

Приложение 1 к РПД Основы медицинских знаний и ЗОЖ
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) История. Обществознание.
Форма обучения – очная
Год набора - 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	История. Обществознание.
4.	Дисциплина (модуль)	Основы медицинских знаний и ЗОЖ
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2019

I. Методические рекомендации

1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предлагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе

практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

1.5 Методические рекомендации по подготовке к вводному и рубежному тесту

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.6 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что дает возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.7 Методические рекомендации по подготовке реферата

Рефераты являются одной из форм проверки знаний студентов.

Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, например (1, С.53). *Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия.*

Реферат должен быть соответствующим образом оформлен, составлять не более 8-10 страниц печатного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

1.8 Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе - самостоятельная письменная работа на изучаемую тему.

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных умозаключений.

В эссе следует кратко изложить суть поставленной проблемы, самостоятельно провести анализ проблемы, сделать выводы.

Структура эссе:

1. Вступление.
2. Основная часть (содержание реферируемого текста, основные мысли и тезисы).

3. Заключение (формулируются выводы, к которым приходит автор анализируемого текста).

1.9 Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса, либо в письменном виде по тесту с 16 вопросами. Содержание билетов и экзаменационных тестов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

II. Планы практических занятий

Тема 1. Причины заболеваемости и травматизма. Здоровье. Факторы риска для здоровья. (2 часа)

План:

1. Причины заболеваемости и травматизма
2. Меры по сохранению здоровья.

Литература:

1. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 431 с.

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные причины заболеваемости.
2. Основные причины травматизма
3. Меры по сохранению здоровья школьников.
4. Меры по сохранению здоровья людей, работающих в опасных и вредных условиях

Задания для самостоятельной работы:

1. Сформулируйте основные направления деятельности школы по сохранению здоровья детей.
2. Предложите меры по реализации каждого из направлений.

Тема 2. Аддиктивное поведение и его профилактика (2 часа)

План:

1. Профилактика табакокурения
2. Профилактика алкоголизма.
3. Профилактика наркомании.
4. Работа с зависимыми.

Литература:

1. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 431 с.

Вопросы для самоконтроля:

1. Формирование негативного отношения к аддиктивному поведению.
2. Работа с родителями детей и подростков.
3. Соблюдение правил торговли табачными изделиями и спиртными напитками.
4. Ужесточение наказания за распространение наркотиков.
5. Работа с подростками группы риска по саморазрушающему поведению.
6. Работа с лицами, зависимыми от алкоголя и наркотиков.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подготовьтесь к дискуссии на тему «Аддиктивное поведение и его профилактика».

Тема 3. Понятие о микробиологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.. (2 часа)

План:

1. Общая характеристика инфекционных заболеваний.
2. Основные профилактические мероприятия при ИЗ.
3. Понятие о карантине.
4. Методы стерилизации и дезинфекции.

Литература:

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни [Текст]: Учеб. пособие для студ. пед. вузов /Г.П. Артюнина, С.А. Игнатькова; Псковский гос. пед. ун-т – 3-е изд., перераб. - М.: Фонд «Мир», 2006; Академический проект.- 560 с. – («Gaudeteamus»).

Вопросы для самоконтроля:

1. Отличительные особенности ИЗ.
2. Уход за инфекционным больным.
3. Методы стерилизации и дезинфекции.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте схему проведения карантинных мероприятий при возникновении инфекционного заболевания в классе.
2. Разработайте памятку для родителей учеников о профилактике ИЗ.
3. Разработайте памятку о принципах закаливания.

Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и травмах. (16 часов)

Практическое занятие «Первая помощь при ушибе, вывихе и переломе».

План

1. Первая помощь при ушибах.
2. Первая помощь при вывихах.
3. Первая помощь при переломе.

Литература:

1. Кривенко, О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кри-венко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.

2. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 431 с.

3. Петров, С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях [Текст]: практ. пособие / Петров С. В., Бубнов В. Г. ; МВД России. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 96 с.

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение понятия «ушиб», признаки ушиба, первая помощь при ушибе.
2. Определение понятия «вывих», признаки вывиха, первая помощь при вывихе.
3. Определение понятия «перелом», относительные и абсолютные признаки перелома, первая помощь при переломах.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте алгоритм действий при ушибе, растяжении связок, вывихе, переломе.
2. Заполните таблицу:

Вид травмы	Признаки	Первая помощь
ушиб		
вывих		
перелом		

Практическое занятие

«Первая помощь при ранах, кровотечениях, ожогах, обморожениях»

План

- 1.Раны.
2. Кровотечения.
- 3.Ожоги.
- 4.Обморожения.

Литература:

1. Кривенко, О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кри-венко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.
2. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 431 с.
3. Петров, С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях [Текст]: практ. пособие / Петров С. В., Бубнов В. Г. ; МВД России. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 96 с.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Определение понятия «раны», виды ран, первая помощь при ранах.
- 2.Определение понятия «кровотечение», признаки капиллярного кровотечения, первая помощь при капиллярном кровотечении.
- 3.Признаки венозного кровотечения, первая помощь при венозном кровотечении.
- 4.Признаки артериального кровотечения, первая помощь при артериальном кровотечении.
- 5.Носовое кровотечение, первая помощь.
- 6.Первая помощь при внутреннем кровотечении.
- 7.Определение понятия «ожог», определение степени ожога, определение площади ожога, первая помощь при ожогах.
- 8.Определение понятия «обморожение», определение степени обморожения,

первая помощь при обморожениях.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте алгоритм действий при капиллярном, венозном, артериальном, носовом, внутреннем кровотечении; при ожоге; при обморожении.
2. Заполните таблицу:

Вид кровотечения	Признаки	Первая помощь
капиллярное		
венозное		
артериальное		

**Практическое занятие
«Основы реанимационных мероприятий»**

План

1. Понятие о клинической и биологической смерти.
2. Последовательность и методика простейших реанимационных мероприятий.

Литература:

1. Кривенко, О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кри-венко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.
2. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 431 с.
3. Петров, С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях [Текст]: практик. пособие / Петров С. В., Бубнов В. Г. ; МВД России. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 96 с.

Вопросы для самоконтроля:

1. Признаки клинической смерти.
2. Признаки биологической смерти.
3. Методика нанесения прекардиального удара.
4. Методика проведения ЗМС.
5. Методика ИВЛ.
6. Последовательность и сочетание приемов реанимации.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте алгоритм действий при проведении простейших реанимационных мероприятий.