

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
Кафедра специальной психологии

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

**Направление подготовки: 050714.65 Олигофренопедагогика**  
**Специализация «Обучение и воспитание детей с задержкой психического развития»**  
**квалификация - специалист**  
**заочная форма обучения**

Красноярск 2009

УМКД составлен к.м.н., доцентом кафедры специальной психологии ИСП КГПУ Бардецкой Я.В.

УМКД обсужден на заседании кафедры специальной психологии ИСП КГПУ

Протокол № 6 от «08» февраля 2009 г.

Заведующий кафедрой

д.м.н., профессор

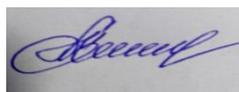


С.Н. Шилов

Одобрено научно-методическим советом

"17" февраля 2012 г.

Председатель НМСС



И.Б. Агаева

**Протокол согласования рабочей программы дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» с другими дисциплинами специальности 050714.65 «Олигофренопедагогика»**

на 2017/ 18 учебный год от 19.10.2017

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в пропорциях материала, порядка изложения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Возрастная анатомия и физиология	Специальной психологии	Предложений и дополнений нет	протокол № 1 от 06 сентября 2017 г.
Анатомия, физиология и патология органа слуха, речи и зрения	Специальной психологии	Предложений и дополнений нет	протокол № 1 от 06 сентября 2017 г.

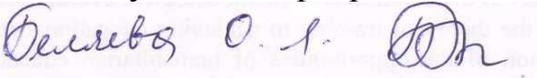
## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 2017/18 учебный год

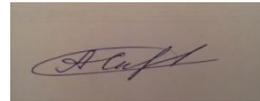
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Изменен титульный лист.
2. Скорректирована рабочая учебная программа.
3. Обновлен список литературы

Внесенные изменения утверждаю  
и.о. Заведующий кафедрой Беляева О.Л.



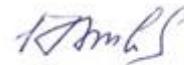
Председатель НМСС, доцент Сырвачева Л.А.



Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Специальной психологии "06" сентября 2017г., протокол № 1

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



С.Н. Шилов

Декан факультета (директор института)



Е.А. Викторук

"06" сентября 2017г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка	6 стр.
2. Рабочая программа дисциплины	7 стр.
2.1. Выдержка из стандарта	8 стр.
2.2. Введение	9 стр.
2.3. Содержание теоретического курса дисциплины	11 стр.
2.4. Тематический план	14 стр.
2.5. Учебно-методическая карта дисциплины	16 стр.
2.6. Карта литературного обеспечения	21 стр.
2.7. Технологическая карта рейтинга	23 стр.
2.8. Журнал рейтинговой оценки студентов	25 стр.
3. Методические рекомендации для студентов и преподавателей	26 стр.
4. Банк контрольных заданий и вопросов	31 стр.
5. Тематика рефератов	42 стр.
6. Вопросы к зачету	43 стр.
7. Глоссарий	45 стр.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс дисциплины (УМКД) «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для студентов заочной формы обучения по специальности 050714.65 «Олигофренопедагогика» включает в себя следующие элементы:

**Рабочей программы дисциплины**, включающей в себя основное её содержание и учебные ресурсы: литературное обеспечение, мультимедиа и электронные ресурсы.

1. **Методических рекомендаций для студентов**, которые содержат советы и разъяснения, позволяющие студенту оптимальным образом организовать процесс изучения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».
2. **Банка контрольных заданий и вопросов** по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», который представлен различными тестами, вопросами для самостоятельной работы, что позволяет углубить и расширить теоретический материал по изучаемым темам.
3. **Тематики рефератов**, которая отражает наиболее актуальные и значимые проблемы основ медицинских знаний и здорового образа жизни, и проверяет освоение вопросов рекомендованных для самостоятельного изучения студентом.
4. **Вопросов к зачету**, который является итоговым контролем освоения студентом компетенции в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни.

Поскольку в учебном плане по данной дисциплине не предусмотрено контрольных и курсовых работ, то они отсутствуют; также не предусмотрены учебным планом рефераты, но перечень тем рефератов даётся в качестве дополнительного учебного материала.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

## Выписка из стандарта

**ОПД.Ф.04**

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

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.

## Введение

Актуальность проблемы обучения молодых специалистов, и особенно психологов (логопедов), педагогов вступающих в жизнь, основам медицинских знаний обусловлена теми значительными негативными тенденциями в состоянии здоровья населения, в том числе детей, которые отмечаются в Российской Федерации за последние десятилетия. Чрезвычайно важно иметь необходимые медицинские знания в случаях, требующих оказания человеку первой неотложной медицинской помощи. Ситуации, когда она должна быть срочно оказана пострадавшему человеку, в повседневной жизни встречаются часто. Нередко правильно оказанная на месте первая медицинская помощь может сохранить пострадавшему жизнь. Именно поэтому так важно овладеть основами медицинских знаний и практическими навыками по оказанию себе и окружающим первой медицинской помощи, а также по уходу за пострадавшими и больными.

Здоровье - самая главная ценность для каждого человека. Как известно, ведущим фактором, определяющим здоровье, является образ жизни. В формировании здорового образа жизни основная роль отводится воспитанию. Поэтому педагог - главное лицо, участвующее в создании стиля жизни школьников, способствующего их здоровью.

**Цель изучения студентами дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»:**

- системное получение знаний о человеке в общем комплексе гуманитарных дисциплин;
- получение знаний о развитии и функциях организма человека в норме и об условиях его оптимальной деятельности;
- изучение необходимых для жизни знаний о причинах, признаках и мерах предупреждения ряда наиболее распространенных заболеваний;
- освоение приемов оказания первой медицинской помощи при травмах и других неотложных состояниях.

**Задачи дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».**

1. Воспитание здорового, гармонически развитого молодого поколения.
2. Получение студентами знаний о человеке, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности человека.
3. Подготовка специалистов, использующих в своей профессиональной деятельности медицинские знания, умения и навыки с целью:
  - эффективной организации производственного (учебного) процесса в соответствии с гигиеническими требованиями, уровнем функциональных возможностей организма человека, состоянием здоровья;
  - построения и организации профессиональной деятельности;
  - грамотной организации досуга;
  - сохранения здоровья и предупреждения заболеваний при различных видах деятельности;

- оказания первой медицинской помощи пострадавшим при несчастных случаях, авариях, катастрофах, стихийных бедствиях;
- спасения жизни в чрезвычайных ситуациях.

### **Место дисциплины в структуре ООП**

Для успешного усвоения дисциплины необходимы прочные знания по анатомии человека, общей биологии, химии и физике в пределах школьной программы. Освоение дисциплины необходимо для изучения курсов возрастной анатомии и физиологии, основ нейрофизиологии и ВНД.

### **В результате освоения дисциплины студент должен**

#### **Иметь представление:**

- о факторах, определяющих здоровье и болезнь;
- о здоровом образе жизни;
- о проблемах здоровья школьников;
- о здоровьесберегающих технологиях, применяемых в учебно-воспитательном процессе;
- о роли учителя и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся;
- об анатомо-физиологических особенностях систем организма;
- о наиболее распространенных заболеваниях органов дыхания, кровообращения, мочевого выделения, пищеварения и обмена веществ;
- о наиболее распространенных видах повреждений различных частей тела;
- о профилактике инфекционных болезней.

#### **Знать:**

- причины, факторы, способствующие развитию наиболее распространенных терапевтических, инфекционных заболеваний, и основные их клинические проявления;
- клинические признаки повреждений различных частей тела;
- методы профилактики терапевтических, инфекционных заболеваний и травматизма;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи при различных травмах и неотложных состояниях;
- аспекты гигиенической культуры, способствующих сохранению здоровья и формирующих мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Уметь:**

- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и других неотложных состояниях;
- применять умения и навыки в реализации программы по здоровому образу жизни;
- физиологически правильно организовать трудовой (учебный) процесс.

**Технология обучения по дисциплине** включает в себя лекции, самостоятельную работу студентов, промежуточный тестовый контроль, зачет в конце курса. В ходе работы активно применяются мультимедийные материалы, таблицы, специальное оборудование.

## Содержание теоретического курса

### **Модуль 1. Основные медицинские знания**

#### **Тема 1. Введение. Основные проблемы здоровья учащихся.**

Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи основ медицинских знаний и здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья.

Влияние наследственности, социально-экономических и природных условий на рост и развитие детского организма, его состояние здоровья. Стресс и здоровье. Способы снятия психоэмоционального напряжения.

#### **Тема 2. Рациональный режим жизни разных возрастных групп.**

Значение режима дня различных возрастных групп. Особенности построения режима для детей разных возрастов. Шесть компонентов режима, необходимых для детей всех возрастов: сон, прием пищи, личная гигиена, прогулки, игровая деятельность. Учебная деятельность, отдых. Умственная деятельность. Утомление.

Понятие социальной адаптации. Организация жизни детей в период адаптации к дошкольному и школьному учреждению. Особенности адаптации у детей. Три группы адаптации: физиологическая, напряженная, патологическая.

#### **Тема 3. Причины заболеваний и травматизма у детей, их влияние на организм.**

Детский травматизм и его профилактика. Понятие о травме. Виды травм. Особенности и структура детского травматизма. Причины и оказание первой помощи. Травматический шок, особенности его протекания у детей. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, ранениях, черепно-мозговых травмах. Меры предупреждения несчастных случаев и травматизма.

#### **Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях.**

Повреждения и травмы. Ожоги и обморожения. Укусы насекомых, змей. Первая помощь при попадании в организм инородных тел. Первая помощь при утоплении. Понятие о реанимации.

**Помощь при кровотечениях.** Виды кровотечений. Понятие о патологическом и травматическом кровотечении. Способы остановки артериального, венозного и капиллярного кровотечений. Правила наложения жгута. Первая помощь при кровотечении из уха, носа, при легочном, желудочном, кишечном кровотечениях у детей. Способы временно остановки кровотечения: пальцевое прижатие, повязка, максимальное сгибание конечности, возвышенное положение поврежденного органа, холод на место травмы.

**Терминальные состояния. Способы реанимации. Лекарственная помощь.** Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая, биологическая смерть). Принципы и методы реанимации. Отработка навыков искусственной вентиляции легких, непрямой массаж сердца. Понятие о

лекарственной помощи, способы введения лекарств в организм, особенности применения у детей.

#### **Тема 5. Неотложные состояния.**

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы и первая помощь при них.

#### **Тема 6. Острые инфекции и профилактика их возникновения.**

Острые инфекции: корь, краснуха, ветряная оспа, коклюш, скарлатина, свинка, дифтерия, полиомиелит, ОРВИ. Источники инфекций. Ликвидация источников инфекций. Профилактика инфекционных болезней. Мероприятия, проводимые в учреждениях при возникновении инфекционного заболевания. Роль взаимодействия медицинского, педагогического и вспомогательного персонала в профилактике инфекционных заболеваний. Проведение противоэпидемических мероприятий, формирования здорового образа жизни.

#### **Тема 7. Функциональные нарушения высшей нервной деятельности у детей.**

Неадекватное поведение детей: упрямство, капризы, немотивированный плач, отказ от контакта с педагогом-воспитателем, двигательная расторможенность. Причины, меры профилактики. Неврозы. Особенности индивидуального подхода к детям, страдающим истерией, неврастенией, неврозом навязчивых состояний, заиканием, энурезом. Гигиена нервной системы. Физиологическая сущность и значение сна. Значение свежего воздуха для полноценного сна.

### **Модуль 2. Заболевания органов и систем, меры профилактики. Вредные привычки.**

#### **Тема 8. Заболевания органов кровообращения и кроветворения. Болезни органов пищеварения. Патология мочевыделительных путей, эндокринных органов.**

Строение органов кровообращения. Врожденные пороки сердца. Приобретенные пороки сердца (недостаточность митрального клапана, стеноз митрального клапана, недостаточность аортального клапана, стеноз трехстворчатого клапана). Воспаление миокарда, эндокарда. Нарушение сердечного ритма. Миокардиодистрофия. Недостаточность кровообращения. Сосудистая недостаточность. Артериальная гипертензия и гипотензия. Гипертоническая болезнь. Ревмокардит.

Заболевания полости рта (молочница, катаральный стоматит, стоматит язвенный). Диспепсия простая, острый гастрит. Хронический неинфекционный колит. Гастроэнтерит. Сальмонеллез, ботулизм, брюшной тиф, вирусный гепатит А. Гельминтозы: энтеробиоз, аскаридоз, описторхоз. Профилактика. Лечение.

Современные подходы к рациональному питанию: сбалансированное питание, лечебное питание. Нетрадиционные методы питания: раздельное питание, вегетарианство, голодание. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов для развития детского организма.

Гигиеническая оценка количественного и качественного состава пищи.

Строение, функции мочевыделительных путей. Пиелонефрит, цистит, вульвагинит. Этиология, течение, клиника. Профилактика. Уход за половыми органами. Гигиенические аспекты полового воспитания детей и подростков. Некоторые заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, несахарное мочеизнурение, гиперфункция вилочковой железы. Тиреотоксикоз.

**Тема 9. Понятие об иммунитете. Эпидемиология. Три звена эпидемиологического процесса. Воздушно-капельные инфекции у детей.**

Виды иммунитета: врожденный и приобретенный, естественный и искусственный, активный и пассивный. Понятие об эпидемиологии. Иммунопрофилактика. Виды прививок. Гигиеническая профилактика инфекционных заболеваний.

Заболевания с воздушно-капельным механизмом передачи. Острые респираторные вирусные инфекции, грипп, аденовирусная инфекция. Ангина, скарлатина, корь, дифтерия, коклюш, ветряная оспа. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.

**Тема 10. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркомания.**

Алкоголь. Губительный синдром плода: задержка роста плода и ребенка. Микроцефалия, гидроцефалия, нарушение психомоторного развития с умственной отсталостью, мышечная гипотония, аномалии глаз, ушей, носа, рта, врожденные пороки сердца, болезни почек и др. Алкоголь – враг семьи и общества. Никотин. Наркотическое действие табака. Вредные вещества табачного дыма: оксид углерода, синильная кислота, аммиак, формальдегид, радиоактивные вещества (полоний, свинец, висмут), канцерогенные вещества (бензопирен). Причины и характерные признаки этих состояний, физическая и психическая зависимость. Оказание первой помощи при передозировке наркотических средств.

**Состав и объем дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр III</b>
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	8	8
Лекции	8	8
Практические занятия (семинары)	-	-
Лабораторные работы	-	-
Самостоятельная работа	64	64
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет

**Тематический план**

изучения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» по специальности 050714.65 «Олигофренопедагогика»

Заочная форма обучения

№ п/п	Название модулей и тем	Количество часов					
		<b>Всего</b>	Из них аудиторные занятия:	Лекции	Семинары	Лаб-ые	Самостоятельная работа
<b>I.</b>	<b><i>Основные медицинские знания</i></b>	<b>49</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	-	<b>44</b>
1	Тема 1. Введение. Основные проблемы здоровья учащихся.	6	-	-	-	-	6
2	Тема 2. Рациональный режим жизни разных возрастных групп.	6	-	-	-	-	6
3	Тема 3. Причины заболеваний и травматизма у детей, их влияние на организм.	7	1	1	-	-	6
4	Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях.	7	1	1	-	-	6
5	Тема 5. Неотложные состояния.	7	1	1	-	-	6
6	Тема 6. Острые инфекции и профилактика их возникновения.	7	1	1	-	-	6
7	Тема 7. Функциональные нарушения высшей нервной деятельности у детей.	9	1	1	-	-	8
<b>II.</b>	<b><i>Заболевания органов и систем, меры профилактики. Вредные привычки.</i></b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	<b>20</b>

8	Тема 8. Заболевания органов кровообращения и кроветворения. Болезни органов пищеварения. Патология мочевыделительных путей, эндокринных органов.	9	1	1	-	-	8
9	Тема 9. Понятие об иммунитете. Эпидемиология. Три звена эпидемиологического процесса. Воздушно-капельные инфекции у детей.	7	1	1	-	-	6
10	Тема 10. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркомания.	7	1	1	-	-	6
	Итого:	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-	<b>64</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**  
**для студентов основной образовательной программы**

**050714.65 «Олигофренопедагогика»**

**Заочная форма обучения**

Модуль	Трудоемкость в часах	№№ раздела, темы	Лекционный курс		Практические занятия (номера)				Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	
			Вопросы, изучаемые на лекции	Часы	Семинарские	Часы	Лабораторные	Часы	Содержание	Часы		
<i>Модуль 1. Основные медицинские знания</i>	6	Тема 1. Введение. Основные проблемы здоровья учащихся.	Определение понятия здоровья. Критерии и факторы, определяющие здоровье. Особенности нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Стресс и здоровье.	-	-выполнить гигиеническую оценку организации и проведения занятий; -выявлять факторы риска развития заболеваний.	-	-	-	-	Составление словаря специальных терминов дисциплины.	6	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.
	6	Тема 2. Рациональный режим жизни разных возрастных групп.	Значение режима дня различных возрастных групп. Особенности построения режима для детей разных возрастов. Учебная деятельность, отдых. Умственная деятельность. Утомление. Понятие социальной адаптации.	-	<u>уметь:</u> оценить режим дня; -выполнить гигиеническую оценку организации и проведения занятий; <u>владеть навыками:</u> -оценки состояния здоровья, физического развития и школьной зрелости детей; -измерения антропометрических показателей.	-	-	-	-	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	6	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.

	7	Тема 3. Причины заболеваний и травматизма у детей, их влияние на организм.	Детский травматизм и его профилактика. Понятие о травме. Виды травм. Особенности и структура детского травматизма. Причины и оказание первой помощи.	1	<u>знать:</u> Виды кровотечений. Понятие о патологическом и травматическом кровотечении. Способы остановки артериального, венозного и капиллярного кровотечений. Правила наложения жгута. Первая помощь при кровотечении из уха, носа, при легочном, желудочном, кишечном кровотечениях.	-			Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	6	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.
	7	Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях.	Повреждения и травмы. Ожоги и обморожения. Укусы насекомых, змей. Первая помощь при попадании в организм инородных тел. Первая помощь при утоплении. Понятие о реанимации.	1	<u>уметь:</u> -оказать первую помощь при травмах, неотложных состояниях и несчастных случаях; <u>владеть навыками:</u> способы временно остановки кровотечения: пальцевое прижатие, повязка, максимальное сгибание конечности, возвышенное положение поврежденного органа, холод на место травмы.	-			1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	6	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.

	7	Тема 5. Неотложные состояния.	Неотложные состояния и первая помощь при них	1	Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая, биологическая смерть). Принципы и методы реанимации. <u>уметь:</u> -выявлять факторы риска развития заболеваний; <u>владеть навыками:</u> -искусственной вентиляции легких, непрямой массаж сердца. -введения лекарств в организм.	-			1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов.  Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	6	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.
	7	Тема 6. Острые инфекции и профилактика их возникновения.	Источники инфекций. Ликвидация источников инфекций. Профилактика инфекционных болезней.	1	<u>знать:</u> -принципы профилактики инфекционных заболеваний; <u>уметь:</u> -своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья ребёнка и принимать необходимые меры по их устранению; <u>владеть навыками:</u> Измерение температуры, сбор анализов. Применение лекарств и т.д.	-			1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов.  Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	6	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.

	9	Тема 7. Функциональные нарушения высшей нервной деятельности у детей.	Причины, меры профилактики. Неврозы. Физиологическая сущность и значение сна. Значение свежего воздуха для полноценного сна.	1	<u>знать:</u> Особенности индивидуального подхода к детям, страдающим истерией, неврастенией, неврозом навязчивых состояний, заиканием, энурезом <u>уметь:</u> -проводить комплексную оценку состояния здоровья. <u>владеть навыками:</u> -оценки состояния здоровья, физического развития и школьной зрелости детей.	-			1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов.  Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	8	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.
<i>Модуль 2. Заболевания органов и систем, меры профилактики. Вредные привычки.</i>	9	Тема 8. Заболевания органов кровообращения и кроветворения. Болезни органов пищеварения. Патология мочевыделительных путей, эндокринных органов.	Врожденные пороки сердца. Приобретенные пороки сердца. Недостаточность кровообращения. Болезни органов пищеварения, мочевого выделения, эндокринопатии.	1	<u>уметь:</u> -своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья ребёнка и принимать необходимые меры по их устранению; <u>владеть навыками:</u> -оценки состояния здоровья, физического развития и школьной зрелости детей.	-			Конспектирование статей	8	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.

	7	Тема 9. Понятие об иммунитете. Эпидемиология. Три звена эпидемиологического процесса. Воздушно-капельные инфекции у детей.	Виды иммунитета: врожденный и приобретенный, естественный и искусственный, активный и пассивный. Понятие об эпидемиологии. Иммунопрофилактика.	1	<u>знать:</u> -организацию закалывающих процедур. <u>уметь:</u> -своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья ребёнка и принимать необходимые меры по их устранению; <u>владеть навыками:</u> - оценки состояния здоровья, физического развития и школьной зрелости детей.	-	-	-	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. Написание рефератов.	6	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.
	7	Тема 10. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркомания.	Причины и характерные признаки этих состояний, физическая и психическая зависимость. Оказание первой помощи при передозировке наркотических средств.	1	<u>знать:</u> Оказание первой помощи при передозировке наркотических средств. <u>уметь:</u> -проводить комплексную оценку состояния здоровья. <u>владеть навыками:</u> -оценки состояния здоровья, физического развития и школьной зрелости детей.	-	-	-	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. Написание рефератов.	6	На зачете контроль итогового уровня знаний студентов: собеседование по вопросам к зачету.
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	-	-	<b>8</b>	-	-	-	-	-	<b>64</b>	<b>Зачет</b>

## КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

для студентов основной образовательной программы

направление – 050714.65 «Олигофренопедагогика»

Заочная форма обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
<b>Основная литература</b>		
Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: Академия, 2011. - 256 с.	Библиотека КГПУ	5
Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие/ Н.Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 398 с. - (Университетская серия).	Библиотека КГПУ	50
Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стереотип. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 214 с.	Библиотека КГПУ	40
Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р. И. Айзман [и др.]. - Новосибирск: Арта, 2011. - 224 с.	Библиотека КГПУ	50
Дроздов, А.А. Эндокринология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дроздов А.А., Дроздова М.В. Саратов: Научная книга, 2012.— 159 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8186">http://www.iprbookshop.ru/8186</a> .— ЭБС «IPRbooks»	
<b>Дополнительная литература</b>		
Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений. - М.: Академия, 2007. - 384 с.	Библиотека КГПУ	50
Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. - М.: Академия, 2009. - 304 с.	Библиотека КГПУ	17
Атлас «Нервная система человека. Строение и нарушения /ред. В.М.	Библиотека КГПУ	15

Астапов, Ю.В. Микадзе. - М.: ПЕР СЭ, 2008		
Смирнов, В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: учебное пособие/ В. М. Смирнов. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2007. - 464 с.	Библиотека КГПУ	65
Савченков Ю.И., Шилов С.Н., Ковалевский В.А. Антенатальные факторы постнатального онтогенеза (экспериментальное исследование): монография. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева.- Красноярск, 2015.- 312 с.	Библиотека КГПУ	1
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
Здоровый ребенок: физиологические особенности детей и подростков: учебное пособие/ Ю. И. Савченков. – 2008.-138 с.	Библиотека КГПУ	15
<b>Ресурсы сети Интернет</b>		
Савченков Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учебное пособие для студентов педагогических вузов / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. - М.: Владос, 2013. - 143 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/14167">http://www.iprbookshop.ru/14167</a> .— ЭБС «IPRbooks»	для всех зарегистрированных пользователей по логину и паролю
<b>Информационные справочные системы</b>		
Биометрика: сайт доказательной биологии и медицины	<a href="http://www.biometica.tomsk.ru">www.biometica.tomsk.ru</a>	открытый доступ
Статистика в медико-биологических исследованиях	<a href="http://www.medstatistica.com">www.medstatistica.com</a>	открытый доступ

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

для студентов основной образовательной программы

направление – 050714.65 «Олигофренопедагогика»

Заочная форма обучения

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования	Название цикла дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц/кредитов
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Специалист	Цикл общепрофессиональных дисциплин	72 часа
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>			
Предшествующие: школьный курс по физике, химии, биологии			
Последующие: психофизиология, нейропсихология, патопсихология, невропатология			
<b>ВХОДНОЙ МОДУЛЬ</b> (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	<b>0</b>	<b>5</b>
Итого		<b>0</b>	<b>5</b>
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Решение тестовых заданий	<b>2</b>	<b>3</b>
	Составление словаря специальных терминов дисциплины	<b>2</b>	<b>3</b>
	Составление дополнительной библиографии	<b>2</b>	<b>3</b>
	Конспектирование статей	<b>2</b>	<b>3</b>
	Обзор периодики	<b>1</b>	<b>2</b>
	Составление тестов и вопросов-суждений	<b>2</b>	<b>3</b>
	Индивидуальное домашнее задание	<b>2</b>	<b>3</b>
	Письменная работа (внеаудиторная), решение задач	<b>2</b>	<b>3</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	<b>5</b>	<b>7</b>
Итого		<b>20</b>	<b>30</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Решение тестовых заданий	2	3
	Составление словаря специальных терминов дисциплины	2	3
	Составление дополнительной библиографии	2	3
	Конспектирование статей	2	3
	Обзор периодики	1	3
	Составление тестов и вопросов-суждений, решение задач	2	3
	Индивидуальное домашнее задание	2	3
	Письменная работа (внеаудиторная)	2	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	10	15
Итого		<b>25</b>	<b>40</b>
Итоговый модуль			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	зачет	15	25
Итого		<b>15</b>	<b>25</b>
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ №1 Тема № 5	Составление библиографии по теме		
	Тестирование		
БМ № 2 Тема № 9	.....		
Итого		<b>0</b>	<b>10</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем  
 ФИО преподавателя: к.м.н., доцент Бардецкая Я.В.

Утверждено на заседании кафедры специальной психологии «08» февраля  
 2009 г. Протокол № 6

Зав. кафедрой  С.Н. Шилов



## **Методические рекомендации для студентов по различным формам работы**

Представленная рабочая модульная программа дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» отражает содержание курса и последовательность его изучения. Каждый из дисциплинарных модулей содержит рейтинг-контроль текущей работы, промежуточный рейтинг контроль, включающие многие виды самостоятельной работы (подготовка рефератов, практические задания, тестовые задания, выступление на семинарах и др.), которые в совокупности дают общую оценку полученных знаний. При подготовке к практическим занятиям студенту необходимо ориентироваться не только на лекционный материал курса, но и на основную и дополнительную специальную литературу по курсу, современные инновационные технологии, видео, аудиоматериалы, источники Интернет.

Изучение дисциплины предполагается через лекционные и лабораторные занятия. Содержание предмета разделено на 2 дисциплинарных модуля. Каждый дисциплинарный модуль обеспечен промежуточным рейтинг-контролем, который позволяет контролировать процесс усвоения дисциплины. Студент в праве самостоятельно выбирать форму выполнения заданий по рейтинг-контролю текущей работы.

Все задания практических занятий разделены на две категории: теоретические и практические. Это деление условное и введено для большей четкости структуры УМКД. Однако в характере заданий действительно имеются некоторые отличия. Задания первой категории направлены на осмысление, обобщение и закрепление теоретического материала; на усвоение той или иной темы; на закрепление терминологии; на проверочное, творческое осмысление материала и др.

Задания второй категории предусматривают подготовку практического материала к занятию, подбор тематического, дидактического материала. Количество баллов, которые получает студент в промежуточном рейтинг-контроле определено степенью сложности выполняемого задания.

По результатам прохождения курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» студент получает баллы, которые фиксируются в рейтинговой книжке студента. Оценка результативности прохождения учебного курса студентом предполагает дифференцированный подход, в зависимости от активности работы студента при изучении дисциплины.

## **Методические рекомендации для студентов по самостоятельным формам работы**

УМКД «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предусматривает перечень самостоятельных форм работы, все виды заданий предусмотрены учебным планом и носят научно-практический характер. При подготовке заданий студенту необходимо ориентироваться на базовый лекционный курс, содержание практических занятий.

Подготовка к практическим занятиям (доклады, рефераты, опросы и др. виды деятельности) требуют от студентов умения успешного поиска информации и, соответственно, оформления научной мысли в реферативном ключе. В ходе самостоятельной работы по данному курсу студент должен уметь:

- осуществлять отбор существенной информации, необходимой для полного освещения изучаемой проблемы, отделять эту информацию от второстепенной;
- анализировать и синтезировать знания по исследуемой проблеме;
- обобщать и классифицировать информацию по исследовательским проблемам;
- логично и последовательно раскрывать вопросы тем разделов дисциплины;
- грамотно строить научный реферативный текст;
- стилистически правильно оформлять научную мысль.

Для более успешной работы студента мы считаем целесообразным обратить внимание на следующее. Первым этапом деятельности студента при самостоятельной подготовке к занятиям – это поиск литературных источников по конкретной теме. Основные источники – это книги, методические пособия и разработки, статьи в научных и научно-методических журналах, сборниках научных и научно-методических работ, материалы конференций, веб-страницы в Интернете. При их использовании необходимо правильное оформление ссылок на них.

При изучении публикаций по теме необходимо пользоваться научными библиотеками. Массовые библиотеки предназначены для повышения образовательного уровня читателей но, как правило, недостаточны для подготовки к семинарским занятиям, написания реферата, а также в дальнейшем выполнения курсовой работы по «Возрастная анатомия и физиология», поэтому рекомендуем работать и в методическом кабинете института специальной педагогики, в котором собран небольшой, но достаточно современный фонд специальной литературы.

Библиотеки:

Краевая научная библиотека им.В.И. Ленина  
Городская библиотека им. М. Горького  
Библиотека КГПУ им В.П. Астафьева

В последнее время все успешнее развивается компьютерная сеть и возможность доступа к электронным «книгохранилищам» центральных библиотек России. Ниже мы приводим их адреса:

1. Российская государственная библиотека (РГБ) – главная библиотека страны. РГБ – это общегосударственное хранилище отечественных и зарубежных книг, журналов и других материалов.

E – mail: nbros @ rsl. ru ; http: // www. rsl. ru

1. Российская национальная библиотека (РНБ) в Санкт – Петербурге (бывшая государственная библиотека им. М.Е. Салтыкова – Щедрина) – но из богатейших книгохранилищ мира.

E – mail: offise @ nrl. ru ; http: // www. nrl. ru

2. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского Российской Академии образования (ГНПБ РАО)

E – mail: gnpbu @ gnpbu . ru ; http: // www. gnpbu. ru

3. Центральная научная библиотека Уральского отделения РАН (ЦНБ УрО РАН).

E – mail: csl @ cbibl . uran. ru; http: // www. csl.e – burg. ru ; http: // www. uran. su

Для более успешной работы в библиотеках города мы рекомендуем студентам сделать собственный каталог о наличии той, или иной книги в фондах книгохранилищ. Наряду с карточными каталогами все большее распространение в библиотеках получают электронные каталоги, которые существенно облегчают поиск информации по теме. Заметим, что необходимая информация может находиться в книгах, не всегда относящихся к данной конкретной теме. Поэтому студент в процессе поиска книг по конкретному вопросу должен проявить общее знание соответствующего раздела психологии, эрудицию и творческое отношение к научно-реферативной деятельности. Также полезно поиск информации по теме начать со знакомства с учебниками и словарями, в которых, как правило, отражаются наиболее признанные учеными и устоявшиеся знания, а уже затем переходить к изучению научных монографий, статей в научных журналах и сборниках трудов.

Студенты часто задают вопросы о том, какое количество источников должно быть использовано в работе. Безусловно, список литературы должен быть полным, что, в общем, характеризует осведомленность студента в изучаемой проблеме. Поэтому объем списка литературы при написании реферата должен содержать не менее 10 источников.

Отметим, что научная и специальная литература издается сравнительно небольшими тиражами, поэтому при конспектировании и работе над рефератом следует рассчитывать в большей степени на читальные залы библиотек, нежели на услуги абонемента. В любой библиотеке введена услуга ксерокопирования, где можно откопировать наиболее важные фрагменты изучаемых материалов. Эта услуга значительно сокращает процедуру переписывания публикаций, дает возможность работы с текстом.

Желательно все виды самостоятельной работы оформлять в электронном (письменном) виде. Задания предполагают творческий подход в решении и использовании дидактического материала. Все выполненные задания остаются в личном пользовании студента, которые будут необходимы при подготовке к государственному экзамену.

За каждое выполненное задание студент получает зачетные единицы. Сроки выполнения заданий устанавливаются преподавателем. Основные требования к выполнению самостоятельных заданий: аккуратность, точность, достоверность.

### **Методические рекомендации для преподавателей**

В целях оптимизации учебного процесса преподавателю рекомендуется:

- 1) обеспечить студентов необходимой информацией по изучаемому курсу, а именно:
  - а) тематическими планами лекционного и практического курса;
  - б) списком необходимой литературы (основной и дополнительной);
  - в) планами семинарских занятий с вопросами для самопроверки, списком необходимой литературы и практическими заданиями;
  - г) перечнем заданий для самостоятельной работы (темами рефератов, списком источников для конспектирования, подбором тем для составления библиографий и т.д.);
  - д) перечнем вопросов к экзамену или зачету;
  - е) сведениями об основных параметрах модульно-рейтинговой системы (модули, рейтинг-контроль и пр.).
- 2) своевременно подводить промежуточные итоги успеваемости и информировать о них студентов;
- 3) внедрять в учебный процесс новые технологии, в т. ч. компьютерные (электронные учебные пособия, программы тестирования);
- 4) соблюдать единство требований;
- 5) соблюдать нормы корпоративной культуры в общении с коллегами, этические нормы во взаимоотношениях со студентами:

б) следить за обновлением информации по читаемому курсу в литературе, периодических изданиях, сети INTERNET, постоянно работать над совершенствованием лекционного материала.

# БАНК КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

### Задания по базовому модулю 1

### Вопросы по базовому модулю 1

1. При каких состояниях требуется оказание неотложной помощи?
2. Кто часто вынужден оказывать первую медицинскую помощь?
3. Обморок и тактика оказания первой медицинской помощи во время обморока.
4. Тепловой и солнечный удар. Тактика оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе.
5. Стенокардия и тактика оказания первой медицинской помощи во время приступа стенокардии.
6. Инфаркт миокарда и тактика оказания первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.
7. В чем заключается первая медицинская помощь при отеке гортани?
8. В чем заключается первая медицинская помощь при приступе бронхиальной астмы?
9. В чем заключается первая медицинская помощь при тяжелой пневмонии?
10. В чем заключается первая медицинская помощь при почечной и печеночной коликах?
11. В чем заключается первая медицинская помощь при сахарном диабете (гипергликемической и гипогликемической комах)?
12. В чем заключается первая медицинская помощь при желудочном и кишечном кровотечениях?
13. В чем заключается первая медицинская помощь при тяжелых инфекционных заболеваниях?

### Проведение самостоятельной работы.

**Записать в тетрадях и решить следующие ситуационные задачи:**

**Задача 1.** В автобусе внезапно одному из пассажиров стало плохо. Возникли сильные боли за грудиной, отдающие в левую руку, лопатку; появились чувство нехватки воздуха, головокружение, слабость. При осмотре: кожные покровы бледные, покрыты холодным потом, пульс 60-62 удара в мин., слабого наполнения, дыхание поверхностное, учащенное.

Какова причина тяжелого состояния? Перечислите мероприятия неотложной доврачебной медицинской помощи.

**Задача 2.** У мужчины 50 лет на работе появились боли в области сердца, отдающие в левую руку. Ранее боли проходили после приема

нитроглицерина, но в настоящее время не купируются. Кожные покровы обычной окраски; пульс 86-88 ударов в мин., удовлетворительного наполнения, артериальное давление 160/90 мм. рт. ст. Дыхание - 20 в мин. Какова причина такого состояния? Назовите мероприятия неотложной медицинской помощи.

**Задача 3.** Школьник, отвечая на уроке у доски, в душном классе, почувствовал головокружение, тошноту, потемнение в глазах. Затем побледнел, потерял сознание и упал. Объективно: пульс резко ослаблен, артериальное давление снижено, дыхание поверхностное, зрачки широкие, слабо реагируют на свет. Чем вызвано такое состояние? Перечислите объем и очередность первой доврачебной медицинской помощи.

**Задача 4.** В школьной учительской одна из педагогов почувствовала себя плохо. Появились сильная головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, тошнота. Отмечается резкое покраснение лица и шеи, потливость, дрожь в конечностях. Артериальное давление 210/120 мм. рт. ст. Какова причина такого состояния? В чем заключаются мероприятия неотложной медицинской помощи?

**Задача 5.** Юноша, 19 лет, в течение нескольких дней чувствовал сильную жажду, сухость во рту, головную боль, вялость, сонливость, тошноту, после чего развилась кома. Больной не реагирует на раздражители, отмечается шумное глубокое дыхание, запах ацетона изо рта, пульс учащен. Кожные покровы сухие, их упругость резко снижена, глаза западают, тонус глазных яблок снижен, черты лица заострены. Зрачки узкие.

Чем объяснить такое состояние? Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи.

**Задача 6.** Подросток, 14 лет, страдающий сахарным диабетом, внезапно стал возбужденным, раздражительным, агрессивным, у него начал заплетаться язык, появились нескоординированные движения, гримасы. Затем - судороги, потеря сознания. Объективно: температура понижена, кожные покровы влажные, дыхание поверхностное, зрачки расширены. Ваш диагноз? В чем заключаются мероприятия неотложной медицинской помощи?

### Тест по базовому модулю 1

1. Здоровье – это:

а - отсутствие болезней и удовлетворительная субъективная оценка здоровья

б – положительная субъективная оценка здоровья

в – состояние полного физического, психического и социального благополучия

2. Здоровый образ не предполагает:

а – физически активный образ жизни

б – интеллектуальный образ жизни

в – эмоционально-насыщенный

г – нравственно-порядочный

д – психологически-напряженный

3. Факторы, определяющие здоровье человека:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

д – все выше перечисленное

4. Наибольшее значение для здоровья имеют:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

5. Факторы, имеющие наименьшее значение в формировании здоровья:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

6. Основными факторами риска для здоровья являются:

а – нерациональное питание

б – малоподвижный образ жизни

в – психическое перенапряжение

г – вредные привычки<sup>25</sup>

7. Основными компонентами здоровья являются:

а – физический

б – психический

в – социальный

8. Курение не является фактором риска развития следующих заболеваний:

а – ожирение

б – сердечно-сосудистых

в – органов дыхания

г – органов пищеварения

д – онкологических

9. Основные факторы, способствующие возникновению ожирения:

а – неумеренное потребление углеводов

б – увеличение калорийности пищи

в – малоподвижный образ жизни

г – нерациональное питание

10. Для оценки физического развития могут использоваться данные:

а – рост

б – масса тела

в – ЖЕЛ

г – ОГК

д – ОГ

е – все выше перечисленное

11. Первичная профилактика – это:

а – предупреждение возникновения заболевания

б – предупреждение обострения заболевания

в – лечение осложнений

12. Физические перенапряжения могут вызвать заболевания вследствие:

а – малой нагрузки на нервно-мышечный аппарат

б – выполнение быстрых повторяющихся движений

в – длительность перерыва для отдыха

г – условия труда

13. Задача профилактических осмотров – это выявление:

а – хронических заболеваний

б – факторов риска

в – занимающихся спортом<sup>26</sup>

14. Профилактика каких нарушений проводится в детском возрасте:

а – осанки

б – плоскостопия

в – близорукости

г – все перечисленное

15. Вторичная профилактика – это:

а – предупреждение возникновения заболевания

б – предупреждение обострения заболевания

в – лечение осложнений

16. Элементы приоритетных факторов здоровья:

а – красота

б – карьера

в – рейтинг в обществе

г – материальный стимул

д - все перечисленное

17. К методам коррекции здоровья относят:

а – расспрос

б – здоровьесберегающие технологии

в – составление индивидуальных оздоровительных программ

г – консультации

18. Обусловленность названия «вредные привычки»:

а – наносят вред окружающей природе

б – наносят вред здоровью человека

в – наносят вред обществу

г – наносят вред окружающим

19. Взаимоотношения табакокурения и наркомании:

а – курение у детей способствует развитию наркомании

б – курение является разновидностью легализованной наркомании (табачная наркомания)

в – курение не имеет никакого отношения к наркомании

г – курение защищает от развития наркомании

20. Вклад медицинских факторов в формирование здоровья населения состав-

ляет:

а – 15-20%

б – 10-15%

в – 20-25%

г – 50-55%<sup>27</sup>

## **Задания по базовому модулю 2**

### **Вопросы по базовому модулю 2**

1. Понятие о микроорганизмах, вирусах. Патогенность и вирулентность микроорганизмов. Условно - патогенные и патогенные микробы. Микрофлора организма человека.
2. Понятие об инфекции, инфекционном процессе, инфекционной болезни. Отличительные особенности инфекционных заболеваний. Классификация заболеваний в зависимости от локализации возбудителя. Эпидочаг и три звена эпидемического процесса. Механизмы, пути и факторы передачи инфекций.
3. Интенсивность эпидемического процесса. Профилактика инфекционных болезней.
4. Иммуитет и прививочное дело. Анафилаксия.
5. Инфекции дыхательных путей: грипп, ангина, герпетическая инфекция, туберкулез - возбудители, механизмы и пути передачи, отличительные клинические признаки, принципы лечения, профилактика заболеваний.
6. Кишечные инфекции. Вирусный гепатит, дизентерия, холера, брюшной тиф: возбудители, механизмы и пути передачи, отличительные клинические признаки, принципы лечения, профилактика заболеваний.

7. Кишечные инфекции. Пищевые токсикоинфекции: возбудители инфекции, механизмы и пути передачи, отличительные клинические признаки, принципы лечения, профилактика заболеваний.

8. Инфекции наружных покровов. Сибирская язва: возбудители инфекции, механизмы и пути передачи, отличительные клинические признаки, принципы лечения, профилактика заболеваний. СПИД.

9. Кровяные инфекции. Клещевой энцефалит весенне-летний, сыпной тиф эпидемический и болезнь Брилла: возбудители инфекции, механизмы и пути передачи, отличительные клинические признаки, принципы лечения, профилактика заболеваний.

10. Детские инфекции, особенности детского организма. Течение инфекционных болезней у детей. Осложнения после перенесенных заболеваний. Скарлатина и дифтерия, коклюш: возбудители, механизмы и пути передачи, отличительные клинические признаки, принципы лечения, профилактика заболеваний.

11. Детские инфекции. Ветряная оспа, корь, краснуха: возбудители, механизмы и пути передачи, отличительные клинические признаки, принципы лечения, профилактика заболеваний.

## **Тест по базовому модулю 2**

1. В медицине здоровье человека рассматривается как ...

а - отсутствие хронических, наследственных заболеваний

б – состояние физического, психического и социального благополучия человека

в – нормальное функционирование всех систем организма человека

г – адаптация организма к факторам внешней среды

2. К факторам здоровья в образе жизни человека относится ...

а - гиподинамия

б – курение

в – рациональное питание

г – закаливание

3. Дети четвертой медицинской группы по уровню здоровья обучаются ...

а - в условиях стационара

б – в специализированных школах

в – в общеобразовательных школах

г – в общеобразовательных школах-интернатах

4. К основным показателям популяционного здоровья относятся ...

а - статистические, экономические, демографические

б – медико-демографические, экономические

в – медико-демографические, заболеваемость, болезненность, инвалидность

г – природно-климатические, социологические

5. Взаимодействие возбудителя заболевания с восприимчивым организмом называется ...

а - началом заболевания

б – защитной реакцией организма

в – инфекционным процессом

г – эпидемическим процессом

6. Иммунитетом называется способность организма ...

а - предупреждать попадание микробов в организм

б – выводить токсины из организма

в – распознать генетически чужеродное и уничтожить

г – предупреждать переход острой формы заболевания в хроническую<sup>28</sup>

7. Мероприятия по уничтожению микробов – возбудителей инфекционного заболевания называются ...

а - дезинфекцией

б – дезинсекцией

в – иммунизацией

г – дератизацией

8. Понятие «здоровый образ жизни» относится к...

а - ежедневному поведению человека, позволяющему выполнять ему профессиональные навыки

б – обычному хорошему поведению человека

в – поведению человека, позволяющему выжить ему в экстремальных условиях

г – устойчивому стереотипу поведения, способствующему сохранению и укреплению здоровья индивидуума

9. Социально значимыми вредными привычками не являются...

а - курение

б – отсутствие режима дня

в – употребление наркотиков

г – злоупотребление алкоголем

10. Степень алкогольного опьянения не зависит от...

а - времени суток, количества участников

б – содержания алкоголя в напитке

в – времени употребления алкоголя

г – массы тела

11. Специфическими особенностями ребенка, влияющими на его здоровье являются...

а - врожденная устойчивость к действию патологических факторов

б – интенсивность процессов роста и обмена веществ

в – низкий уровень процессов обмена веществ и роста организма

г – отсутствие наследственных аномалий и повышенная невосприимчивость к инфекциям

12. К основным признакам первичного сифилиса относится ...

а - гнойное отделяемое из мочеиспускательного канала

б – появление твердого шанкра

в – появление папулезной сыпи

г – появление розеолезной сыпи

13. Состояние полного физического, психического и социального благополучия детородной функции индивидуума называется \_\_\_\_\_ здоровьем

а - семейным

б – репродуктивным

в – индивидуальным

г – популяционным

14. Профилактика нарушений осанки:

а – гиподинамия

б – формирование мышечного корсета

в – мягкая постель

15. Совокупность экономических, правовых, медицинских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, называют охраной здоровья

а - населения

б – работающих

в – пенсионеров

г – детей

16. Для оценки функционального состояния используют:

а – рост

б – масса тела

в – ЧСС

г – ОГК

д – АД

е - возраст

ж – все выше перечисленное

17. К субъективным методам обследования относят:

а – осмотр

б – расспрос

в – выступление

г – выслушивание

18. Вклад генетических факторов в формирование здоровья населения составляет:

а – 15-20%

б – 10-15%

в – 20-25%

г – 50-55% 30

19. Фактор, имеющий наибольшее значение в формировании здоровья:

а – экологический

б – генетический

в – условия и образ жизни

г – медицинское обеспечение

20. Закаливание предупреждает:

а – простудные заболевания

б – заболевания желудочно-кишечного тракта

в – заболевания нервной системы

г – заболевания сердечно-сосудистой системы

## Перечень тем докладов и рефератов

1. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
2. Здоровье людей – главный показатель социально-экономической зрелости и культуры государства.
3. Право граждан России на здоровье, гарантируемое конституцией Российской Федерации.
4. Объективные и субъективные факторы, формирующие образ жизни человека.
5. Материальные и нематериальные факторы, воздействующие на образ жизни (природные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные).
6. Категории образа жизни: экономическая («уровень жизни»), социологическая («качество жизни»), социально-психологическая («стиль жизни»), социально-экономическая («уклад жизни»).
7. Общественное здоровье.
8. Заболеваемость и смертность населения России.
9. Состояние здоровья детского населения.
10. Состояние здоровья населения Республики Мордовия.
11. Организация здравоохранения.
12. Охрана здоровья женщин и детей.
13. Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья школьников.
14. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.
16. Перспективы здравоохранения России и РМ.
17. Всемирная организация здравоохранения.
18. Биологическое и социальное в природе человека.
19. Блага цивилизации – положительные и отрицательные моменты.
20. Взаимоотношение современного человека с природой.

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

1. Дать понятие о неотложных состояниях.
2. Оказание первой медицинской помощи при обмороке.
3. Оказание первой медицинской помощи при коллапсе.
4. Оказание первой медицинской помощи при шоке.
5. Оказание первой медицинской помощи при стенокардии.
6. Оказание первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.
7. Техника подкожных инъекций на фантоме.
8. Техника внутримышечных инъекций на фантоме.
9. Техника измерения артериального давления.
10. Определение частоты пульса и дыхания.
11. Применение горчичников, компрессов, медицинских банок.
12. Оказание первой медицинской помощи при отеке гортани.
13. Оказание первой медицинской помощи при приступе бронхиальной астмы.
14. Оказание первой медицинской помощи при тяжелой пневмонии.
15. Оказание первой медицинской помощи при почечной и печеночной коликах.
16. Оказание первой медицинской помощи при сахарном диабете (диабетической и гипергликемической комах).
17. Оказание первой медицинской помощи при различных отравлениях.
18. Оказание первой медицинской помощи при желудочном и кишечном
19. кровотечениях.
20. Техника проведения ингаляций в домашних условиях.
21. Техника промывания желудка.
22. Правила применения грелки и пузыря со льдом.
23. Техника проведения клизм.
24. Травмы. Основные виды травм. Осложнения травм.
25. Детский травматизм и его виды.
26. Травматический шок.
27. Кровотечения, способы остановки кровотечений.
28. Переломы костей, транспортная иммобилизация.
29. Синдром длительного сдавления. Первая помощь.
30. Ожоги. Первая помощь, меры профилактики.
31. Отморожения. Первая помощь, меры профилактики.
32. Наложить повязку «чепец».
33. Дать понятие о микробах, и их классификации.
34. Эпидемический процесс, его звенья. Основные формы эпидемического
35. процесса. Что называется эпидемическим очагом?
36. Дезинфекция, ее виды и способы.
37. Дезинсекция, дератизация, их виды и способы.
38. Иммунитет, его виды.
39. Факторы, снижающие иммунитет.

40. Методы создания приобретенного иммунитета.
41. Вакцины, сыворотки, гамма-глобулины.
42. Прививочный календарь. Осложнения при введении вакцин и сывороток.
43. Профилактические мероприятия при инфекционных заболеваниях.
44. Дать определение понятиям «здоровье» и «болезнь».
45. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе.
46. Факторы, формирующие здоровье детей.
47. Показатели здоровья. Основные группы здоровья детей.
48. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья детей, предупреждении заболеваний у школьников.
49. Состояние окружающей среды и здоровье детей.
50. Особенности заболеваемости детей в экологически неблагоприятных районах.
51. Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
52. Каковы пути формирования здорового образа жизни у детей и роль педагога в этом процессе?
53. Каково значение семьи в формировании здорового образа жизни?
54. В чем заключается вредное воздействие алкоголя, курения и наркотиков на здоровье детей и подростков?
55. Дать понятие о стрессе и дистрессе.
56. Сексуальная культура и здоровье. Методы планирования семьи.

## ГЛОССАРИЙ

Абстинентный синдром – болезненное состояние организма человека, развивающееся у больных алкоголизмом или наркоманов при прекращении приема алкоголя или наркотика (синдром похмелья или ломка).

Акселерация – ускоренный тип индивидуального развития.

Алкоголизм – систематическое употребление спиртных напитков в дозах, вызывающих алкогольное опьянение.

Алкоголь – наркотический протоплазматический яд, оказывающий подавляющее действие на любую живую клетку, и в первую очередь на клетки коры головного мозга.

Алкогольная или наркотическая толерантность – адаптация организма к алкоголю или наркотику со временем, при которой для получения того же эффекта необходима намного большая доза, чем прежде.

Анатомо-физиологические особенности детей – возрастные особенности строения, функций детского организма, их преобразования в процессе индивидуального развития.

Анкетный опрос – метод сбора первичных данных, используемый в педагогике, социологии, социальной психологии, медицине – разновидность обширной группы опросных методов, в число которых входят свободные, формализованные, групповые, индивидуальные интервью и заочные опросы по анкете.

Антигены - это чужеродные белки, бактерии, вирусы, клеточные элементы, токсины.

Антитела - белки, способные вступать в связь с антигенами и нейтрализовать их.

Антропометрия – совокупность методов и приемов оценки морфологических особенностей тела человека.

Артериальное давление – давление, которое оказывает кровь на стенки артериальных сосудов организма.

Биологическая надежность организма – свойство организма, характеризующееся оптимальным запасом резервных возможностей, способных обеспечить его устойчивость и жизнеспособность.

Биологический возраст – определяется особенностями морфофункционального развития индивида, скоростью развертывания программы развития.

Биологическое здоровье – совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация к внешней среде.

Болезнь – это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структур и функций организма под влиянием внешних и внутренних факторов.

Вакцины - это препараты из микробных клеток или их токсинов, применение которых называется иммунизацией.

Венерические заболевания – инфекционные заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП).14

Возраст – определенный, ограниченный хронологическими границами период в физическом и психическом развитии человека.

Выздоровление – полное исчезновение симптомов бывшего заболевания с восстановлением трудоспособности.

Гамма-глобулины – очищенные от балластных веществ сыворотки.

Гармоничность – сбалансированность, согласованность в строении, движении или развитии чего-либо.

Гигиена – раздел профилактической медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры профилактики заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

Гигиена детей и подростков – раздел гигиены, изучающий влияние различных факторов окружающей среды на организм ребенка и разрабатывающий нормативы, направленные на охрану здоровья детей и подростков.

Гигиенические навыки – умения, основанные на гигиенических знаниях о здоровом образе жизни и правильном их использовании, закрепленные в результате обучения, опыта и многократного повторения.

Гигиеническое воспитание и обучение – система образования, включающая в себя комплексную просветительскую, обучающую и воспитательную

Гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.

Гипотония – 1-е значение – понижение мышечного тонуса; 2-е значение – понижение кровяного давления.

Группа риска – группа людей, которые находятся под воздействием факторов, угрожающих их жизни или здоровью.

Группы здоровья – выделяются для оценки состояния здоровья детей с использованием качественной характеристики здоровья детской популяции (5 групп).

Двигательная деятельность ребенка – деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

Дезинсекция – представляет собой меры борьбы с членистоногими (насекомыми и клещами), переносчиками инфекционных заболеваний.

Дезинфекция – комплекс мероприятий, целью которых является уничтожения возбудителей заразных болезней на различных объектах внешней среды.

Дератизация – меры борьбы с грызунами, являющимися источниками возбудителей инфекционных болезней человека.

Диагностика – распознавание болезней или физиологических состояний; оценка биологических или социальных особенностей субъекта.

Диспансеризация – систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья определенных групп населения в целях профилактики и лечения.

Заболеваемость – статистический показатель, характеризующий состояние здоровья населения: количество зарегистрированных заболеваний на 100, 1 тыс. или 100 тыс. населения определенной территории за 1 год.<sup>15</sup>

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека, повышающее устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунитет, совершенствуя процессы терморегуляции.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948).

Здравоохранение – это система государственных, общественных и частных мероприятий по охране здоровья, предупреждению и лечению болезней и продлению жизни.

Иммунитет – это невосприимчивость организма к патогенным микробам, токсинам или к другим каким-либо чужеродным веществам.

Индивидуальное здоровье – здоровье индивида.

Интерферон – фактор иммунитета, представляющий собой белок, вырабатываемый клетками человеческого организма, который обладает защитным действием.

Инфекционный процесс – изменения, происходящие в зараженном организме.

Инфекция – это состояние зараженности организма патогенными микробами, при котором происходит противоборство между микроорганизмом (возбудитель болезни) и макроорганизмом (человек).

Качество жизни – степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (социальная категория).

Контрацепция – метод, с помощью которого можно избежать зачатия.

Критерии для оценки здоровья детей и подростков (по Громбаху С.М.)

– 1) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;

2) уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности; 3) уровень функционирования основных систем организма; 4) степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.

Личная гигиена – комплекс гигиенических правил, выполняемых в целях укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, одежды и обуви, жилища и предметов домашнего обихода, выполнение общего режима жизни.

Масса тела (устаревшее – «вес тела») – один из важнейших показателей физического развития человека, зависящий от возраста, морфологических и физиологических особенностей организма и позволяющий судить о состоянии здоровья человека.

Микроорганизмы – это мельчайшие живые существа, которые нельзя увидеть невооруженным глазом. 16

Младенческий возраст – период жизни ребенка от рождения до одного месяца.

Младший школьный возраст – это этап развития ребенка, соответствующий периоду обучения в начальной школе (возраст 7-10-летних детей, обучающихся в 1-3 классах современной российской школы).

Мониторинг здоровья – длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций организма путем регистрации показателей этих функций.

Мотивация к формированию потребности в здоровье – побуждение индивидуума к действиям, направленным на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, профилактику заболеваний.

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление; группа заболеваний, выражающихся в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне при условии постоянного потребления наркотических веществ, что ведет к глубокому истощению всех функций организма.

Нарушение санки – функциональное отклонение, при котором своевременно начатое лечение ведет к нормализации тонуса мышц и коррекции этой аномалии.

Наследственный (врожденный, видовой) иммунитет – это иммунитет, передающийся от одного поколения данного вида другому.

Неспецифические механизмы иммунитета – это общие факторы и защитные приспособления организма, к которым относятся кожа, слизистые оболочки, фагоцитоз, воспалительная реакция, лимфоидная ткань, барьерные свойства крови, тканевых жидкостей.

Новорожденный – ребенок с момента рождения до 28 дней жизни.

Норма – установленная мера, средняя величина чего-либо, то, что приближается к среднему популяционному уровню.

Нравственное здоровье – комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Общественное здоровье – совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом.

Осанка – привычное непринужденное положение тела человека при стоянии, сидении, ходьбе.

Охрана здоровья – совокупность мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья каждого человека, семьи и общества в целом.

Паспортный или хронологический возраст – период, прожитый человеком от рождения до момента обследования и имеющий четкие временные пределы (лет, месяцев, дней).<sup>17</sup>

Патогенные микробы – способны вызывать инфекционные заболевания у человека, животных и растений.

Переутомление – патологическое состояние, связанное с нарушением состояния здоровья организма и функционального состояния его систем.

Плоскостопие – вид деформации стопы, положение ее продольного и поперечного сводов.

Подростковый возраст – период развития детей от 12 до 15 лет, являющийся переходным от детства к юношескому возрасту.

Половое созревание – физиологический процесс созревания организма, в ходе которого формируются характерные для мужского и женского пола органы и системы, необходимые для нормального размножения.

Принципы обучения здоровью – это принципы сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, прогрессивности.

Приобретенный иммунитет – это иммунитет, который человек приобретает в течение жизни.

Профилактика вторичная – система мероприятий, направленных на раннее выявление, соответствующее лечение заболеваний, предупреждение осложнений и обострений.

Профилактика заболеваний – система мер медицинского и немедицинского характера, направленных на снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья, предупреждение заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

Профилактика первичная – система мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Профилактика третичная – система мероприятий, направленных на предупреждение рецидивов заболеваний и их перехода в хронические формы.

Психическое здоровье – состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Реакция – ответ организма на те или иные внешние или внутренние раздражения.

Режим дня – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Ретардация – замедление индивидуального развития.

Рост – показатель длины тела человека, определяемый от теменной области до подошвенной опоры стопы в положении стоя.

Самочувствие – субъективное ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Семья – малая социальная группа, основанная на браке или кровном родстве членами, семьи связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью.

Сколиоз – боковое искривление позвоночника. 18

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма

человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Социальное здоровье – мера социальной активности, трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру.

Социальный – общественный, связанный с жизнью и отношениями людей в обществе.

Специфические механизмы иммунитета - это образование антител в лимфатических узлах, печени, селезенке, костном мозге.

Средний школьный возраст – это в современной российской школе возраст 10-15 лет.

Старший школьный возраст – возраст обучения учащихся в старших классах школы. В современной российской школе это возраст 15-17 лет.

Стиль жизни – характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Стресс - состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Сыворотки готовят из крови переболевших инфекционной болезнью людей или искусственно зараженных животных.

Тест – испытание, задание, с помощью которого что-либо оценивают.

Токсикомания – употребление средств бытовой химии (в основном ингаляционных) для получения наркотического эффекта.

Тонометрия – измерение артериального давления.

Укрепление здоровья – процесс, позволяющий повысить контроль над здоровьем, а также улучшить его.

Уровень жизни – это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Усталость – субъективный признак развивающегося утомления вследствие физической или умственной работы, выполняемой при отсутствии потребности в ней, представляет собой психическое состояние переживания, которое может сопровождаться отрицательными эмоциями.

Утомление – нормальное физиологическое состояние, связанное с временным уменьшением функциональной подвижности клеток коры головного мозга.

Фактор – причина, движущая сила какого-либо явления или процесса, определяющая его сущность.

Факторы среды обитания человека – биологические, химические, физические, социальные и иные факторы, которые оказывают или могут оказывать воздействие на человека или состояние здоровья будущих поколений.

Физическая активность – один из важнейших факторов не только сохранения, но и формирования здоровья. Одновременно это и

характеристика для субъективного самоконтроля здоровья. Оптимальный уровень физической активности не дает неприятных ощущений.

Физическая культура – часть общей культуры общества, включающая систему физического воспитания, а также совокупность научных знаний и материальных средств, необходимых для его осуществления.

Физическое здоровье – состояние роста и развития органов и систем организма.

Физическое развитие – процесс количественного и качественного изменения морфологических и функциональных свойств организма в процессе его индивидуального развития.

Формирование здорового образа жизни – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

Школьная гигиена – наука, изучающая взаимодействие организма ребенка со школьной средой с целью разработки на этой основе гигиенических нормативов и требований, направленных на охрану и укрепление здоровья.

Школьный возраст – период жизни с 6-7 лет до 17-18 лет. Условно выделяют младший школьный возраст (до 11 лет), средний (до 14-15 лет) и старший (до 17-18 лет).

Школьный режим – педагогически правильная организация учебной и внеклассной работы и строго установленный внутренний распорядок школы в целях создания наиболее оптимальных условий для успешного обучения.

Эпидемический процесс – это процесс распространения инфекции от больного к здоровому.

Юношеский возраст – период жизни и развития человека от 15 до 21 года.

Как правило, в этом возрасте полностью заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечно-сосудистая система, замедляется темп роста тела, заметно нарастает мышечная сила и работоспособность, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов.