

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Естественно-географический факультет

УТВЕРЖДАЮ



" 14 " июня 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

Специальность 050103 «География»

Специализация Геоэкология

Форма обучения

заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050103 «География».

Авторы: ст. преподаватель Мороз Л.В.,
ст. преподаватель Куриченкова Т.В.

Рецензент: к.б.н., доцент Воропанова Л.С.

Программа утверждена на заседании методической комиссии естественно-географического факультета протокол № 8 от 14.06.2011 г.

Изменения рабочей программы дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», утвержденные методической комиссией факультета

№	№ протокола и дата заседания методической комиссии факультета	Содержание изменения	Подпись председателя методической комиссии
1	№ 2 от 26.09.2012 г.	Скорректировано содержание тем, вынесенных на самостоятельное изучение	
2	№ 1 от 27.09.2013 г.	Обновлен список вопросов и заданий к зачету	
3	№ 11 от 19.06.2014 г.	Переутвердить без изменений	

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» являются: сформировать представление о механизмах формирования здоровья и его возрастных особенностях; освоить медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни, изучить причины и виды нарушений здоровья, преимущественно в детские годы, охарактеризовать различные нозологические группы заболеваний, причины их появлений, механизмы развития и принципы профилактики; дать представление о неотложных состояниях и мерах первой помощи; обучить простейшим методам реанимации.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста - ОПД.Ф.6

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к базовой части профессионального цикла дисциплин.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения курса «Возрастная анатомия и физиология».

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», а также для прохождения педагогической практики.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- анатомию и физиологию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой дыхательной и выделительной систем организма;
- нормы физиологических показателей организма;
- признаки поражения органов:
 - дыхательной системы,
 - сердечно - сосудистой системы,
 - желудочно-кишечного тракта,
 - мочевыделительной системы,
 - опорно-двигательного аппарата;
- признаки аллергических и судорожных состояний;
- признаки острых отравлений лекарствами и препаратами бытовой химии;
- принципы воздействия на кровообращение;
- пути введения лекарств в организм ребенка;
- признаки пути введения лекарств в организм ребенка;
- признаки внезапной остановки сердца, клинической и биологической смерти;
- потери сознания;
- утопления;
- электротравм;
- ожогов и ожогового шока;
- артериального и венозного кровотечения;
- ран и их осложнений;
- переломов костей конечностей, позвоночника и таза;
- травматического шока,
- обморока,
- эпилептического припадка,
- гипертонического криза,
- гипогликемической комы;
- свойства патогенных микробов;
- три звена эпидемического процесса;

- принципы проведения профилактических мероприятий при возникновении инфекционных заболеваний в детских коллективах.
- знать критерии индивидуального и общественного здоровья; принципы первичной, вторичной и третичной профилактики

Уметь:

- методами и средствами оказания первой неотложной медицинской помощи при возникновении:
 - гипертонии,
 - приступа бронхиальной астмы,
 - острой сосудистой недостаточности (обморок, коллапс , шок, кома).
 - гипертонического криза,
 - приступа стенокардии и инфаркта миокарда,
 - "острого живота",
 - эпилептического и истерического припадка,
 - острых отравлений,
 - аллергических реакций,
 - при ранениях, ушибах, повреждениях, растяжениях связок и сухожилий, при открытых и закрытых переломах,
 - травматическом шоке,
 - при ожогах, обморожениях,
 - при укусах животных и насекомых,
 - при попадании инородного тела в глаз, нос и уши;
- измерить температуру тела;
- подсчитать пульс и частоту дыхательных движений;
- измерить артериальное давление;
- закапать капли в глаз, нос, ухо;
- поставить банки, горчичники, очистительную и лекарственную клизму, наложить согревающий компресс на ухо;
- сделать внутримышечную и подкожную инъекции;
- наносить прекардиальный удар;
- проводить непрямой массаж сердца;
- проводить искусственную вентиляцию легких методом " изо рта в рот" или с использованием специальной дыхательной трубки;
- накладывать кровоостанавливающий жгут или импровизированный жгут-закрутку;
- останавливать кровотечение прижатием артерии или максимальным сгибанием конечности;
- накладывать бинтовые повязки на различные участки тела (22 повязки),
- делать "захват жизни" при инородном теле в дыхательных путях;
- накладывать импровизированные шины;
- обеспечить иммобилизацию при повреждении костей таза и позвоночника.

Владеть:

- навыками формирования мотивации к здоровому образу жизни, формирования морально-ценностного отношения к здоровью окружающих; профилактикой вредных привычек; формами и методами обучения.
- навыками обеспечения безопасной здоровьесберегающей среды; анализа результатов собственной профессиональной деятельности; проведения работ с родителями и учащимися по повышению уровня культуры здоровья.

4. Извлечение из ГОС ВПО

ОПД.Ф.6

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 мотиваций 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.

5. Структура и содержание дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

5.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			лк	пр	лаб	сам	
1	Проблемы здоровья детей. Роль школы и семьи в сохранении и укреплении здоровья.	2-3	2			14	Тест, контрольная работа. Проверка конспектов, д/з
2	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии		1			12	Тест, контрольная работа. Проверка конспектов, д/з
3	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация.		1		2	12	Тест, контрольная работа. Проверка конспектов, д/з
4	Травматизм, его профилактика				2	10	Тест, контрольная работа. Проверка конспектов, д/з
5	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни		2		2	12	Тест, контрольная работа. Проверка конспектов, д/з
	Итого:		6		6	60	Зачет 3 курс

5.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Проблемы здоровья детей. Роль школы и семьи в сохранении и укреплении здоровья.

Измерение здоровья, комплексная оценка физического здоровья и уровня его. Текущее состояние индивидуального и общественного здоровья. Критерии здоровья, компоненты здоровья - его составные части.

Здоровье и возрастные нормы. Физиологические показатели здорового организма: температура тела, частота сердечных сокращений, артериального давления, качества пульса, число дыхательных движений за мин. и ЖЕЛ. Функциональные пробы определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (пробы Мартине-

Кушелевского и Штанге), определение физической работоспособности и психологической устойчивости. Антропометрические и биохимические показатели организма. Группы здоровья школьников и группы для занятия физкультурой.

Природные условия и их влияние на здоровье населения. Роль человека в природных экологических системах.

Физико-химические, биологические и социально-экономические факторы, как причины заболеваний человека. Внешние причины заболеваний: повышенная и пониженная температура, лучистая энергия, возбудители болезней, образ жизни, гипо- и гиперкинезия, воздействие информационных полей. Внутренние причины: наследственность, конституция, реактивность иммунитета. Понятие болезни, ее признаки, стадии или периоды (латентный, продромальный, клиническое течение, исходы) болезни, течение. Нозологические формы, классификация и номенклатура болезней. Приспособительные реакции организма, направленные на ликвидацию дефектов к повреждениям.

Понятие адаптации и акклиматизации. Характеристика процессов адаптации. Адаптационные механизмы и важнейшие защитные реакции организма, фазы-стадии адаптационных реакций. Генотипическая и фенотипическая адаптация, сложные и перекрестные адаптации обратимость процессов адаптации.

Стресс как адаптивное состояние организма. Понятие о стрессе, причины вызывающие стресс и стрессоры. Стадии развития стресса, дистресс и эустресс. Уровень тревожности как показатель стресса и психологическая диагностика реактивной и личностной тревожности по шкале Спилберга и Тейлора. Физиологический, психологический, информационный, эмоциональный, ятрогенный и военные стрессы, ПТСР-синдром. Методы снятия стресса: медицинские, традиционные, бытовые, религиозные, нетрадиционные. Реакции на стресс детей, одиноких пожилых и старых людей. Неотложные состояния у детей и подростков, как показатель стрессированности популяции. Социальная и психологическая помощь одиноким и старым людям. Здоровьесберегающие технологии в учебно – воспитательном процессе.

Раздел 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.

Характеристика патогенных микроорганизмов (классификация, свойства, устойчивость к воздействию факторов внешней среды). Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности. Иммунитет, восприимчивость организма человека к инфекционным болезням. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах. Календарь прививок.

Профилактика кишечных инфекций. Инфекционный процесс и его закономерности. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика дизентерии, вирусного гепатита ("А", "В", "дельта"). Профилактика гельминтозов. Этиология, эпидемиология и профилактика сальмонеллез, стафилококковых токсикоинфекций, ботулизма. Решение ситуационных задач.

Профилактика детских воздушно-капельных инфекций. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика дифтерии, скарлатины, коклюша, менингита. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика кори, краснухи, ветряной оспы, паротита, полиомиелита. Решение ситуационных задач.

Профилактика грибковых заболеваний кожи, чесотки, педикулеза. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика эпидермофитии стоп и паховой области, стригущего лишая, чесотки, педикулеза.

Профилактика антропонозов, Эпидемиология и профилактика туляремии, иерсиниоза, лептоспироза.

Профилактика инфекционных болезней, передающихся половым путем (БППП). Этиология, эпидемиология, признаки и профилактика болезней, передающихся половым путем. ВИЧ- инфекция.

Раздел 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация

Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Основные признаки неотложных состояний при заболевании или поражении сердечно-сосудистой системы.

Помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы и сосудистой недостаточности (обморок, коллапс, кома, гипертония, гипертонический криз, стенокардия, инфаркт миокарда).

Основные признаки неотложных состояний и заболеваний дыхательной системы: бронхиальная астма, ложный круп, инородные тела в верхних дыхательных путях и др.

Основные признаки неотложных состояний и заболеваний органов пищеварения и мочевыделительной системы. Понятие об остром животе, помощи при рвоте, желудочно-кишечном кровотечении, печеночной, почечной коликах, диабетической коме.

Помощь при аллергических состояниях и судорожных реакциях. Причины и признаки возникновения аллергических реакций, помощь при анафилактическом шоке, сывороточной болезни, сенной лихорадке, крапивнице. Причины и признаки возникновения судорожных состояний. Помощь при эпилептическом и истерическом припадках.

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

Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм. Обзор состояния проблемы, характеристика наркотических, токсикологических средств и достоверные признаки, свидетельствующие о применении их подростками. Помощь при передозировке данных средств и профилактические меры.

Понятие о терминальных состояниях. Принципы и методы реанимации, показания и противопоказания. Подготовка пораженного к реанимации (очищение полости рта и носа) положение головы и туловища и т. д.. Проведение искусственной вентиляции легких; техника, показатели эффективности иск. дыхания, использование аппарата ИВЛ и Оксиген-60, или дыхательной трубки.

Проведение непрямого массажа сердца у взрослых, школьников и грудных детей, признаки эффективности массажа сердца или наступления биологической смерти.

Первичное, асфиксическое и вторичное утопление. Этапы оказания помощи при разных видах утопления, осложнения в системах организма после реанимации вследствие утопления. Принципы устранения отека легких, мозга, гипоксии, Прекардиальный удар при рефлекторной остановке сердца.

Характеристика отморожений, переохлаждения, замерзания, их признаки, степени и первая помощь. Электротравмы: поражения электрическим током, молнией и помощь при этом. Солнечный и тепловой удар, помощь при тепловых поражениях организма.

Раздел 4. Травматизм, его профилактика

Классификация травм, их структура. Особенности лечения травм и травматического шока у детей и подростков. Особенности оказания первой медицинской помощи при травме и повреждении. Меры профилактики детского травматизма.

Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях. Признаки закрытых повреждений. Основы десмургии. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Способы наложения бинтовых повязок на суставы: восьмеркообразная на лучезапястный и голеностопный суставы, черепашья на локтевой и коленный суставы, колосовидная на плечевой сустав.

Первая медицинская помощь при открытых повреждениях. Виды ран, их клинические признаки. Первая медицинская помощь при ранениях различных частей тела и укусах животными и ядовитыми насекомыми. Профилактика очаговой гнойной инфекции. Профилактика общей гнойной и анаэробной инфекции. Профилактика бешенства и столбняка. Способы наложения бинтовых повязок на пальцы верхней конечности, на кисть, на предплечье и голень.

Первая медицинская помощь при наружных и внутренних кровотечениях. Виды и признаки различных кровотечений. Первая медпомощь при возникновении артериального, венозного, капиллярного, внутреннего, носового кровотечений. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, жгутом, жгутом-закруткой, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки.

Первая медицинская помощь при переломах. Признаки закрытых и открытых переломов. Первая медпомощь при закрытых переломах верхней конечности. Способы и правила наложения транспортных шин и шин из подручных средствами при переломах верхней конечности. Бинтовая повязка при переломах верхней конечности (повязка "Дезо"). Первая медпомощь при закрытых и открытых переломах нижней конечности. Способы иммобилизации нижней конечности транспортными шинами и подручными средствами.

Первая медицинская помощь при повреждениях позвоночника, головы, груди и живота. Закрытые и открытые повреждения черепа, головного мозга, позвоночника, грудной клетки. Первая медпомощь при сотрясениях мозга, переломах костей свода черепа и черепно-лицевых ранениях. Первая медпомощь при попадании инородного тела в глаз, нос, ухо, дыхательные пути. Прием "захват жизни". Первая медпомощь при закрытых и открытых повреждениях грудной клетки. Первая медпомощь при закрытых и открытых повреждениях живота и костей таза. Первая медпомощь при повреждении позвоночника. Способы наложения бинтовых повязок (окклюзионной и "бублик"). Способы транспортировки раненых.

Физические меры воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Постановка банок, горчичников, массаж, применение грелок, холодных и согревающих компрессов, лекарственных средств.

Характеристика способов введения лекарственных средств, в организм, их преимущества и недостатки. Введение лекарств в желудок, закапывание в глаза, уши, нос, ингаляции, инъекции, клизмы. Аптечки первой помощи.

Раздел 5. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни

Роль медико-биологической подготовки учителя по программе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Здоровье и жизнь человека. Индивидуальное и общественное здоровье. Образ жизни: уровень, качество, стиль жизни, потребности личности в здоровом образе жизни и способы их удовлетворения. Индекс развития человеческого потенциала- ИРЧП и его основные составляющие. Биологические и социальные принципы здорового образа жизни. Признаки здоровья и основные факторы формирующие здоровье. Факторы положительного и отрицательного влияния на здоровье, отказ от вредных привычек.

Учитель - пропагандист здорового образа жизни, носитель знаний профилактики инфекционных заболеваний и оказания первой медицинской помощи. Виды словесных воздействий учителя на учащихся.

Роль факторов внешней и социальной среды на формирование ЗОЖ. Психическое здоровье и эмоциональное состояние. Факторы, влияющие на формирование психического здоровья. Роль филогенеза и онтогенеза, биологическая и социальная программа психического здоровья. Психическая норма и психическая патология при оценке психического здоровья. Критерии психического здоровья. Психическое развитие ребенка в онтогенезе. Уровень нервно-психического развития детей в эпикризные и

информативно-значимые сроки. Тесты готовности детей к обучению в школе. Роль I и 2 сигнальной системы, доминанты и динамического стереотипа в становлении психического здоровья. Нервно-психическая неустойчивость детей в процессе обучения и методы коррекции психофизиологических отклонений. Устранение нервно-эмоционального напряжения. Эмоциональная зрелость и эмоционально-волевая устойчивость как отражение психического здоровья.

5.3. Темы для самостоятельного изучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1	Проблемы здоровья детей. Роль школы и семьи в сохранении и укреплении здоровья. - Человек и окружающая среда. Влияние факторов внешней среды на здоровье человека. - Адаптация, стресс и их биологическое значение. - Здоровьесберегающие технологии в учебно – воспитательном процессе.	- вопросы для самостоятельного изучения, - рефераты	12	- выполнение тестов, - защита рефератов,
2	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии - Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах. Календарь прививок. - Профилактика инфекционных болезней, передающихся половым путем (БППП).	- вопросы для самостоятельного изучения, - контрольные работы	12	- выполнение тестов, - проверка контрольных работ
3	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация. - Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм. - Профилактика бытовых отравлений. - Принципы и методы реанимации, показания и противопоказания.	- вопросы для самостоятельного изучения, - рефераты, - контрольные работы	12	- выполнение тестов, - защита рефератов, - проверка контрольных работ
4	Травматизм, его профилактика -Меры профилактики детского травматизма. -Виды ран, их клинические признаки.	- вопросы для самостоятельного изучения, - рефераты, - контрольные работы	12	- выполнение тестов, - защита рефератов, - проверка контрольных работ

	-Первая медицинская помощь при ранениях различных частей тела и укусах животными и ядовитыми насекомыми. - Профилактика очаговой гнойной инфекции. Профилактика общей гнойной и анаэробной инфекции.			
5	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни - Биологические и социальные принципы здорового образа жизни - Роль факторов внешней и социальной среды на формирование ЗОЖ - Психическая норма и психическая патология при оценке психического здоровья. Критерии психического здоровья.	- вопросы для самостоятельного изучения, - рефераты	12	- выполнение тестов, - защита рефератов

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для вузов / Г.П. Артюнина.- Москва : Гаудеамус: Академический проект,2009.-560с.
2. Лытаев С. А. Основы медицинских знаний: учебное пособие / С. А. Лытаев, А. П. Пуговкин. - Москва : Академия, 2011.-272 с.
3. Волокитина Т. В. Основы медицинских знаний: учебное пособие для вузов / Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская. - Москва : Академия, 2010.-224 с.

б) дополнительная литература:

1. Марков В.В., Бадирова З.А. и др. Основы профилактики инфекционных заболеваний в детских коллективах: Учебно-методическое пособие для студентов. - Соликамск, 1997.
2. Практикум для медицинских сестер гражданской обороны: Пособие для студентов педагогических и других высших гуманитарных учебных заведений \ Под ред. И. В. Новикова - М., 1989.
3. Программированный контроль по курсу "Основы медицинских знаний": Учебно-методическое пособие \ А.В. Абрамова, З.А. Бадирова, О.Б. Васильева и др. - Соликамск,1998.
4. Учебное пособие для подготовки медицинских сестер \Под ред. А.Г. Сафонова. - М.,1981.

5. Хватова Н.В. Неотложные состояния у детей. Экстренная медицинская помощь : Учебно-методическое пособие для студентов. -М., 1989.
6. Хватова Н. В. Здоровье и болезнь. Факторы, формирующие здоровье: Учебно-методическое пособие для студентов. - М., 1989.
Хватова Н. В. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях: Учебно-методическое пособие для студентов. - М., 1989.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://bspu.secna.ru/Handbook/valeologia/tituln.html> – Валеологический словарь/ составитель Е.А. Перепелкин.
2. <http://mega.km.ru/health/> - Энциклопедия здоровья.
3. <http://www.zdorovie.ru> -Здоровье.Ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Обучающиеся обеспечены компьютерными классами с выходом в Интернет, учебными аудиториями для проведения практикума по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Для проведения занятий используются:

1. Наглядные пособия

- таблицы по темам: способы временной остановки кровотечений, десмургия, реанимация, раны и их классификация;

2. Диагностические медицинские приборы:

- для измерения давления - танометры, для измерения температуры тела – цифровые термометры (модель DT -635), система контроля уровня сахара в крови – глюкометры, для определения дыхательных объемов – пикфлоуметры, для снятия кардиограммы – электрокардиограф;

3. Средства для оказания первой доврачебной медицинской помощи:

- бинты и лейкопластырь, кровоостанавливающие жгуты, дезинфицирующая жидкость для обработки рук и кожи вокруг раны, шины разных видов, гипотермический пакет, набор лекарственных препаратов.

4. Медицинский инструментарий:

- шприцы, пипетки, глазные палочки, кюветы, лоточки, шприцы, горчичники, вакуумные банки;

5. Тренажер «Бадди» для проведения сердечно-легочной реанимации;

6. Методические разработки по темам:

7. Технические средства обучения: телевизор, видеопроектор, мультимедиа

8. DVD коллекция BBC «Сверхчеловек: самоисцеление и регенерация человеческого организма», BBC «Тело человека»: История жизни. Обыкновенное чудо; Первые шаги. Период полового созревания; Мозг человека. Проходят годы; Таинство смерти; Видеофильм (Россия) «Правила оказания первой мед помощи»; Презентация «ВИЧ. Значь, чтобы жить».

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

В ходе изучения курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» применяются следующие виды контроля.

Текущий. Проверка хода и качества усвоения учебного материала, проводимая в ходе всех видов занятий по выбору преподавателя и включающая в себя опросы, контрольные работы, тестирование, проверки конспектов и заданий на самостоятельную работу.

Итоговый. Проводится в форме зачета.

8.1. Примерные зачетные тестовые задания

Тема: Неотложные состояния и первая помощь при них

1. Безотлагательное мероприятие при всех острых отравлениях.

- А). Применить антидоты.
- Б). Ускорить выведение яда.
- В). Восстановить проходимость дыхательных путей.
- Г). Решить вопрос о госпитализации пострадавшего.

2. К факторам риска, приводящим к развитию гипертонической болезни относят...

- А). Недостаточное потребление поваренной соли, голодание, злоупотребление алкоголем.
- Б). Курение, нервно-психическое перенапряжение, избыточное потребление поваренной соли и сладкой пищи, злоупотребление алкоголем.
- В). Большая физическая нагрузка, голодание, снижение веса.
- Г). Переедание, потребление сладкой и кислой пищи, нервно-психическое перенапряжение.

3. Установите последовательность действий оказания первой медицинской помощи при бронхиальной астме.

- А). Обеспечить больному приток свежего воздуха.
- Б). Обеспечить обильное питье.
- В). Устранить провоцирующий фактор или уменьшить его влияние.
- Г). Вызвать скорую помощь.
- Д). Дать ему вдохнуть бронхорасширяющий аэрозоль, назначенный врачом и принять внутрь таблетку эуфиллина.
- Е). Успокоить больного, дать ему возможность расслабиться и принять удобное положение.
- Ё). Сделать горячие ручные и ножные ванны, приложить тепло на грудную клетку.

4. Признаки кровотечения в грудной полости.

- А). Нарастающая одышка, бледность, откашливание пенистой крови.
- Б). Покраснение кожных покровов, одышка.
- В). Кровотечение из носа, бледность кожных покровов.
- Г). Повышение АД, покраснение кожных покровов.

5. Первая помощь при кровотечении в брюшной полости.

- А). Придать полусидячее положение, не поить и не кормить.
- Б). Уложить на спину, на живот пузырь со льдом, не поить и не кормить.
- В). Уложить на спину, на живот тепло, не поить и не кормить.
- Г). Придать полусидячее положение, на живот холод, дать питье.

6. Установите последовательность действий при оказании первой медицинской помощи при попадании яда в организм через рот.

- А) Вызвать скорую помощь.
- Б) Промыть желудок.
- В) Дать пострадавшему слабительное и активированный уголь.
- Г) Срочно вызвать рвоту механическим раздражителем языка и неба.
- Д) Поставить очистительную клизму.

7. Эпилепсия это -

- А) Заболевание головного мозга, которое характеризуется периодическими судорогами и припадками.
- Б) Заболевание головного мозга, характеризующееся повышением АД, потерей сознания.
- В) Кратковременная потеря сознания.
- Г) Заболевание головного мозга с частыми обмороками и понижением АД.

8. Острая дыхательная недостаточность может быть осложнением...

- А) Инфекционных заболеваний, различных видов шока.
- Б) Инфаркта миокарда, острой почечной недостаточности.
- В) Язвы желудка, холецистита.
- Г) Кровотечения, обморожения.

9. Характерные признаки острой крапивницы.

- А) Отек в области лица, шеи.
- Б) Появление волдырей красного оттенка, зуда.
- В) Одышка, кашель, свистящее дыхание.
- Г) Тошнота, рвота, боли в животе.

10. При искусственной вентиляции легких по способу изо рта в рот необходимо встать...

- А) С левой стороны.
- Б) Не имеет значения.
- В) С правой стороны.
- Г) У изголовья.

Тема: Реанимационные мероприятия

1. Новорожденным детям непрямой массаж сердца проводят...

- А) Одним пальцем.
- Б) Двумя пальцами.
- В) Одной ладонью.
- Г) Двумя ладонями.

2. Основные признаки клинической смерти.

- А) Отсутствие сознания, редкое поверхностное дыхание (более 8 раз в минуту) или его отсутствие, отсутствие пульса на сонной артерии.
- Б) Сужение зрачков, отсутствие сознания, отсутствие пульса.
- В) Синюшные кожные покровы, отсутствие сознания, пульс на сонной артерии.
- Г) Широкие зрачки, пульс на сонной артерии, отсутствие сознания.

3. При искусственном дыхании пауза между вдохами составляет:

- А) 4 секунды
- Б) 2 секунды
- В) 5 секунд
- Г) 10 секунд

4. Признаки эффективности сердечно-легочной реанимации.

- А) Возобновление пульса на сонной артерии, сужение зрачков, улучшение цвета кожи, попытки самопроизвольных дыхательных движений.
- Б) Пульс на сонной артерии, расширение зрачков, самопроизвольные движения конечностей.
- В) Пульса нет, попытки самопроизвольных дыхательных движений.

5. Реанимация обожжённых.

- А) Покой, изоляция пораженных участков с помощью повязок, введение анальгетиков, компенсация потери жидкости.
- Б) Покой, не давать питье, анальгетики.
- В) Стерильные повязки на пораженные участки, положить на ровную поверхность, дать питье.
- Г) Введение анальгетиков, компенсация потери жидкости.

6. При непрямом массаже сердца частота нажатий.

- А) 20 – 40 раз в 1 минуту
- Б) 40 – 60 раз в 1 минуту
- В) 50 – 70 раз в 1 минуту
- Г) 30 – 50 раз в 1 минуту

7. При искусственном дыхании по способу «изо рта в рот» следует выполнять...

- А) 10-12 вдохов в минуту.
- Б) 16-18 вдохов в минуту.
- В) 20-22 вдохов в минуту.
- Г) 22-24 вдоха в минуту.

8. Признаки, при которых следует проводить непрямой массаж сердца.

- А) Синюшность кожных покровов, остановка дыхания.
- Б) Отсутствие пульса на сонной артерии, остановка дыхания, кожные покровы в норме.
- В) Отсутствие пульса на сонной артерии, потеря сознания, бледность кожных покровов.

9. Детям от 1 до 12 лет при непрямом массаже сердца делают:

- А) 70 – 100 надавливаний
- Б) 50 – 60 надавливаний
- В) 40 – 50 надавливаний
- Г) 60 – 80 надавливаний

8.2. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Особенности оказания первой помощи при травмах у детей, профилактика детского травматизма.
2. Первая помощь при открытых повреждениях.
3. Первая помощь при различных видах кровотечений (кровотечения из носа, легких, желудка, половых органов).
4. Виды и признаки ушибов, ран, первая помощь при них.
5. Профилактика гнойной и анаэробной инфекции, бешенства, столбняка.
6. Признаки вывихов, растяжений, переломов, первая помощь при них.
7. Первая помощь при повреждениях головы, позвоночника, груди, живота.
8. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие, первая помощь при них.
9. Первая помощь при нарушениях сознания (обморок, коллапс, кома).
10. Первая помощь при заболеваниях органов пищеварения, мочевыделительной системы.
11. Первая помощь при диабетическом и гипогликемическом шоке.
12. Первая помощь при аллергии, судорожных реакциях, укусах насекомых.
13. Первая помощь при острых отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии, их профилактика.
14. Виды утоплений и первая помощь при них.
15. Принципы и методы реанимации (ИВЛ, непрямой массаж сердца, прекардиальный удар), показания и противопоказания.
16. Холодовые и тепловые поражения организма, их признаки, степень и первая помощь.
17. Электротравмы (электрический ток, молния, электротравмы на транспорте), первая помощь.
18. Поражения организма щелочами, кислотами, боевыми ОВ и первая помощь при них.
19. Первая помощь при гипоксии, отеке легких, ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркте, гипертонии.
20. Уход за пострадавшими и больными детьми.
21. Способы введения лекарственных средств в организм. Аптечка первой помощи.
22. Измерение индивидуального здоровья, его комплексная оценка, роль факторов внешней и социальной среды на формирование здоровья.
23. Здоровье, его уровни. Критерии индивидуального и общественного здоровья. Понятия потенциала, ресурсов и баланса здоровья.
24. Группы здоровья школьников и группы для занятия физкультурой.
25. Психическая норма и патология при оценке психического здоровья.
26. Болезнь, ее стадии и исход. Международная классификация болезней

27. Роль учителя в формировании здорового образа жизни школьников.
28. Понятие адаптации, ее виды и акклиматизация.
29. Понятие о стрессе. Его виды, стадии развития стресса. Методы снятия стресса.
30. Сохранение здоровья в пожилом возрасте; Социальная и психологическая помощь одиноким и старым людям.
31. Понятие об эпидемиологии и эпидемическом процессе, противоэпидемические мероприятия, календарь прививок. Характеристика патогенных микроорганизмов.
32. Профилактика инфекционных и инвазионных заболеваний в детских коллективах.
33. Профилактика кишечных, воздушно-капельных инфекций, грибковых заболеваний и болезней, передающихся половым путем. СПИД.
34. Профилактика дифтерии, скарлатины, коклюша, менингита, кори, краснухи, ветряной оспы, паротита, полиомиелита.
35. Антропозоонозы, их эпидемиология и профилактика. Туляремия, лептоспироз, весенне-летний энцефалит.
36. Первая помощь при приступе бронхиальной астмы.
37. Первая помощь при автодорожном происшествии.
38. Первая помощь при эпилептическом припадке.
39. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
40. Депрессия, попытка суицида, первая помощь и профилактика.
41. Первая помощь при травматическом шоке, алкогольной коме, передозировке наркотиков и таблеток.
42. Первая помощь при головной боли, мигрени, болезнях органов чувств.
43. Первичная, вторичная, третичная профилактика.
44. Инвалидность, ее виды, причины, профилактика.

8.3. Примерная тематика рефератов

1. Основные неинфекционные и инфекционные заболевания как медицинская проблема.
2. Основные симптомы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Ишемическая болезнь сердца и формы ее проявления.
3. Инфаркт миокарда. Профилактика.
4. Острые и хронические заболевания желудка.
5. Причины, признаки, лечение и профилактика дисбактериозов.
6. Аллергические ринит и конъюнктивит.
7. Анафилактический шок. Причины возникновения, профилактика и первая медицинская помощь.
8. Заболевания верхних дыхательных путей и их осложнения.
9. Дизентерия: возбудители, пути передачи. Симптомы, профилактика.
10. Салмонеллез: возбудители, источник инфекции, пути передачи, клиника, лечение, профилактика.
11. Ботулизм: возбудители, пути передачи. Симптомы, профилактика.
12. Спид: пути передачи, клиника, профилактика.
13. Грипп: возбудители, пути передачи, лечение, профилактика.
14. Асептика. Антисептика. Понятие, методы, цели. Антисептические вещества
15. Первая помощь при несчастных случаях и травмах. Профилактика травматизма у детей и подростков.
16. Раны: разновидности, характеристика, опасности. Ранения проникающие и непроникающие.
17. Кровотечения: разновидности, способы временной остановки кровотечения.
18. Внутренние кровотечения. Опасности, симптомы, первая медицинская помощь.

19. Переломы костей. Разновидности, клинические симптомы. Возрастные особенности строения костей. Особенности переломов у детей.
20. Детский травматизм, разновидности, причины роста. Травмы в школе и на улице. Профилактика.
21. Ожоги, разновидности, степени, первая медицинская помощь.
22. Отморожения: степени, первая медицинская помощь.
23. Общее замерзание: понятие, первая медицинская помощь.
24. Ознобление: понятие, профилактика.
25. Вредные привычки как факторы риска заболеваний.
26. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
27. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
28. Особенности течения беременности и родов.
29. Репродуктивное здоровье.
30. Профилактика гинекологических заболеваний.
31. Здоровье и образование. Охрана здоровья детей дошкольного и школьного возраста
32. Профилактика нарушений осанки и зрения.
33. Психолого-педагогические основы психотерапии и ее методы.
34. Психологический климат, индивидуальная и школьная психогигиена.
35. Стимуляция интеллектуальной работоспособности учителя и учеников.
36. Понятие о стрессе. Общий адаптационный синдром.
37. Культура здоровья. Проблемы воспитания.
38. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
39. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.
40. Нравственность и здоровье.
41. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
42. Оздоровительные программы активного долголетия.
43. Этические и правовые проблемы новых репродуктивных технологий.
44. Этические и правовые проблемы отношения к умирающему.
45. Альтернативная медицина в свете методологии науки и биомедицинской этики.

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат по данному учебному курсу является важным этапом обучения, способствующим формированию самостоятельного освоения учебного материала. Такие работы позволяют осуществлять контроль за самостоятельной работой студентов и оценить их подготовленность. Эти работы являются краткой самостоятельной разработкой конкретной темы с элементами научного анализа, отражающей уровень теоретических знаний и практических навыков, умение работать с литературой, анализировать источники, делать обоснованные выводы. Тематика рефератов, как правило, определяется преподавателем в соответствии с программой прохождения курса. Возможны и инициативные темы, предлагаемые студентами и согласованные с преподавателем. В этом случае студент должен обосновать ее необходимость. Идеи для выбора темы реферата могут возникать также и в ходе заслушивания и обсуждения докладов и выступлений на семинарах.

При выполнении реферата необходимо учитывать, что ее минимальный объем должен быть не менее 10 страниц машинописного текста, включающих план изложения темы, ее содержания со ссылками на использованную литературу, выводы и библиографию, составленную в алфавитном порядке с учетом современных требований.

Название должно соответствовать содержанию. Исходя из названия работы, студент ограничивает круг вопросов, разрабатываемых в теме. Изложение должно быть достаточно развернутым, чтобы отражать рамки исследования, но при этом не содержать

лишних слов. Студент должен пытаться избегать поверхностного, описательного характера работы. С выбором темы неразрывно связаны подбор и изучение студентом литературы. Итогом этой работы должна стать логически выстроенная система сведений по существу исследуемого вопроса. *Список источников и литературы* составляется по алфавиту с точным указанием выходных данных книги, статьи (место и год выхода, издательство и др.). *Приложения* могут быть различными: таблицы, схемы, графики, диаграммы, иллюстрации и т.д. Приложения оформляются после списка литературы и располагаются в порядке ссылок в тексте. Каждое приложение начинается с нового листа с обозначением в правом верхнем углу словом «Приложение». Приложения должны нумероваться последовательно, арабскими цифрами (например, «Приложение 5») и иметь заголовок. Если приложение одно, то оно не нумеруется.

Содержание работы должно быть научным, теоретические положения систематизированы и сведены к четким и логичным выводам, раскрыта практическая значимость изучаемого вопроса, отражена связь с будущей профессией и собственное отношение к наиболее волнующим моментам.