

Программа учебной дисциплины

5.19 «Основы здорового образа жизни и профилактика болезней.

Первая медицинская помощь»

1. Цель освоения дисциплины

Основная цель – формирование мышления о ЗОЖ. Для этого необходимо максимальное использование унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды. В теоретическом плане цель – изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

2. Планируемые результаты освоения дисциплины

№ п/п	Компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1	ПК-1.1.	Методологию подготовки слушателей к самоорганизации и самосовершенствованию своего образа жизни	обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.	Владеть методологией повышения уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность;
	ПК-2.1	способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся.	Уметь использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Владеть приемами первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Вид	Содержание
-------	------	--------------	-----	------------

1	<p>Основные понятия, определяющие закономерности здорового бытия человека, следующие: жизнь, гомеостаз, адаптация, генотип и фенотип, здоровье и болезнь, образ жизни.</p> <p>Компоненты (виды) здоровья</p>	2 часа	лекция	<p>Компоненты (видов) здоровья:</p> <p>Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.</p> <p>Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляет морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.</p> <p>Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.</p> <p>Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет системы ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.</p> <p>Темперамент, характер. Влияние на здоровье человека.</p> <p>Питание.</p> <p>Семья.</p>
		2 часа	практика	Критерии здоровья:

				<p>для соматического и физического здоровья – я могу; для психического – я хочу; для нравственного – я должен.</p> <p>Признаки здоровья: специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; - наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.</p>
		8 часов	Самостоятельная работа	<p>Факторы, укрепляющие здоровье. Факторы, ухудшающие здоровье. Образ жизни. Уровень жизни. Компоненты ЗОЖ. Характеристика здорового образа жизни. Нездоровый образ жизни, связанный с дискомфортом, накоплением отрицательных эмоций и факторов, которые рано или поздно бумерангом отражаются на нервно-психологическом статусе, как первой ступени начала каких-то симптомов заболевания организма:</p> <p>гиподинамия; злоупотребление алкоголем, курение, наркомания; нарушение семейной ситуации; низкая медицинская активность; нарушенный режим питания; неудовлетворенность жизненной ситуацией, переутомление; социальная пассивность; - неполноценный отдых.</p> <p>Медицинская активность - это область: гигиенического, медицинского обучения, воспитания, образования, медицинской информированности, психологической установки в отношении здоровья. Посещение медицинских учреждений,</p>

				выполнение медицинских советов, предписаний;
2	Первая медицинская помощь. Комплекс мероприятий первой медицинской помощи	2 часа	лекция	Комплекс мероприятий первой медицинской помощи. Немедленное прекращение воздействия внешних повреждающих факторов (электрический ток, пламя, вода и др.); Оказание медицинской помощи (остановка кровотечения, наложение повязок, искусственное дыхание, наложение шин и др.); Транспортировка в лечебное учреждение. Правила и антисептики. Кровотечения: капиллярное, венозное, артериальное, паренхиматозное. Гемостаз.
		2 часа	практика	Наложение давящей повязки, кровоостанавливающего жгута. Десмургия.
		8 часов	Самостоятельная работа	Иммобилизация поврежденной конечности для создания неподвижности. “Холод” на место ушиба и повреждения связок. Доставка в лечебное учреждение. Оказание помощи в случае возникновения внезапной боли в животе или грудной клетки, при ожоге, обморожениях, при сильном перегреве, тепловом ударе.
	Итого:	24 часа		

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма аттестации – зачет

Задания для зачета (по ЗОЖ)

1. Что такое здоровье человека? Перечислите компоненты здоровья.
2. Отметьте факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Отметьте факторы, укрепляющие здоровье.
4. Отметьте факторы, ухудшающие здоровье.
5. Дайте определение понятию здорового образа жизни.
6. Перечислите составляющие здорового образа жизни.
7. Что такое медицинская активность?

8. К чему приводит чрезмерное употребление алкоголя и курение?
9. Как правильно ухаживать за полостью рта и зубами?
10. Какая средняя продолжительность жизни у россиян в настоящее время? Какое место в мире по продолжительности жизни занимает Россия относительно других стран?
11. Что отражает уровень здоровья населения?
12. От чего зависят адаптационные возможности человека?
13. Что такое обмен веществ?
14. Отметьте принципы сбалансированного питания.
15. Для чего человеку необходимо употреблять воду? Какая суточная потребность человека в воде?
16. Перечислите макроэлементы, которые должны поступать в организм человека вместе с продуктами питания и водой.
17. Перечислите источники жирорастворимых и водорастворимых витаминов.
18. Что способствует накоплению избыточной массы тела?
19. Как можно осуществить контроль массы тела с помощью индекса массы тела?
20. Какой показатель является одним из ведущих показателей функционального состояния психики?
21. Что можно отнести к эмоциям?
22. Кто создал учение о стрессе?
23. Какой из темпераментов (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик) считается сильным, уравновешенным, подвижным типом? А какой относится к слабому типу?
24. Какая наиболее часто встречаемая форма нарушения психического здоровья?
25. Что необходимо использовать для повышения устойчивости психики к неблагоприятным воздействиям, стрессу?

(по ПМП)

1. Как называется комплекс мер, предназначенных для предупреждения попадания инфекции в рану?
2. Как называется комплекс мер, предназначенных для уничтожения микробов в ране?
3. Каким способом может быть оказана первая помощь пострадавшему на месте происшествия при получении травмы?
4. Как может быть остановлено обильное (струйное) истечение алой крови из раны?
5. Как правильно остановить обильное истечение темной крови из раны конечности (венозное кровотечение)?
6. Как правильно остановить обильное капиллярное кровотечение при скальпированной ране?
 7. Что необходимо делать с пострадавшим в случае подозрения на перелом или вывих конечности?
 8. Что необходимо делать при оказании первой помощи пострадавшему с повреждением связок?
 9. Что необходимо делать при возникновении сильных внезапных болей в животе?
 10. Что необходимо делать, при оказании первой помощи при термических ожогах?
 11. Что нельзя делать при оказании первой помощи при обморожении?
 12. Что необходимо делать при оказании первой медицинской помощи человеку, получившему “тепловой удар”?

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е

издание, стереотипное. –Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.

2. Борисова, М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 508 с.

3. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 508 с.

4. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся : учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019. – 29, [3] с.

5. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. –Москва : Русайнс, 2020. – 132 с.

Дополнительная литература:

1. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2019. – 105 с.

2. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие / С. В. Гурьев. – Москва : ИНФРА-М, 2020. –218 с.

3. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. –146 с.

4. 10. Здоровье – детям (основы экологической культуры учащихся начальной школы) : монография / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, С. В.

Соловьева, Е. Н. Дергоусова. –2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 238 с.

5. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с.

6. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : САФУ, 2019. – 102 с.

7. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток : Медицина ДВ, 2018. – 216 с.

8. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебнометодическое пособие / Т. Н. Ле-ван. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224 с.

9. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.] 2016. – 47 с.

10. Шарапов, А. А. Компетенции в области здорового образа жизни в системе подготовки бакалавров педагогического образования по безопасности жизнедеятельности / А. А. Шарапов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 6.1 (110.1). — С. 91-94.