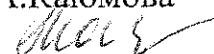


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ТГПУ)**

Утверждаю  
Директор ИК  
Е.А.Каюмова



« 01 » 05 2011 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б.2.В.05 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

ТРУДОЕМКОСТЬ (В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ) 3

Направление подготовки 020100.62 «Химия»

Профиль подготовки «Физическая химия»

Квалификация выпускника бакалавр

## 1. Цель изучения дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является формирование у студентов знаний по охране и укреплению здоровья, по формированию здорового образа жизни, оказанию доврачебной помощи, профилактике травматизма, инфекционных заболеваний.

Задачи курса:

- освоить практические приемы по оказанию доврачебной помощи при неотложных состояниях (искусственная вентиляция легких, массаж сердца, остановка кровотечения).
- приобрести знания по оказанию первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, обмороках, утоплении и т.д.
- освоить способы применения лекарств.
- получить навыки по дезинфекции (средства, их хранение, способы приготовления и применения).
- формирование четких представлений о здоровье, здоровом образе жизни, физиологических его основах, способах сохранения здоровья
- значение экологических факторов для сохранения здоровья.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (ОМЗиЗОЖ) входит в Блок Б.2 Математический и естественнонаучный цикл. Б.2.В.00 Вариативная часть, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по соответствующему направлению подготовки. Дисциплина предназначена для студентов 1 курса.

Для лучшего усвоения дисциплины студенты должны выполнить две контрольные работы и реферат по любой из предложенных тем.

Требования к знаниям, умениям, навыкам и компетенциям обучающихся, приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин (модулей) выражаются следующим образом:

а) владение культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения;

б) знать основы просветительской деятельности и закономерности физиологического и психического развития и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;

в) владеть способами ориентации в источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы) и способами совершенствования знаний и умений.

## 3. Требования к уровню освоения программы.

**Студент должен знать:**

основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

**Студент должен уметь:**

предупредить травматизм.

**Студент должен владеть:**

способами профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, девиантного поведения;

### Студент должен обладать общекультурными компетенциями (ОК):

владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-16);

### Студент должен обладать дополнительными компетенциями, знаниями, навыками и умениями:

- Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья.
- Уметь правильно оценить ситуацию при пищевых и др. отравлениях (угарным газом, бытовыми хлорсодержащими веществами) и оказать доврачебную помощь.
- Освоить применение дезинфицирующих средств при спокойном эпидемиологическом фоне и при различных инфекционных состояниях среди учащихся (грипп, кишечные инфекции и т.д.).
- Иметь чёткое представление о приёме лекарственных препаратов через рот.
- Иметь представление о культуре здоровья, о психологической культуре; о принципах, средствах, методах и способах профилактики различных заболеваний.

### 4. Общая трудоемкость дисциплины 3 зачетные единицы и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом) (час)	Распределение по семестрам (в соответствии с учебным планом) (час)		
	Всего	2	№ семестра	№ семестра
Аудиторные занятия	36	36		
Лекции	36	36		
Практические занятия				
Семинары				
Лабораторные работы				
Другие виды аудиторных работ				
Другие виды работ				
Самостоятельная работа	72	72		
Курсовой проект (работа)				
Реферат	x	x		
Расчётно-графические работы				
Формы текущего контроля	тест, к/р	тест, к/р		
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом	зачет	зачет		

## 5. Содержание учебной дисциплины .

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции	Практические занятия
1	Физиологические основы здоровья. Профилактика заболеваний.	4	-
2	Применение лекарственных средств. Лекарственная болезнь	4	-
3	Характеристика детского травматизма и его профилактика	4	-
4	Термические состояния	4	-
5	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.	4	-
6	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	4	-
7	Социально- психологические аспекты здорового образа жизни.	4	-
8	Этапы формирования здоровья.	4	-
9	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	4	-
	Всего	36	-

### 5.1. Разделы учебной дисциплины .

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы (час) (в соответствии с учебным планом)			
		лекции	практические (семинары)	в т.ч. интерактивные формы обучения	самостоятельные
1.	Физиологические основы здоровья. Профилактика заболеваний. Нетрадиционные методы оздоровления	2		2	8
2.	Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы их вызывающие	2		2	8
3.	Применение лекарственных средств. Лекарственная болезнь	4			6
4.	Характеристика детского травматизма.	4		2	8
5.	Понятие о неотложных состояниях. Реанимация	4		2	6
6.	Основы микробиологии,	4		2	8

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы (час) (в соответствии с учебным планом)			
		лекции	практические (семинары)	в т.ч. интерактивные формы обучения	самостоятель ные
	иммунологии и эпидемиологии.				
7.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	4		2	8
8.	Социально- психологические аспекты здорового образа жизни.	4			6
9.	Этапы формирования здоровья.	4			8
10	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	4			6
	Всего	36		12	72

## **5.2. Содержание разделов дисциплины.**

### **1. Физиологические основы здоровья. Профилактика заболеваний**

Физиологические пробы определения здоровья. Диагностика здоровья. Физиологические основы здоровья человека. Современная трактовка здоровья человека. Способы профилактики и сохранения здоровья. Нетрадиционные методы оздоровления: фитотерапия, аутотренинг, апитерапия, герудотерапия, смехотерапия, ипотерапия и др.

### **2. Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы их вызывающие**

Понятие о неотложных состояниях (асфиксия, шок, гипертонический криз, инсульт, кома, мигрень, обморок, утопление, электротравма, тепловой и солнечный удар, отравления пищевые, угарным газом, фосфорорганическими соединениями, ожоги, обморожения, укусы насекомыми и животными). Причины и факторы их вызывающие. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

### **3. Применение лекарственных средств. Лекарственная болезнь**

Применение лекарственных средств. Общие сведения способов введения лекарственных препаратов в организм человека. Лекарственная болезнь (аллергия, токсическая, тератогенная). Работа на фантоме. Домашняя аптечка.

### **4. Характеристика детского травматизма.**

Характеристика детского травматизма. Травмы, их виды: закрытые (ушибы, растяжения, сотрясения) и открытые (раны, их виды). Осложнения при травмах – кровотечения (оказание помощи), инфицирование ран, травматический шок. Классификация детского травматизма в зависимости от поведения человека и по типовым ситуациям. Меры профилактики травм и первая помощь при них. Термические состояния.

### **5. Понятие о неотложных состояниях. Реанимация**

Реанимационные мероприятия. Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы.

### **6. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.**

Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Микроорганизмы – их свойства, выживаемость в окружающей среде. Иммуитет и его виды (способы

формирования). Эпидемиология как наука, её основные методы. Инфекционный процесс – периоды его развития. Эпидемический процесс, звенья эпидемического процесса, эпидемический очаг. Источники инфекции, пути их передачи. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Дезинфекция (средства, хранение, применение). Дезинсекция, дератизация. Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима (пищеблок, столовая, туалет). Вирусные инфекции у детей. Эпидемиология, профилактика.

#### **7. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.**

Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Понятие «здоровый образ жизни». Человек и среда его обитания. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.

Способы профилактики и сохранения здоровья (душ, ванны различной температуры и состава, диетотерапия, сауна, массаж, физкультура).

#### **8. Социально- психологические аспекты здорового образа жизни.**

Социально-психологические аспекты здорового образа жизни. Биоритмы человека. Годовые, сезонные и суточные ритмы физиологических процессов. Годовая и суточная динамика физической и умственной работоспособности человека. Определение биологических ритмов физического, эмоционального и интеллектуального состояния. Определение хронотипа работоспособности человека. Десинхрозы и их профилактика. Понятие о стрессе и дистрессе. Уровень личной и реактивной тревожности.

#### **9. Этапы формирования здоровья.**

Этапы формирования здоровья. Оценка уровня физического развития. Антропометрическая диагностика здоровья. Рост - весовое соотношение. Функциональные пробы работоспособности и приспособляемость к физической нагрузке. Акселерация и ретардация. Определение биологического и паспортного возраста. Оптимальная физическая нагрузка. Рациональное питание. Подсчет калорийности употребляемых за сутки продуктов и составление меню.

#### **10. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни**

Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотивации здорового образа жизни. Роль семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни.

### ***5.3. Лабораторный практикум.***

Не предусмотрен

#### **6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

##### **6.1. Основная литература по дисциплине:**

1. Основы медицинских знаний : Учебное пособие / под ред. С. В. Низкодубовой. - 2-е издание. Томск : Изд-во ТГПУ, 2005. - 196 с.
2. Низкодубова, С. В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие. / С. В. Низкодубова. Томск:- Изд-во ТГПУ, 2006. - 80 с.
3. Легостин, Сергей Альфредович. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие для вузов/С. А. Легостин, С. В. Низкодубова ; [под ред. С. В. Низкодубовой] ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ.- Томск:Издательство ТГПУ. Ч. 2.-2009.-163 с.

##### **6.2. Дополнительная литература:**

1. Основы медицинских знаний [Текст]:учебное пособие/С. В. Низкодубова, Е. А. Каюмова, С. А. Легостин, Э. И. Мастеница ; МО РФ, ТГПУ.-Томск:издательство ТГПУ,2003.-195 с.
2. Каюмова, Е. А. Основы медицинских знаний:Краткий справочник: Учебное пособие/Е. А. Каюмова; МНиО РФ, ТГПУ.-Томск:ЦУМЛ ТГПУ. Ч. 2.-2004.-15 с.
3. Каюмова, Е. А. Основы медицинских знаний [Текст]:краткий справочник : учебное пособие/Е. А. Каюмова ; СНиО РФ, ТГПУ.-Томск:ЦУМЛ ТГПУ. Ч. 1.-2004.-15 с.
4. Жилов, Юрий Дмитриевич и др. Основы медико-биологических знаний:Учебник для вузов/Ю. Д. Жилов, Г. И. Куценко, Е. Н. Назарова.-М.:Высшая школа,2001.-255, [1] с.
5. Артюнина, Галина Петровна, Игнаткова, Светлана Александровна. Основы медицинских знаний:Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для вузов/Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова.-2-е изд., перераб.-М.:Академический Проект,2004.-559, [1] с.
6. Соковня-Семенова, Ирина Ильинична. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний [Текст]:учебное пособие/И. И. Соковня-Семенова.-М.:Академия,1999.-137 с.
7. Легостин, С. А. Основы медицинских знаний [Текст]:курс лекций/С. А. Легостин, Э. И. Мастеница, С. В. Низкодубова ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ.-Томск:издательство ТГПУ,2002.-88 с.
8. Хованский, Борис Федорович. Первая помощь до прихода врача [Текст]/Б. Ф. Хованский.-М.:Медицина,1988.-48 с
9. Практикум для медсестер гражданской обороны [Текст]:учебное пособие для вузов/[Л. И. Горелов, Г. К. Васильева, Р. П. Бескровный и др.] ; под ред. И. В. Новикова.-Свердловск:издательство Уральского университета,1989.-400 с
10. Здоровый образ жизни [Текст]:учебное пособие для вузов/[авт.-сост. Н. В. Куликова] ; МОиН, ГОУ ВПО ТГПУ.-Томск:издательство ТГПУ. Ч. 2.-2011.-75, [1] с.
11. Змановский, Юрий Филиппович. К здоровью без лекарств [Текст]/Ю. Ф. Змановский.-М.:Советский спорт,1990.-59, [1] с.
12. Щедрина, Анна Григорьевна. Здоровый образ жизни [Текст]:методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты : [монография]/А. Г. Щедрина ; Новосибирский государственный медицинский университет [и др.].-Новосибирск:Альфа-Виста,2007.-143, [2] с.
13. Возрастные основы здоровья [Текст]:учебно-методическое пособие/[сост. : С. Б. Нарзулаев и др.] ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ.-Томск:издательство ТГПУ [и др.],2007.-74 с.
14. Щедрина, Анна Григорьевна. Онтогенез и теория здоровья [Текст]:методологические аспекты : [монография]/А. Г. Щедрина ; Новосибирская государственная медицинская академия [и др.].-Новосибирск:издательство СО РАМН,2003.-164 с.
15. Чумаков Б.Н. Валеология:Курс лекций.-2-е изд.,доп.и исправ.-М.:Педагогическое общество России,1999.-406 с.

### 6.3. Средства обеспечения освоения дисциплины.

Компьютерные программы промежуточного и итогового контроля знаний. Видеофильмы. При изучении дисциплины полезно посетить <http://window.edu.ru/> и каталог интернет-ресурсов <http://www.edu.ru>, педагогическую библиотеку <http://www.pedlib.ru>

### 6.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

*Перечень рекомендуемых интерактивных обучающих, справочно-информационных, контролирующих и прочих компьютерных программ, используемых при изучении дисциплины:*

№п/п	Наименование раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Наименование материалов обучения, пакетов программного обеспечения	Наименование технических и аудиовизуальных средств, используемых с целью демонстрации материалов
1.	Неотложные состояния	Первая медицинская помощь (фильм)	Ноутбук, проектор, экран
2.	Характеристика детского травматизма.	Виды повязок (презентация)	Ноутбук, проектор, экран
3.	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	Стресс (презентация)	Ноутбук, проектор, экран
4.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	Понятие «Здоровый образ жизни» (презентация)	Ноутбук, проектор, экран
5.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	Вредные привычки (презентация)	Ноутбук, проектор, экран

## **7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.**

Специализированный класс для медицинских занятий с элементами анатомического музея. Приборы для определения жизненной ёмкости легких, кровяного давления, шины, перевязочный материал, шприцы, фантомы для занятия «введение лекарственных средств в организм» (инъекции). Достаточное количество стендов по медицинской тематике, микроскопы, большое количество микроскопических препаратов (стекло), экран, кодоскоп. Расчетные таблицы для определения суточных энергозатрат и калорийности пищевых продуктов.

### **7.1. Методические рекомендации (материалы) преподавателю**

1. Готовит лекционный материал с использованием современных достижений медицины (современные литературные источники);
2. Подбирает материал для презентации.
3. Готовит материал для проведения занятий в интерактивной форме.
4. Использует показательный материал: слайды, видеофильмы, таблицы, фантомы.
5. Создает методических указаний, тестовых заданий для текущего, промежуточного и итогового контроля знаний студентов на бумажном и электронном носителях.
6. Оппонирование студентами совместно с преподавателями самостоятельной работы в виде рефератов, докладов, эссе и контрольных работ.

### **7.2. Методические рекомендации для студентов.**

В процессе самостоятельной работы, осуществляемой как в рамках аудиторных занятий, так и в ходе внеаудиторной работы, обучающиеся осуществляют следующие виды деятельности:



- анализ и осмысление представленных различных подходов и точек зрения на изучаемые проблемы;
- работа с раздаточным или презентационным материалом;
- формулирование собственных оценочных суждений на основе сопоставления фактов и их интерпретацией;
- выполнение творческих работ.

Результатом активной работы на лекциях являются выполненные конспекты учебной информации, составляющей содержание изучаемой дисциплины, а также выполненные в часы самостоятельной работы после лекции рефераты и другие задания.

Самостоятельные занятия потребуют интенсивного умственного труда, который необходимо правильно организовать. После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику студенту рекомендуется, используя вопросы для самоконтроля, воспроизвести по памяти определения, формулировки основных положений научной и учебной литературы.

Изучают литературные источники и выделяют главные мысли в соответствии с контрольными вопросами в форме: резюме, тезисов, цитат, конспекта.

Подготовить реферативную работу по предложенным темам, используя имеющиеся информационные материалы с учетом современных достижений науки и оформить ее на бумажных или электронных носителях.

Промежуточный контроль знаний предлагается в виде контрольных письменных работ и тестирования.

## **8. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

### *8.1. Тематика рефератов (докладов, эссе)*

1. Теоретические основы здорового образа жизни.
2. Что такое здоровье?
3. Фитотерапия и фитопрофилактика.
4. Влияние погоды и магнитных бурь на здоровье человека.
5. Физиотерапия как способ профилактики заболеваний.
6. Цветотерапия.
7. Ароматерапия.
8. Жизнь – это движение, движение – это жизнь.
9. Апитератия.
10. Гомеопатия.
11. Самомассаж.
12. Смех - залог здоровья.
13. «Баня парит, баня правит»
14. Влияние музыки на самочувствие человека.
15. Суицид, причины, предупреждение.
16. Питание в зависимости от группы крови.
17. Рациональное питание. Возрастные аспекты.
18. Стресс. Теория Г.Селье.
19. Методы преодоления нервно-психического напряжения.
20. Синдром хронической усталости.
21. Ожоговая болезнь.
22. Аллергия.
23. Методы оценки физического здоровья: соматометрия, соматоскопия, физиометрия.
24. Осанка: виды нарушений, их профилактика.
25. Гипертоническая болезнь, общая характеристика, профилактика.
26. Инфекционные болезни, общая характеристика.
27. Детские инфекционные заболевания (скарлатина, коклюш, краснуха, ветряная оспа, инфекционный паротит).

28. Вирусный гепатит.
29. Стафилококковые токсикоинфекции.
30. Дизентерия, холера.
31. Ожирения.
32. Гиподинамия.
33. Кровотечения. Методы остановки кровотечений.
34. Правила применения лекарственных средств. Домашняя аптечка.
35. Раны, виды.
36. Электротравмы.
37. Ожоги.
38. Отморожения.
39. Биологические ритмы.
40. Биологический возраст.
41. Детский травматизм.
42. Группы здоровья детей, общая характеристика.
43. Бронхиальная астма.
44. Инсульт.
45. Инфаркт миокарда.
46. Отравления.

*8.2. Вопросы и задания для самостоятельной работы, в том числе групповой самостоятельной работы обучающихся*

1. Признаки аллергических и судорожных состояний. Первая медицинская помощь.
2. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти.
3. Уход за больным ребенком.
4. Виды повязок.
5. Характеристика химических веществ, используемых в быту. Профилактика отравлений химическими веществами.
6. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм.
7. Общая характеристика наркотических веществ.
8. Возможные способы профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения.
9. Признаки судорожных состояний.
10. Транспортировка раненых при различных видах травм.
11. Формирование домашней аптечки.
12. Профилактика кишечных инфекций.
13. Профилактика детских воздушно-капельных инфекций.
14. Профилактика грибковых заболеваний кожи, чесотки, педикулеза.
15. Профилактика антропоозоозов.
16. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.
17. Биологические и социальные принципы здорового образа жизни.
18. Что нужно делать, чтобы продлить жизнь и оставаться здоровым?
19. Общая характеристика категорий образа жизни (уровень, качество и стиль жизни).
20. Основные принципы здорового образа жизни.
21. Составляющие нездорового образа жизни.
22. Определение пропорциональности физического развития, канонов красоты.
23. Упитанность, как фактор риска, ее степень и здоровье.
24. Излишняя худоба и здоровье.
25. Осанка. Виды нарушения осанки. Профилактика нарушения осанки учеников.
26. Определение высоты свода стопы. Плоскостопие и самочувствие.

27. Первая помощь, самопомощь, взаимопомощь.
28. Закаливание как способ профилактики и сохранения здоровья, виды.
29. Биологические основы эмоций человека.
30. Как противостоять стрессу. Активный образ жизни. Аутотренинг.
31. Годовые и сезонные биоритмы физиологических процессов.
32. Причины акселерации.
33. Причины ретардации развития современного ребенка.
34. Загрязнение воздушной среды города и ее влияние на здоровье горожанина.
35. Состав воздуха. Ионизация воздуха. Требования к воздушной среде класса. Профилактика теплового удара.
36. Какое влияние на здоровье человека оказывают выхлопные газы автотранспорта?
37. Что такое «озоновые дыры»?
38. Влияние ионизирующего излучения на здоровье человека.
39. Биологически активные добавки, значение, употребление.
40. Эрзац-продукты, значение для человека, употребление.
41. Диетическое питание, в каких случаях применяется, требования.
42. Значение определения калорийности продуктов питания. Калорийность продуктов питания в зависимости от возраста.
43. К какому заболеванию могут приводить излишки холестерина в организме?
44. Пищевые отравления не бактериального происхождения и их профилактика.
45. Работоспособность, фазы.
46. Пассивный и активный отдых. Разумное чередование труда и отдыха.
47. Причины гиподинамии, профилактика ограничения двигательной активности.
48. Дезинфекция, виды и способы.
49. Помощь при укусах насекомых и животных.
50. Мероприятия по уничтожению насекомых и клещей (дезинсекция) – переносчиков возбудителей болезней человека.
51. Мероприятия по уничтожению грызунов (дератизация) – источника возбудителей инфекционных болезней.
52. Что такое травматический шок?
53. Течение раневого процесса.
54. Раневая инфекция.
55. Вторичное кровотечение.
56. Внутренние кровотечения, их опасность.
57. Электротравма. Характер воздействия электрического тока в зависимости от силы тока.
58. Ожоговая болезнь.
59. Ааштечка: состав, применение, место хранения.
60. Солнечный удар, признаки, профилактика.
61. Инфекции у детей (грипп, вирусный гепатит, туберкулез, клещевой энцефалит, болезнь Лайма), меры профилактики.

### *8.3. Вопросы для самопроверки, диалогов, обсуждений, дискуссий, экспертиз*

1. Принципы здорового образа жизни.
2. Методы профилактики вредных привычек.
3. Нетрадиционные методы оздоровления.
4. Питание подростков и студентов.
5. Пищевые отравления.
6. Суточные энергозатраты студентов.

7. Влияние наркотических веществ на организм человека.
8. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.
9. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация
10. Роль семьи в сохранении здоровья детей
11. Характеристика детского травматизма и его профилактика
12. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни. Понятие об эмоциональном стрессе Г. Селье. Стадии общего адаптационного синдрома.
13. Биоритмы человека. Годовые, сезонные и суточные ритмы физиологических процессов. Изменение физической и умственной работоспособности человека

#### 8.4. Примеры тестов

1. Стадия угнетения при наркотическом опьянении характеризуется...
  1. глубоким тяжёлым сном
  2. лёгкостью
  3. физической активностью
  4. необоснованной радостью
2. Кокаиновый психоз у наркомана сопровождается ...
  1. галлюцинациями
  2. тетаническими судорогами
  3. безразличием
  4. разговорчивостью
3. Развитие абстинентного состояния у наркомана связано с \_\_\_\_ наркотика.
  1. отсутствием
  2. введением
  3. усвоением
  4. передозировкой
4. Социально-психологическая категория, характеризующая поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт поведения, называется \_\_\_\_\_ жизни.
  1. стилем
  2. уровнем
  3. качеством
  4. образом
5. Рекомендуемая, безопасная для дошкольников, продолжительность первого приёма солнечных ванн должна составлять \_\_\_\_ минут.
  1. 5
  2. 20
  3. 30
  4. 40
6. Совокупность приемов механического дозированного воздействия, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, называют ...
  1. массажем
  2. иглоукальванием

3. пальпацией
  4. осмотром
7. Какие растения помогают нормализовать сон?
1. валериана, душица обыкновенная, пустырник
  2. полынь горькая, крапива, репейник, белая кувшинка
  3. одуванчик, лук медвежий, золототысячник обыкновенный
  4. ягоды смородины, рябины, облепихи
8. Фактором риска заражения холерой является употребление сырой(-ого)...
1. воды
  2. мяса
  3. рыбы
  4. молока
9. Специфическая профилактика туберкулеза включает проведение...
1. флюорографии
  2. дезинфекции
  3. инсоляции
  4. дератизации
10. Признаками гепатита А является(-ются) ...
1. желтуха
  2. крупно-пятнистая сыпь
  3. диарея
  4. увеличение околоушной слюнной железы
11. Абсолютными противопоказаниями к проведению профилактических прививок *не являются* ...
1. дисбактериоз
  2. аллергические реакции на компоненты препарата
  3. иммунодефицитные состояния
  4. повышенная температура тела
12. Препараты, формирующие пассивный искусственный иммунитет, называются ...
1. сыворотками
  2. вакцинами
  3. анатоксинами
  4. антибиотиками
13. Тяжелая аллергическая реакция в виде анафилактического шока возникает \_\_\_\_\_ в организм.
1. при повторном попадании аллергена
  2. при первичном попадании аллергена
  3. без введения аллергена
  4. при введении ядов
14. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний среди населения, называется \_\_\_\_\_ процессом.
1. эпидемическим
  2. инфекционным
  3. воспалительным

4. Деструктивным
15. Инфекционный процесс это ...
1. взаимодействие возбудителя заболевания с организмом человека и (или) животного, проявляющееся болезнью либо носительством
  2. клинически проявляющиеся изменения нормальной жизнедеятельности человека вследствие влияния экологических факторов
  3. клинически проявляющиеся изменения нормальной жизнедеятельности человека вследствие получения механического повреждения
  4. процесс возникновения и распространения инфекционных заболеваний в обществе
16. Этиологическая классификация составляется с учётом \_\_\_\_\_ возбудителя.
1. вида
  2. путей передачи
  3. места проникновения
  4. места локализации
17. Контагиозность является отличительной особенностью \_\_\_\_\_ болезней.
1. инфекционных
  2. неинфекционных
  3. онкологических
  4. психических
18. Медицинский контроль в эпидемическом очаге устанавливается за...
1. всеми лицами, контактировавшими с больными
  2. только за лицами, не привитыми от данного заболевания
  3. членами семей больных
  4. лицами, связанными с больными по роду деятельности
19. В результате проведения дезинфекции в окружающей среде устраняются ...
1. микробы
  2. птицы
  3. грызуны
  4. членистоногие
20. Истребление грызунов, являющихся источниками или переносчиками инфекционных заболеваний (чума, туляремия, лейшманиозы и др.) и наносящих экономический ущерб хозяйству, называется...
1. дератизацией
  2. дезинфекцией
  3. дезинсекцией
  4. иммунизацией
21. Дезинфекция, проводящаяся после изоляции, госпитализации, выздоровления или смерти больного с целью освобождения эпидемического очага от возбудителей, рассеянных больным, называется...
1. заключительной
  2. профилактической
  3. текущей
  4. отсроченной

22. Приступ бронхиальной астмы сопровождается сужением ...
1. мелких бронхов
  2. носовых ходов
  3. гортани
  4. трахеи
23. Рефлекторный кашель наблюдается при ...
1. попадании инородного тела в дыхательные пути
  2. бронхиальной астме
  3. бронхите
  4. туберкулёзе
24. При остром пищевом отравлении промывание желудка осуществляется ...
1. чистой кипячёной водой
  2. раствором питьевой соды
  3. тёплым молоком
  4. слабым раствором лимонной кислоты
25. Для уничтожения спор возбудителя ботулизма в мясных, рыбных, грибных консервах наиболее эффективным методом является ...
1. стерилизация
  2. хлорирование
  3. фильтрование
  4. охлаждение
26. Во время гипертонического криза наблюдается \_\_\_\_\_ лица.
1. гиперемия
  2. цианоз
  3. высыпания
  4. шелушение кожи
27. При оказании доврачебной помощи при гипертоническом кризе можно наложить горчичники на ...
1. заднюю поверхность шеи
  2. область лопаток
  3. грудь
  4. эпигастральную область
28. У человека, жалующегося на «красные мушки» перед глазами, шум в ушах, давящие боли в области затылка, можно предположить развитие ...
1. гипертонического криза
  2. приступа бронхиальной астмы
  3. отека Квинке
  4. простуды
29. Риск развития гипертонической болезни повышает ...
1. эмоциональное перенапряжение

2. пребывание в душном помещении
  3. умеренная физическая нагрузка
  4. резкое похудание
30. При сахарном диабете нарушается в основном обмен ...
1. углеводов
  2. энергии
  3. белка
  4. воды и солей
31. К клиническим признакам сахарного диабета относятся ...
1. жажда и сухость во рту
  2. боли в правом подреберье
  3. боли в правой подвздошной области
  4. снижение или полная потеря аппетита
32. Одновременное нагнетание воздуха в нос и рот при искусственном дыхании возможно только для ...
1. малолетних детей
  2. подростков
  3. женщин
  4. престарелых
33. Критерием эффективности проводимых реанимационных мероприятий является \_\_\_\_\_ зрачков.
1. сужение
  2. полное расширение
  3. деформация
  4. разная величина
34. Перед проведением реанимационных мероприятий необходимо очистить ...
1. полость рта
  2. носоглотку
  3. наружный слуховой проход
  4. желудок
35. Искусственное дыхание проводят с частотой \_\_\_\_\_ вдохов в минуту.
1. 12-18
  2. 1-5
  3. 60
  4. 6
36. К признакам биологической смерти относится ...
1. помутнение роговицы
  2. наличие зрачкового рефлекса
  3. сохранение мышечного тонуса
  4. слабеющая пульсация на сонной артерии



37. При проведении сердечно-легочной реанимации для обеспечения проходимости верхних дыхательных путей пострадавшего необходимо уложить на \_\_\_\_\_ головой.
1. спину с запрокинутой
  2. спину с приподнятой
  3. бок с запрокинутой
  4. бок с опущенной
38. Здоровье человека рассматривается как ...
1. состояние полного физического, психического и социального благополучия индивида
  2. нормальное функционирование всех систем организма человека в покое и при физической нагрузке
  3. отсутствие хронических, наследственных заболеваний
  4. адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды
39. Под социальным аспектом здоровья индивида следует понимать ...
1. состояние, способствующее благополучной адаптации человека в социуме
  2. состояние общего духовного комфорта индивида
  3. гармоничное развитие внутреннего мира человека
  4. оптимальную психофизиологическую адаптацию человека к среде обитания
40. Потенциалом здоровья популяции называется ...
1. мера количества и качества здоровья людей и его резервов, накопленных обществом
  2. уровень здоровья лиц зрелого возраста разных профессий
  3. соотношение количества здоровых и нездоровых детей
  4. соотношение количества здоровых и нездоровых среди людей пожилого возраста
41. При обследовании ребенка уровень функционального состояния основных систем организма определяется ...
1. клиническими методами с использованием функциональных проб
  2. при врачебном осмотре с участием разных специалистов
  3. по количеству острой заболеваемости за прошедший год
  4. по степени гармоничности психофизического развития
42. При обследовании ребенка наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний определяется ...
1. при врачебном осмотре с участием разных специалистов
  2. клиническими методами с использованием функциональных проб
  3. по количеству острой заболеваемости за прошедший год
  4. по степени гармоничности психофизического развития
43. Показатель естественного прироста населения может быть вычислен как ...
1. разность между рождаемостью и смертностью
  2. соотношение родившихся и умерших младенцев
  3. разность между живорождёнными и мертворождёнными младенцами
  4. соотношение живорождённых и умерших на первом году
44. Здоровье населения в меньшей степени зависит от ...

1. уровня организации медицинской помощи
  2. генетических факторов
  3. состояния окружающей среды
  4. образа жизни
45. К основным факторам, определяющим здоровье детей, относят...
1. здоровую наследственность, особенности течения беременности, микроклимат и уровень жизни семьи
  2. курс доллара, экономический статус республики, региона
  3. обязательное медицинское страхование, наличие нормативно-правовой базы охраны здоровья населения
  4. постоянный контроль за динамикой заболеваемости; реформирование системы здравоохранения
46. Основными путями заражения гепатитом В являются ...
1. половой
  2. бытовой
  3. пищевой
  4. воздушно-капельный
47. Соотношение белков, жиров и углеводов при рациональном питании должно составлять ...
1. 1:1:4
  2. 1:3:2
  3. 4:1:1
  4. 2:2:2
48. Восполнение дефицита железа в организме ребенка возможно за счет введения в рацион...
1. печени, говядины, гречневой крупы
  2. рыбы, меда, баклажанов
  3. сметаны, творога, апельсинов
  4. макарон, зеленого горошка, тыквы
49. В соответствии с законом Российской Федерации «О предупреждении распространения туберкулёза в РФ» (2001 г.) противотуберкулёзная помощь больным туберкулёзом оказывается ...
1. при их добровольном согласии
  2. только детям из неблагополучных семей
  3. в обязательном порядке только работающим гражданам
  4. в обязательном порядке только пожилым
50. В соответствии с законом Российской Федерации «О предупреждении распространения туберкулёза в РФ» (2001 г.) порядок и сроки проведения профилактических осмотров для выявления туберкулёза устанавливаются ...
1. Правительством России
  2. Государственной Думой РФ
  3. Советом Федерации
  4. самостоятельно гражданами

51. Отпуск по уходу за ребенком одному из работающих членов семьи предоставляется до достижения им возраста \_\_\_\_\_ лет(года).

1. трех
2. одного
3. полутора
4. двух

52. На территории Российской Федерации допускается розничная продажа табачных изделий лицам, достигшим возраста \_\_\_\_\_ лет

1. 18
2. 14
3. 15
4. 16

53. Вторичное кровотечение обусловлено...

1. отрывом тромба вследствие грубых манипуляций или транспортировки
2. повреждением сосуда в момент травмы
3. вторичным внешним повреждением сосудов
4. повреждением близлежащих тканей

54. Причиной развития гемоторакса является проникающее ранение ...

1. грудной клетки
2. брюшной полости
3. носа
4. уха

55. Для остановки носового кровотечения у ребенка достаточно ...

1. прижать рукой крыло носа к перегородке
2. запрокинуть голову назад на 10-15 мин
3. положить на область переносицы мешочек с горячей солью
4. закапать нос галазолином

56. Пациента укладывают на жесткие носилки, под колени подкладывают свернутое одеяло, раздвинув ноги – этот вид транспортировки необходим при ...

1. переломе костей таза
2. переломе костей голени
3. переломе голеностопного сустава
4. переломе позвоночника

57. Боль, отек и кровоподтек сопровождает ...

1. ушиб мягких тканей
2. перелом конечности
3. вывих
4. поражение холодом

58. Первая помощь при отморожении I степени заключается в ...

1. растирании 3% раствором борного спирта, наложении асептической повязки
2. обработке отмороженного участка мазью Вишневского, наложении асептической повязки
3. растирании 3% раствором борного спирта и тугом бинтовании
4. растирании снегом отмороженного участка кожи

59. Ожоги негашёной известью *нельзя* промывать ...
1. водой
  2. раствором лимонной кислоты
  3. раствором столового уксуса
  4. раствором салициловой кислоты
60. Некроз всей толщи кожи и мягких тканей, заживление с образованием грануляций и рубцов свойственно отморожению \_\_\_\_\_ степени.
1. 3
  2. 1
  3. 2
  4. 4
61. Ведущими факторами развития травматического шока являются...
1. боль и кровопотеря
  2. переутомление и охлаждение тела
  3. голод и психо-эмоциональное перенапряжение
  4. снижение иммунитета и малый адаптационный ресурс
62. В первой фазе травматического шока наблюдается ...
1. двигательное возбуждение
  2. отсутствие сознания
  3. апатия
  4. повышение порога чувствительности
63. При ожоговом шоке показано \_\_\_\_\_ обильное питьё.
1. соле-щелочное
  2. кислое
  3. горькое
  4. сладкое
64. Стресс можно рассматривать как ...
1. неспецифическую реакцию организма на специфический раздражитель
  2. адаптационный ответ организма на различные воздействия
  3. образование специфических антител при попадании микробов
  4. отсутствие любой реакции организма на внешнее воздействие

8.5. *Перечень вопросов для промежуточной аттестации (к зачету)*

1. Что такое здоровье, здоровый образ жизни?
2. Роль движений в процессе роста и развития ребенка.
3. Причины гиподинамии, профилактика ограничения двигательной активности.
4. Травмы, их виды. Детский травматизм. Профилактика детского травматизма.
5. Раны. Классификация ран.
6. Кровотечения, классификация, потеря крови. Остановка кровотечения.
7. Пищевые отравления бактериального и не бактериального происхождения.
8. Первая помощь при отравлениях (пищевые, угарным газом).
9. Ожоги, их виды. Первая помощь при ожогах.
10. Первая медицинская помощь при утоплении, отморожении, солнечном ударе.
11. Первая медицинская помощь при укусах насекомых и животных.

12. Аптечка.
13. Лейкоциты, их значение, количество. Иммунитет, виды.
14. Инфекционные болезни. Источники инфекций, пути их передачи. Меры профилактики инфекционных болезней. Дезинфекция. Роль учителя в соблюдении санитарно-эпидемиологического режима в школе.
15. Дезинсекция и дератизация.
16. Вирусные инфекции у детей. Эпидемиология, профилактика вирусных инфекций.
17. Понятие «здоровый образ жизни». Физиологические основы здоровья.
18. Способы профилактики и сохранения здоровья.
19. Оценка уровня физического здоровья (осмотр и опрос, антропометрия, физиометрия, соматоскопия).
20. Требования к сбалансированному рациональному питанию.
21. Значение для организма и нормы потребления питательных веществ.
22. Витамины, их значение.
23. Минеральные вещества, их значение.
24. Суточный рацион питания в соответствии с возрастом и видом деятельности.
25. Суточные энерготраты в зависимости от возраста, пола, вида деятельности.
26. Биологические основы эмоций. Влияние на здоровье человека положительных и отрицательных эмоций.
27. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни. Понятие об эмоциональном стрессе Г. Селье. Стадии общего адаптационного синдрома.
28. Биоритмы человека. Годовые, сезонные и суточные ритмы физиологических процессов. Изменение физической и умственной работоспособности человека.
29. Определение биологических ритмов физического, эмоционального и интеллектуального состояния. Десинхронозы и их профилактика.
30. Акселерация и ретардация развития современного ребенка.
31. Нетрадиционные методы профилактики заболеваний.
32. Работоспособность, фазы изменения работоспособности.
33. Активный и пассивный отдых.
35. Загрязнение почвы, воды. Как загрязнение воды, почвы и воздуха оказывает влияние на здоровье человека?
36. Умственное утомление, фазы утомления, переутомление. Роль учителя в профилактике умственного утомления.
38. Астма бронхиальная, неотложная помощь.
39. Гипертонический криз, доврачебная помощь.
40. Острая сосудистая недостаточность (коллапс), причины, симптомы, первая помощь.
41. Инсульт, причины, профилактика.
42. Инфаркт миокарда, признаки, первая помощь до прихода врача.
43. Обморок, причины, помощь.
44. Электротравмы, профилактика.
45. Аллергия, понятие, виды аллергенов, аллергические реакции, профилактика.

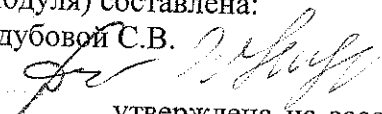
### *8.7. Формы контроля самостоятельной работы.*

Плановые консультации, творческие контакты, зачет

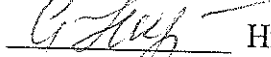



Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки **020100.62 «Химия»**

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена:  
Профессором, д.м.н., зав.кафедрой МБД Низкодубовой С.В.  
Доцентом, к.б.н. Седоковой М.Л.

Рабочая программа учебной дисциплины  утверждена на заседании кафедры

протокол № 1 от 29.08 2011 года.

Зав. кафедрой  Низкодубова С.В.

Рабочая программа учебной дисциплины  одобрена методической комиссией  
МК факультета/института  
протокол № 1 от 31.08 2011 года.

Председатель методической комиссии  Батурина О.А.

