

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Программу составил:

Пашков А.П., доцент, канд. мед. наук, доцент

Программа подготовлена на основании учебных планов в составе ОПОП

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Дошкольное образование и Дополнительное образование

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Начальное образование и Дошкольное образование

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Начальное образование и Английский язык

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Начальное образование и Информатика

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Русский язык и Литература

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Филологическое образование и Дополнительное образование (молодежная журналистика)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Английский язык и Немецкий язык

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Немецкий язык и Английский язык

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Французский язык и Английский язык

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Английский язык и Китайский язык

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): История и Английский язык

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): История и Право

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): История и Обществознание

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Экономика и Право

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол №7 .

Программа принята:

на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол от «15» февраля 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Пашков А.П., канд. мед. наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

Формирование у студентов навыков оказания первой помощи при некоторых основных патологических состояниях, выработка привычек здорового образа жизни и личностно-ценностного отношения к собственному здоровью и окружающей природе.

Задачи:

- дать знания о здоровье и его составляющих;
- дать знания об основных патологических состояниях у детей и подростков, требующих неотложной помощи;
- научить приемам оказания первой помощи и ухода за больными и инвалидами;
- помочь в дальнейшей работе сформировать у школьников мотивацию к здоровому образу жизни;
- помочь рационально организовать учебный процесс для укрепления и сохранения здоровья школьников;
- - помочь обеспечить охрану жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса «Биологии», «Естествознания», «Химии», «ОБЖ».

Безопасность жизнедеятельности.

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

Педагогика

Производственная практика: педагогическая практика (организация летнего отдыха детей)

Производственная практика: педагогическая практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

УК - 8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИУК - 8.1. Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность человека и идентифицирует их угрозы применительно к профессиональной деятельности, в том числе связанные с нарушениями техники безопасности.	Знает: – основные признаки наиболее распространенных заболеваний; – основополагающие принципы здорового образа жизни; – причины возникновения соматических и инфекционных заболеваний. Умеет:

	– опасных и чрезвычайных ситуаций, применять своевременные меры по ликвидации их последствий. Владеет: – навыками организации спасательные работы в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера
ИУК - 8.3. Готов использовать приемы оказания первой помощи и участвовать в спасательных и восстановительных мероприятиях.	Знает: – принципы, средства и методы профилактики различных заболеваний; – причины и факторы, вызывающие неотложные состояния. Умеет: – дать оценку состоянию здоровья по основным физиологическим показателям. Владеет: – навыками оказания первой доврачебной помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.
ИУК – 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности.	Знает: – основные признаки поражения различных органов, аллергических и судорожных состояний, отравлений химическими веществами, лекарственными препаратами и веществами бытовой химии; – пути введения лекарств в организм. Умеет: – оказать первую медицинскую (доврачебную) помощь при возникновении неотложных состояний. Владеет: – знаниями нормирования средовых условий, обеспечивающих нормальное развитие и состояние здоровья школьников.
ИУК – 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма.	Знает: – принципы проведения профилактических мероприятий при возникновении инфекционных заболеваний в детских коллективах; – основополагающие принципы здорового образа жизни. Умеет: – планировать различные формы занятий с учетом функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности учащихся в различные периоды возрастного развития. Владеет: – навыками измерения артериального давления и других физиологических показателей; – навыками ухода за тяжелобольными и инвалидами.
ИУК – 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и	Знает: – педагогические средства формирования здорового образа жизни у обучающихся.

профессиональной практике.	Умеет: – применить методические приемы и педагогические технологии для формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся. Владеет: – навыками координации совместной работы школы и семьи по формированию, сохранения и укрепления здоровья учащихся.
----------------------------	---

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Семестр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Прак т.	Лаб.	КСР	Сам. работа	Зачет с оцен- кой
Дошкольное образование и Дополнительное образование Начальное образование и Дошкольное образование Начальное образование и Английский язык Начальное образование и Информатика Русский язык и Литература Филологическое образование и Дополнительное образование (молодежная журналистика) Английский язык и Немецкий язык Немецкий язык и Английский язык Французский язык и Английский язык Английский язык и Китайский язык История и Английский язык История и Право История и Обществознание Экономика и Право	2	72	16	10	6	4	36	
Итого		72	16	10	6	4	36	

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов
---	---------------	------------	------------------

			Лек ц.	Прак т.	Лаб.	Сам · работа
Семестр 2						
1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни						
1.1.	Здоровье и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Группы здоровья. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинские факторы. Условия и образ жизни	2			2
1.2.	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной и моче-половой систем: признаки и первая помощь. Обморок, коллапс. Травматический шок. Обструкция дыхательных путей. Анафилактический шок. Комы при сахарном диабете. Правила комплектования универсальной аптечки.	2	2		6
1.3.	Отравления. Классификация, клиническая картина и влияние на организм ребенка	Определение понятия. Классификация отравлений. Пищевые отравления. Виды пищевых отравлений. Токсикозы и токсикоинфекции. Отравление ядовитыми грибами и растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Отравление химическими веществами. Клиническая картина и первая помощь при отравлении угарным газом. Клиническая картина и первая помощь при отравлении химическими жидкостями.	2			2
1.4	Основы эпидемиологии и иммунологии	Эпидемический процесс и его звенья. Иммуитет. Виды иммунитета. Первичная и вторичная профилактика инфекционных заболеваний. Вакцинация. Национальный календарь профилактических прививок. Общие признаки инфекционных заболеваний.	2			2
1.5	Понятие об аллергиях и гельминтозах	Аллергическая реакция. Виды аллергических реакций. Первая по-	2			2

	зах.	мощь при аллергиях. Аллергены и их классификация. Гельминтоза. Виды гельминтозов.				
1.6	Возрастная периодизация детей и подростков. Актуальные аспекты заболеваемости детей и подростков в настоящее время	Возрастной период. Паспортный и биологический возраст, их критерии. Возрастные периоды детей и подростков. Их особенности. Группы здоровья детей и подростков. Актуальные заболевания детей и подростков. Гиподинамия. Сахарный диабет. Сколиоз. Психоневрологические отклонения.	2			2
1.7	Детский травматизм. Переломы и кровотечения	Виды переломов. Первая помощь при переломах. Понятие об открытых и закрытых переломах. Раны и их классификация. Первая помощь при ранениях живота и грудной клетки. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Травматический шок	2	2		6
1.8	Ожоги, отморожения, утопление, поражение электрическим током	Классификация ожогов. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях. Особенности поражения организма электрическим током. Первая помощь утопающему.	2			2
1.9.	Рациональное питание и двигательная активность в формировании здоровья ребенка	Рациональное питание. Законы рационального питания. Белки: функции, источники. Углеводы: функции, источники. Жиры: функции, источники. Водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины. Необходимые организму микроэлементы. Заболевания, связанные с нерациональным питанием. Оптимальная двигательная активность. Заболевания, связанные с недостаточной двигательной активностью.		2		2
1.10	Профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения	Вредные привычки и их профилактика. Влияние наркотиков, алкоголя, никотина на здоровье человека и формирование зависимости. Виды современных наркотиков. Характерные признаки человека, употребляющего наркотики. Первая помощь при передозировке наркотических		2		2

		веществ. Первая помощь при отравлении алкоголем. Роль школы в профилактике наркомании среди школьников.				
1.11	Роль семьи и школы в сохранении здоровья детей. Болезни цивилизации. Инфекционные заболевания	Роль семьи и школы в сохранении здоровья детей. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья. Ожирение. Гипертоническая болезнь. ВИЧ-инфекция. Инфекционный процесс. Профилактика инфекционных заболеваний в школе. Ветряная оспа. Новая коронавирусная инфекция.		2		2
1.12	Пути введения лекарственных средств. Составление домашней аптечки.	Виды лекарственной терапии. Основные группы лекарственных веществ. Пути и способы введения лекарственных веществ. Основные виды действия лекарственных препаратов: главное, побочное и др. Понятие о синергизме, антагонизме. Понятие о кумуляции, привыкании. Техника п/к, в/м инъекций. Заполнить шприц из ампулы, флакона. Техника закапывания и закладывания лекарств в нос, в глаза, в уши. Общие принципы формирования домашней аптечки.			2	2
1.13	Сердечно-лёгочная реанимация. Приёмы сердечно-лёгочной реанимации	Клиническая и биологическая смерть. Вероятные и достоверные признаки смерти. Способы искусственного дыхания, техника проведения. Непрямой массаж сердца, техника выполнения. Приёмы сердечно-лёгочной реанимации». Проведение искусственного дыхания по способу “изо рта ко рту”, “изо рта в нос” Техника непрямого массажа сердца.			2	2
1.14	Общие принципы ухода за больными	Методы измерения температуры и их трактование. Измерение артериального давления. Значение цифр артериального давления. Профилактика пролежней. Уход за больным при рвоте. Десмургия. Правила			2	2

		наложения повязок на палец, на локтевой, плечевой, коленный суставы. Повязка на голову (чепец). Повязка на плечо, на предплечье. Повязки при помощи косынки				
	Зачет с оценкой					4
	Итого		16	10	6	40

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Анатомический атлас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.anatomy.tj>
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
4. Аудио, -видеоаппаратура.
5. Учебно-наглядное оборудование: учебные карты.
6. Учебный тренажер.
7. Набор средств для выполнения инъекций.

8. Набор средств для регулирования кровообращения (банки, горчичники...).
9. Набор средств для измерения артериального давления.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Дисциплина "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" разработана для студентов 1 курсов практически всех факультетов. Дисциплина представляет область научных знаний, охватывающая теорию и практику оказания первой помощи при неотложных состояниях и навыки здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины студенты должны приобрести не только теоретические знания, но и умение реализовывать их на практике.

Дисциплина ориентирует на педагогические виды профессиональной деятельности, ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- умение использовать некоторые методы и средства оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний;
- умение применить методические приемы и педагогические технологии с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Основной теоретический материал исследуется и закрепляется на лекциях и практических занятиях. Необходимым условием усвоения учебного материала является самостоятельная работа студентов, посредством которой формируются необходимые знания, умения, навыки и нравственно-психологические качества учителя. Для эффективного овладения курсом предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по анатомии: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах.

2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.

3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).

4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей педагогической деятельности концепции, теории, понятия.

5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических явлений и процессов, изученных на предыдущих этапах Вашего педагогического образования.

6. Соотносите изучаемые теоретические положения с известными педагогическими фактами, оценивайте практическую ценность изучаемых положений, возможности их применения в современных образовательных учреждениях.

7. Используйте различные способы отбора, систематизации и структурирования знаний о педагогическом процессе: накапливайте электронные ресурсы, конспектируйте наиболее значимые положения, составляйте таблицы, разрабатывайте схемы и модели, в которых отражены наиболее существенные характеристики изучаемых педагогических явлений и процессов.

8. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полу-

ченных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины.

Усвоение материала проверяется в течение всего курса, а также в форме тестирования по разделам дисциплины. Итоговый контроль проходит в форме зачета с оценкой.

Для подготовки к зачету с оценкой:

1. Ознакомиться с перечнем вопросов.
2. Прочитать записи лекций.
3. Прочитать конспекты семинарских занятий.
4. Внести недостающие термины в глоссарий.

5. С вопросами, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое

управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.05

Образовательная программа: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Дошкольное образование и Дополнительное образование

Учебный план: ДОиДО44.03.05-2021.plx

Дисциплина: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Кафедра: Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Тип	Книга	Количество
Основная	Айзман Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65284.html .	9999
Основная	Чуприна Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова ; Самарский государственный архитектурно-строительный университет. — Самара: СГАСУ, 2013. — 216 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/22619 .	9999
Дополнительная	Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. — Москва: Академический проект, 2020. — 560 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/109999.html .	9999
Дополнительная	Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов / М. Н. Мисюк. — Москва: Юрайт, 2011. — 427 с.	199
Дополнительная	Основы первой медицинской помощи: учебное пособие / А. Г. Трушкин [и др.]. — М.; Ростов н/Д: МарТ, 2005. — 318 с.: ил.	56
Дополнительная	Суворов В. В. Реанимация [Электронный ресурс] : (методы оживления человека): методические рекомендации для студентов / В. В. Суворов ; Барнаульский государственный педагогический университет. — Барнаул, 2005. — URL: http://abs.uni-altai.ru/unibook/suvorov_reanima/index.htm .	9999