление.

**Задача 2.**

Ранен при взрыве шариковой бомбы. На переднезадней поверхности правой голени в средней трети – рана размером 0,5x 0,5 см. Возникло сильное кровотечение. При осмотре в МПП одежда обильно пропитана кровью. На бедре жгут. Пульс 110 уд. В минуту, слабый. Кожные покровы бледные. Голень деформирована, прибинтована к здоровой конечности.

**Задача 3.**

После ядерного взрыва возникли пожары. Загорелась одежда. Получил ожоги пламенем. На верхних конечностях кожа гиперемирована, покрыта пузырями. Имеются значительные участки светло-коричневого струпа. Кожа лица гиперемирована, отечна. Была однократная рвота. Показания индивидуального дозиметра 1,5Гр.

## 5.2. Темы письменных работ

1. Региональное распространение ненормативных привычек.
2. Профилактика наркотизма в Красноярском крае.
3. Репродуктивное здоровье и половое воспитание.
4. Особенности гигиенического воспитания обучающихся.
5. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности
6. Гигиена сна.
7. Гигиенические основы и разновидности питания.
8. Иммуитет
9. Травма, виды травм.
10. Половое развитие и воспитание детей и подростков.
- II.** Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения.
12. Основы гигиены учебного процесса.

## 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

1. Понятие здоровья. Здоровье как комплексная категория. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Факторы риска для здоровья и основные принципы охраны здоровья.
3. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособного поколения и пути его развития.
4. Ненормативные привычки. Современные подходы к их профилактике.
5. Наркомания и токсикомания. Современные подходы к профилактике злоупотребления наркотическими средствами и наркоманий.
6. ВИЧ-инфекция и пути ее предупреждения.
7. Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье.
8. Кровотечения, их причины и классификация. Помощь при внутреннем кровотечении.
9. Кровотечения, их причины и классификация. Помощь при наружном кровотечении.
10. Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата
11. Утопление. Виды утоплений. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении.
12. Ожоги, классификация, причины. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах.
13. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Их признаки. Первая медицинская помощь.
14. Наиболее распространенные инфекционные болезни и их профилактика. Роль предупредительных прививок в борьбе с эпидемиями.
15. Гигиеническое воспитание как комплексная проблема.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Закоркина Н. А.	Основы медицинских знаний издорового образа жизни: учебнопособие	Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=616216">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=616216</a>
Л1.2	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/488807">https://urait.ru/bcode/488807</a>
Л1.3	Кадыков В. А., Мохов Е. М., Морозов А. М	Первая доврачебная помощь: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/495072">https://urait.ru/bcode/495072</a>

### 6.3.1 ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

### 6.3.2 ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### *Методические рекомендации по дисциплине «Основы здорового образа жизни и гигиена»*

Освоение материала учебной дисциплины обучающимся происходит посредством аудиторной работы на лекциях и практических занятиях, а также в ходе самостоятельной работы обучающегося.

Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки студентов. Хорошо, грамотно, составленный конспект лекции - одно из основных условий успешной работы студента в вузе.

Целью практического занятия является углубление и конкретизация знаний и развитие навыков самостоятельного анализа вопросов по наиболее важным и сложным темам учебных курсов. Практические занятия по дисциплине проводятся в форме семинаров и практических работ.

Подготовка к семинару

Начинать подготовку к практическому занятию следует с внимательного ознакомления с вопросами плана занятия и рекомендованной литературой. На каждый вопрос необходимо подготовить продуманный ответ в виде развернутого плана.

Большую помощь в подготовке к занятиям по анатомии и физиологии оказывают анатомические зарисовки, схемы физиологических процессов. Разбирая материал учебника, не просто обращайтесь внимание на иллюстративный материал, попытайтесь самостоятельно воспроизвести рисунок или схему, разобраться во всех внутренних связях и взаимоотношениях изучаемых структур и процессов.

#### ***Подготовка к практической работе***

Если на занятии планируется проведение практической работы – внимательно ознакомьтесь с ее целями, оборудованием, основными этапами работы. Методичку к работе в бумажном или электронном виде можно найти в электронном курсе «Анатомия и возрастная физиология» в разделе «Электронный университет» на сайте вуза. К практической работе в рабочей тетради должны быть записаны тема, цель, оборудование и ход работы. На занятии у Вас останется достаточно времени для выполнения работы и протоколирования в тетради полученных результатов. Итогом осмысления полученных результатов является вывод по практической работе. Оформленная практическая работа после проверки преподавателя прикрепляется в электронное портфолио студента.

#### ***Подготовка к контрольной работе***

По окончании одного или нескольких разделов проводится контрольное занятие. Итоги освоения разделов проверяются с помощью контрольной работы. В качестве контрольной работы студентам предлагается либо дать развернутый письменный ответ на вопросы, либо пройти тестирование. Рекомендуется при подготовке к контрольной - внимательно по конспектам лекций и учебникам просмотреть пройденный в данном разделе материал, обращая особое внимание на термины,. Эффективным средством к подготовке являются примерные образцы заданий на странице курса в электронном университете.

### ***Составление тестов***

Эффективной формой усвоения материала является составление студентами тестовых заданий. По материалам 1 раздела дисциплины студентам рекомендуется составить 25-30 тестовых заданий по одной выбранной теме раздела, либо для итогового тестирования по всему разделу. Рекомендуется придерживаться следующего соотношения видов тестов:

Закрытые – 60%;

Открытые – 10-20%

Задания на установление правильной последовательности – 10-15%

Задания на установление соответствия – 10-15%

Тестовые задания закрытой формы – это задания на выбор правильного ответа (одного или нескольких) из предложенных вариантов.

Основная часть задания формулируется в форме утверждения, которое обращается в истинное или ложное высказывание после подстановки одного из вариантов ответа.

Задание формулируется предельно кратко, как правило, в форме предложения, состоящего из 7-8 слов. В основную часть задания следует включать как можно больше слов, оставляя для ответа не более 2-3 наиболее важных, ключевых для данной проблемы понятий. Из текста задания необходимо исключать все ассоциации, способствующие выбору правильного ответа с помощью догадки.

Тестовые задания закрытой формы должны содержать не более пяти вариантов ответов на каждый вопрос. Среди предложенных вариантов ответа может быть как один, так и несколько верных. Отсутствие верного ответа среди предложенных, как и отсутствие неверного недопустимо. Все ответы к одному заданию должны быть приблизительно одной длины.

Тестовые задания открытой формы – это задания на дополнение предложенного текста пропущенным словом или словосочетанием. Текст задания должен обладать предельно простой синтаксической конструкцией. В тексте задания не является преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и обучающийся.

должно быть повторов и двойного отрицания. Дополнение в тексте может быть только одно, место пропущенного понятия обозначается точками. Точки ставятся на месте ключевого элемента, знание которого является наиболее существенным для контролируемого материала. Обычно ответом служит одно слово или словосочетание, состоящее не более чем из двух слов.

Тестовые задания на установление соответствия – это задания на определение связей между объектами, входящими в разные группы. Группы объектов, между которыми устанавливается соответствие, могут быть одинакового размера, но предпочтительнее, чтобы одна была больше другой (допускается одна лишняя позиция). Соответствие между объектами групп должно быть однозначным, одному элементу первого множества должен соответствовать один элемент второго множества.

Тестовые задания на упорядочивание – это задания на систематизацию предложенных понятий по какому-либо принципу (в основном, хронологическому). Последовательность устанавливаемых объектов должна быть однозначной. Не рекомендуется составлять последовательность, требующую повторения одного из объектов. В основном тексте задания должно быть указание на направление последовательности.

## **Методические рекомендации к подготовке устного сообщения (подготовка к практическим занятиям)**

### **1. Общие положения**

- 1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.
- 1.2. При написании доклада по заданной теме обучающийся составляет план, подбирает основные источники.
- 1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.
- 1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

### **2. Выбор темы доклада**

- 2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и обучающийся.
- 2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

### **3. Этапы работы над докладом**

- 3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.
- 3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).
- 3.3. Составление списка использованных источников.
- 3.4. Обработка и систематизация информации.
- 3.5. Разработка плана доклада.
- 3.6. Написание доклада.
- 3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

### **4. Структура доклада:**

- титульный лист;
- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);
- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);
- список использованных источников.

### **5. Структура и содержание доклада**

- 5.1. Введение – это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.
- 5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показывается позиция автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.
- 5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.
- 5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.
- 5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение А».

### **6. Требования к оформлению доклада**

- 6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.
- 6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.
- 6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.
- 6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

### **7. Критерии оценки доклада**

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

### **8. Подготовка презентации к докладу.**

Презентация, согласно толковому словарю русского языка

.Н. Ушакова: «... способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук».

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию.

Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.
2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы.

Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда.

Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека.

Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому.

Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации

- готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал;
- слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;
- текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;
- рекомендуемое число слайдов 17-22;
- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников;
- раздаточный материал – должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточные материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

### **Анализа монографий и учебников**

Выполняется письменно. Объем работы составляет не более 2 страниц машинописного текста. Текстовый материал оформляется 14 шрифтом через 1,5 интервал, красная строка 1,25, интервал между абзацами «0», отступ: слева 3; справа 2, выравнивание текста по ширине страницы.

Структура включает в себя:

1. Библиографическая карточка с полной информацией о выбранной монографии
2. Раскрытие актуальности темы (рассматривается во введении или предисловии)
3. Анализ и структура написания монографии (введение, количество глав, иллюстраций, таблиц, графиков; развитие рубрикаций, подглав, заголовков)
4. Анализ содержания глав (используя выводы автора сделать свои выводы)
5. Анализ цитируемой литературы (заинтересовавшие источники выписать; сколько источников)

### **Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации – экзамену по модулю**

Экзамен по модулю – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче экзамена по модулю допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объем работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к экзамену по модулю сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к экзамену по модулю, пригодных для многих случаев.

При подготовке к экзамену по модулю конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой и другими информационными источниками электронной библиотечной системы КГПУ им. В.П. Астафьева.

Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;

б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;

г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались преподавателем. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом учебных занятий и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед экзаменом по модулю.

Подготовка к экзамену по модулю фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины.

Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении периода обучения, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к экзамену по модулю. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба – вот лучший способ подготовки к экзамену по модулю