

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт экологии и устойчивого развития

Кафедра безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Валеология

Образовательная программа

05.03.02.ГЕОГРАФИЯ

Профиль подготовки
Общая география

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Статус дисциплины: вариативная по выбору

Махачкала 2020

Рабочая программа дисциплины «Валеология» составлена в 2020 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.02. География, профиль подготовки - Общая география (уровень бакалавриата) приказ от «7»августа 2014г. № 955

Разработчик: Кафедра безопасности жизнедеятельности

Гусейнова Сакинат Аликадиевна-кандидат биологических наук, профессор

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности

11 марта 2020г., протокол № 8

Зав. кафедрой _Гусейнова С.А.



(подпись)

на заседании Методической комиссии института экологии и устойчивого развитияот «18 марта ____» _____ 2020 __ г., протокол № __7__.

Председатель __Теймуров А.А.



Фамилия И.О.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «__26 марта__» _____ 2020 __ г.



(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Валеология» входит в вариативную часть цикла дисциплин по выбору, основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 05.02.03 - География

Дисциплина «Валеология» реализуется в Институте экологии и устойчивого развития кафедрой безопасности жизнедеятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных со знаниями о здоровье, развитии и функциях организма человека в норме и об условиях их оптимальной деятельности; знаниями обоснованных гигиенических факторах оказывающих, существенное влияние на здоровье, на психическое, физическое и социальное развитие личности; знаниями о правильной организации учебного и трудового процесса для предупреждения чрезмерного и раннего утомления и переутомления; ;знаниями о факторах, причинах, признаках и мерах предупреждения наиболее распространенных заболеваний; знаниями о приемах оказания первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим при травмах и несчастных случаях, катастрофах, стихийных бедствиях и других неотложных состояниях; формированием навыков здорового образа жизни, культуре здоровья.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных ОК-9, ПК-1 компетенций выпускника

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические (семинарские) занятия, самостоятельная работа студента, контроль самостоятельной работы.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме устных опросов, тестирования, докладов, рефератов, контрольных работ и промежуточный контроль в форме зачета.

Объем дисциплины 3 зачетные единицы. В том числе 108 в академических часах по видам учебных занятий

Семес тр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС	
	Все го	из них						
Лекц ии		Лаборатор ные занятия	Практич еские занятия	КСР	консульт ации			
7	108	16		16			76	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Валеология» являются формирование знаний о культуре здоровья, знаний о развитии и функциях организма человека в норме и об условиях их оптимальной деятельности; овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должностного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина входит в вариативную часть по выбору профессионального цикла ОПОП бакалавра. Дисциплина по выбору по направлению подготовки 05.03.02. География, Профиль подготовки - Общая география

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ПК-1	способностью использовать основные подходы и методы комплексных географических исследований, в том числе географического районирования, теоретическими и научно-практическими знаниями основ природопользования;	Знает: - основные подходы и методы комплексных и научно-практических исследований, основ природопользования в целях сохранения здоровья; -Строение и функции организма человека в норме и условия их оптимальной деятельности; -гигиенические факторы, оказывающие существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности; --правильную организацию учебного и трудового процесса для предупреждения чрезмерного и раннего утомления и переутомления; - факторы, причины, признаки и меры предупреждения наиболее распространенных заболеваний; -Основные приемы оказания первой помощи пострадавшим, способы само-

		и взаимопомощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. –условия сохранения, укрепления и преумножения здоровья, -приемы саморегуляции и самокоррекции; -навыки здорового образа жизни; Умеет: - осуществлять основные подходы и методы комплексных и научно-практических исследований, основ природопользования в целях сохранения здоровья; -определять основные медицинские показатели здоровья -оперировать знаниями о здоровье и его составляемых; -использовать знания о саморегуляции и самокоррекции; - правильно и грамотно организовать досуг, учебную и профессиональную деятельность, используя знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья -оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшим при травмах и несчастных случаях, катастрофах, стихийных бедствиях и других неотложных состояниях; , формировать навыки здорового образа жизни Владеет: - готовностью осуществлять основные подходы и методы комплексных и научно-практических исследований, основ природопользования в целях сохранения здоровья; -методами определения основных медицинских показателей здоровья -методами саморегуляции и самокоррекции; -методами формирования навыков здорового образа жизни -методами сохранения, укрепления и преумножения здоровья -методами оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; при различных заболеваниях
--	--	--

ОК-9	способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать: Основные приемы оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них применительно к сфере своей деятельности; общую характеристику чрезвычайных ситуаций и причины их возникновения; способы и методы прогнозирования аварий, катастроф, стихийных бедствий и их последствия; современные средства и способы защиты населения в чрезвычайных ситуациях, и порядок их использования; Уметь: эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; разрабатывать мероприятия по повышению безопасности и экологичности производственной деятельности; планировать мероприятия по защите производственного персонала и населения в ЧС и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Владеть: методами оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
------	---	---

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практически е занятия	Лабораторны е занятия	Контроль самост. раб.		
	Модуль 1. . Анатомия. Физиология. Заболевания внутренних органов, инфекции. Профилактика. Уход за больным								
1	Тема1. Предмет Валеология. Анатомия. Физиология Раздел1. 1Клетка и ткани.1.2 .Состав крови, формула крови.1.3Опорно - двигательный аппарат. 1.4Сердечно- сосудистая система. 11.5Органы дыхания. 1.6Пищеварительная система. 1.7Нервная система 1.8Мочеполовая система.	6	1	2	2			10	Устный опрос.
2	Тема 2.Заболевания внутренних органов. Профилактика		2	2	2			9	Устный опрос.
3	Тема 3. Уход за больным		3-4	2	4			9	Устный опрос
4	Тема4Инфекции.Эп идемический и инфекционный процесс. 4.12Иммунитет. 4.2. Дезинфекция. 4.3 Кишечная инфекция 4.4.Инфекция		5-6	2				10	Тестирование. Контрольная работа (КР) Устный опрос

	дыхательных путей (грипп, ангина) 4.5Туберкулез 4.6Анаэробная инфекция 4.7Детские инфекции. 4.8Особоопасные инфекции								
5			7	8	8			38	Модульная контрольная работа (МКР)
	Итого модуль1								
	Модуль 2. Гигиена. 1-я доврачебная помощь. Культура здоровья								
	Тема5 Гигиена								
1	5.1 Онтогенез как жизненный цикл индивида. 5.2Рефлексы. Неврозы, психозы. умственного труда, утомление, переутомление. Культура умственного труда. 5.3Личная и общественная гигиена. 5.4 Гигиена физического воспитания. Гиподинамия. Закаливание.		8-9	4	2			14	Устный опрос
	Тема 6. 1-я доврачебная помощь								
	Принципы оказания первой медицинской помощи при травмах и повреждениях жизненно важных органов. Реанимация		10-12	2	6			10	Тестирование. Устный опрос
3	Тема7.Культура здоровья.								
4.	Валеология. Культура здоровья.		13-	2				14	Устный опрос. У

	Венерические заболевания. СПИД. Алкоголизм Курение. наркомания		14						Контрольная работа Доклад по реферату
5	Итого по модулю2			8	8			38	Модульная контрольная работа (МКР)
6	Итого			16	16			76	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1. Анатомия. Физиология. Заболевания внутренних органов, инфекции. Профилактика. Уход за больным

Тема №1. Анатомия. Физиология

Содержание темы.

Клетка и ткани организма. Кровь. Состав крови. Функции крови. Кроветворные органы. Костно-мышечная система. Опорно-двигательный аппарат. Возрастные особенности (осанка, искривление позвоночника, плоскостопие). Центральная и периферическая нервная система. Строение черепа. Рефлексы. Строение позвоночника. Спинной мозг. Строение таза. Строение грудной клетки. Сердечно-сосудистая система. Пищеварительная система. Анатомия и физиология. Органы дыхания, анатомия, физиология. Эндокринная система. Анатомия и физиология. Мочевыделительная система. Анатомия и физиология.

Тема 2. Заболевания внутренних органов. Профилактика.

Содержание темы.

Заболевания дыхательной системы. Бронхит. Пневмония. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения. Бронхиальная астма. Причины, признаки. Первая мед.помощь.

Заболевания пищеварительной системы. Гастриты. Дуодениты. Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки. Причины, признаки, осложнения, помощь. Холецистит. Желчнокаменная болезнь. Причины, признаки, неотложная помощь.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) стенокардия, инфаркт миокарда. Гипертоническая болезнь. Признаки, неотложная помощь. Острая сосудистая недостаточность. Первая помощь.

Заболевания органов мочевого выделения. Пиелонефрит. Цистит. Мочекаменная болезнь.

Заболевания эндокринной системы. Сахарный диабет. Причины, признаки, осложнения (гипер- и гипогликемическая кома), признаки, неотложная помощь.

Тема №3. Уход.

Содержание темы.

Понятие об артериальном давлении (А/Д). Измерение АД. Гипертония, гипотония. Неотложная помощь.

Уход за больными. Пролежни. Профилактика. Лечение.

Лихорадка. Термометрия.

Банки. Горчичники. Показания, противопоказания. Техника постановки банок и горчичников.

Действие тепла и холода. Согревающий компресс. Применение грелки и пузыря со льдом. Показания и противопоказания.

Виды инъекций. Техника введения препаратов внутримышечно (в\м) и подкожно (п\к).

Правила разведения антибиотиков. Ввести на тренажере 300 тысяч ед. внутримышечно.

Показания и техника проведения промывания желудка. Очистительная клизма.

Тема 4 Инфекции.

Содержание темы.

Инфекционный и эпидемический процесс. Иммуитет. Виды иммуитета Анаэробная инфекция (столбняк, газовая гангрена). Причины, признаки, профилактика, лечение.

Брюшной тиф. Причины, признаки, принципы лечения, профилактика.

Дизентерия. Холера. Причины, признаки, принципы лечения, профилактика.

Болезнь Боткина (гепатит). Причины, признаки, принципы лечения, профилактика.

Пищевые токсикоинфекции. Причины, признаки, неотложная помощь, профилактика..

Туберкулез. Причины, признаки, диагностика, принципы лечения, профилактика.

Грипп. Ангина. Причины, признаки, принципы лечения, профилактика.

Детские инфекции. Корь. Ветряная оспа. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения, профилактика.

Скарлатина. Дифтерия. Коклюш. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения, профилактика.

Особоопасные инфекции. Чума. Сибирская язва. Туляремия. Эпидемиология, признаки, принципы лечения, профилактика

Тема5. ГИГИЕНА.

Содержание темы.

Роль гигиены для сохранения и укрепления здоровья, в воспитании молодежи. Понятие о профилактике заболеваний.

Гигиена умственного труда. Культура умственного труда Память. Мышление. Утомление, переутомление.

Речь. Нарушения речи, лечение, профилактика.

Сон. Нарушения сна. Гигиена сна.

Зрительный анализатор. Нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения.

Слуховой анализатор . Нарушения слуха. Профилактика.

Эндокринная система. Нарушения эндокринной системы.

Гигиена новорожденных. Профилактика опрелостей, молочницы, рахита диатеза.

Гигиенические требования к учебным зданиям, кабинетам.

Гигиена учебно-воспитательного процесса. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности. Осанка, нарушение осанки, профилактика.

Гигиена окружающей среды. Влияние факторов среды на состояние здоровья человека. Адаптация, Акклиматизация, Толерантность

Личная и общественная гигиена. Гиподинамия. Закаливание. Аутогенная тренировка, релаксация.

Возрастная физиология, Роль в организации учебного процесса. Онтогенез.

Возрастная характеристика периодов онтогенеза. Наследственность и среда.

Наследственность и здоровье. Физиология нервной системы. Рефлекс.

Нейрофизиологические основы поведения человека. Биологические ритмы активности организма. Нейрофизиологические основы мотиваций и эмоций. Неврозы, психозы.

Физиология органов пищеварения. Обмен веществ, энергии. Понятие о сбалансированном питании. Роль белков, жиров, углеводов. Витамины.

.Тема6.1-я доврачебная помощь.

Содержание темы.

сновные принципы оказания первой медицинской помощи при травмах и повреждениях жизненно важных органов. Реанимация.

Травматизм..Закрытые повреждения, (ушибы, растяжения, вывихи, переломы.синдром длительного сдавливания).Открытые

повреждения.Гнойная инфекция ран. Асептика, антисептика. Виды

Обработка раны перед наложением повязки.

Дезинфекция, дезинсекция, дератизация. Методы, средства.

Травматический шок.Кровотечения. Техника и способы остановки кровотечений. Наложение жгута.Десмургия.Повязки на голову. на руку, на

грудь..Повязки на нижнюю конечность. Косыночные

повязки.Иммобилизация. Правила наложения шин. Закрытые травмы черепа

и головного мозга (сотрясение, ушиб, сдавление). Признаки, неотложная помощь.

Закрытые и открытые повреждения черепа. Челюстно-лицевые повреждения. Травмы конечностей. Переломы. Правила наложения шин. Травмы позвоночника и костей таза. Травмы груди. Травмы живота. Острый живот. Причины, признаки, неотложная помощь. Очаговая гнойная инфекция (фурункул, карбункул, флегмона, панариций). Признаки. Лечение. Общая хирургическая инфекция (сепсис). Причины, признаки, лечение, профилактика. Ожоги, ожоговая болезнь, неотложная помощь. *Отморожения. Степени, признаки, общее замерзание, неотложная помощь.* Удар электрическим током. Утопление. Первая медицинская помощь.

Тема 7 Валеология.

Содержание темы.

Валеология - наука о здоровом человеке. Культура здоровья. Понятие здоровья. Критерии здоровья. Группы здоровья. Группы риска. Социально-гигиенические основы вредных привычек. Медико-биологическая характеристика никотина, алкоголя, наркотиков, токсических веществ. Наркомания. Токсикомания. Вредные привычки. Курение, алкоголизм, Болезни, передающиеся половым путем. Венерические болезни (трихомониаз, гонорея, сифилис) СПИД. Половое воспитание. Гигиена беременности. Аборт, последствия. Контрацепция. Формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

4.3.2. Содержание практических занятий по дисциплине.

Клетка и ткани организма. Кровь. Состав крови. Функции крови. Кроветворные органы. Костно-мышечная система. Опорно-двигательный аппарат. Возрастные особенности (осанка, искривление позвоночника, плоскостопие). Центральная и периферическая нервная система. Строение черепа. Рефлексы. Строение позвоночника. Спинной мозг. Строение таза. Строение грудной клетки. Сердечно-сосудистая система. Пищеварительная система. Анатомия и физиология. Органы дыхания, анатомия, физиология. Эндокринная система. Анатомия и физиология. Мочевыделительная система. Анатомия и физиология.

.Заболевания внутренних органов. Профилактика.

Заболевания дыхательной системы. Бронхит. Пневмония. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения. Бронхиальная астма. Причины, признаки. Первая мед. помощь.

Заболевания пищеварительной системы. Гастриты. Дуодениты. Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки. Причины, признаки, осложнения, помощь. Холецистит. Желчнокаменная болезнь. Причины, признаки, неотложная помощь.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) стенокардия, инфаркт миокарда. Гипертоническая болезнь. Признаки, неотложная помощь. Острая сосудистая недостаточность. Первая помощь.

Заболевания органов мочевого выделения. Пиелонефрит. Цистит. Мочекаменная болезнь.

Заболевания эндокринной системы. Сахарный диабет. Причины , признаки , осложнения (гипер- и гипогликемическая кома), признаки, неотложная помощь.

Уход за больными

Понятие об артериальном давлении (А/Д). Измерение АД. Гипертония, гипотония. Неотложная помощь.

Уход за больными. Пролежни. Профилактика. Лечение.

Лихорадка. Термометрия.

Банки. Горчичники. Показания, противопоказания. Техника постановки банок и горчичников.

Действие тепла и холода. Согревающий компресс. Применение грелки и пузыря со льдом. Показания и противопоказания.

Виды инъекций. Техника введения препаратов внутримышечно (в\м) и подкожно (п\к).

Правила разведения антибиотиков. Ввести на тренажере 300 тысяч ед. внутримышечно.

Показания и техника проведения промывания желудка. Очистительная клизма.

Инфекции.

Инфекционный и эпидемический процесс. Иммуитет. Виды иммуитета Анаэробная инфекция (столбняк, газовая гангрена). Причины, признаки, профилактика, лечение.

Брюшной тиф. Причины, признаки, принципы лечения, профилактика.

Дизентерия. Холера. Причины, признаки, принципы лечения, профилактика.

Болезнь Боткина (гепатит). Причины , признаки, принципы лечения , профилактика.

Пищевые токсикоинфекции. Причины , признаки , неотложная помощь , профилактика..

Туберкулез. Причины, признаки, диагностика, принципы лечения, профилактика.

Грипп. Ангина. Причины, признаки, принципы лечения , профилактика.

Детские инфекции. Корь. Ветряная оспа. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения, профилактика.

Скарлатина. Дифтерия. Коклюш. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения , профилактика.

Особоопасныеинфекции.Чума. Сибирская язва. Туляремия. Эпидемиология, признаки, принципы лечения, профилактика

ГИГИЕНА.

Роль гигиены для сохранения и укрепления здоровья, в воспитании молодежи. Понятие о профилактике заболеваний.

Гигиена умственного труда. Культура умственного труда. Память. Мышление. Утомление, переутомление.

Речь. Нарушения речи, лечение, профилактика.

Сон. Нарушения сна. Гигиена сна.

Зрительный анализатор. Нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения.

Слуховой анализатор. Нарушения слуха. Профилактика.

Эндокринная система. Нарушения эндокринной системы.

Гигиена новорожденных. Профилактика опрелостей, молочницы, рахита, диатеза.

Гигиенические требования к учебным зданиям, кабинетам.

Гигиена учебно-воспитательного процесса. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности. Осанка, нарушение осанки, профилактика.

Гигиена окружающей среды. Влияние факторов среды на состояние здоровья человека. Адаптация, Акклиматизация, Толерантность

Личная и общественная гигиена. Гиподинамия. Закаливание. Аутогенная тренировка, релаксация.

Возрастная физиология, Роль в организации учебного процесса. Онтогенез.

Возрастная характеристика периодов онтогенеза. Наследственность и среда.

Наследственность и здоровье. Физиология нервной системы. Рефлекс.

Нейрофизиологические основы поведения человека. Биологические ритмы активности организма. Нейрофизиологические основы мотиваций и эмоций. Неврозы, психозы.

Физиология органов пищеварения. Обмен веществ, энергии. Понятие о сбалансированном питании. Роль белков, жиров, углеводов. Витамины.

1-я доврачебная помощь.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи при травмах и повреждениях жизненно важных органов. Реанимация.

Травматизм. Закрытые повреждения, (ушибы, растяжения, вывихи, переломы, синдром длительного сдавливания). Открытые повреждения. Гнойная инфекция ран. Асептика, антисептика. Виды обработки раны перед наложением повязки.

Дезинфекция, дезинсекция, дератизация. Методы, средства.

Травматический шок. Кровотечения. Техника и способы остановки кровотечений. Наложение жгута. Десмургия. Повязки на голову, на руку, на грудь. Повязки на нижнюю конечность. Косыночные повязки. Иммобилизация. Правила наложения шин. Закрытые травмы черепа и головного мозга (сотрясение, ушиб, сдавление). Признаки, неотложная помощь.

Закрытые и открытые повреждения черепа. Челюстно-лицевые повреждения. Травмы конечностей. Переломы. Правила наложения шин. Травмы позвоночника и костей таза. Травмы груди. Травмы живота. Острый живот. Причины, признаки, неотложная помощь. Очаговая гнойная инфекция (фурункул, карбункул, флегмона, панариций). Признаки.

Лечение.Общая хирургическая инфекция (сепсис). Причины, признаки,лечение.профилактика. Ожоги, ожоговая болезнь, неотложная помощь.Отморожения. Степени, признаки, общее замерзание, неотложная помощь.Удар электрическим током. Утопление. Первая медицинская помощь.

Валеология.

Валеология - наука о здоровом человеке. Культура здоровья. Понятие здоровья. Критерии здоровья. Группы здоровья. Группы риска. Социально-гигиенические основы вредных привычек. Медико-биологическая характеристика никотина, алкоголя, наркотиков, токсических веществ Наркомания. Токсикомания.Вредные привычки. Курение, алкоголизм, Болезни, передающиеся половым путем. Венерические болезни (трихомониаз, гонорея, сифилис)СПИД. Половое воспитание. Гигиена беременности. Аборт, последствия. Контрацепция. Формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

5. Образовательные технологии

Отличительной особенностью курса по сравнению с другими подобными курсами является сравнительно большой объем регулярно обновляемого материала в соответствии с требованием в быстро меняющейся области профессиональной деятельности ИТ - технологии при небольшой аудиторной учебной нагрузке.

В процессе изучения курса у студентов развиваются такие методы мышления, как выдвижение гипотез и формулирование проблем, анализ, синтез, индукция, дедукция, абстрагирование, конкретизация, обобщение, ограничение, аналогия, противоположность.

В ходе освоения дисциплины, при проведении аудиторных занятий используются такие образовательные технологии как: лекции с использованием наглядных пособий, практические и семинарские занятия с использованием активных и интерактивных форм их проведения, разбираются кейсовые задания, проводятся контрольные работы. При организации самостоятельной работы на занятиях используются такие образовательные технологии как: разбор конкретных ситуаций, работа с дополнительной литературой, подготовка устных докладов.

Предусмотрены встречи с представителями МЗ РД.

Учебная работа и содержание деятельности по разделу «Валеология»

Учебная работа подразделяется на следующие виды: занятия в аудитории и самостоятельную работу студентов.

Наименование	Содержание деятельности	Формируемые компетенции
Занятия в аудитории	Усвоение учебного материала, устные доклады, участие в дискуссиях, решение задач в режиме соревнования, сдача реферата	ОК-9 ПК-1
Самостоятельная работа	Повторение учебного материала с целью закрепления, ознакомление с литературой по данному курсу, подготовка к семинарам, контрольным работам, к сдаче зачета	ОК-9 ПК-1
	Выполнение реферата: подбор и анализ материала, оформление реферата	ОК-9 ПК-1

В аудитории проводятся лекции и практические (семинарские) занятия.

Организация лекционных занятий

Первое лекционное занятие отличается от остальных занятий вводной частью. Вводная часть занятия происходит следующим образом:

- знакомство с учебной группой (группами);
- рекомендуется список литературы для самостоятельного изучения по предмету и дается ссылка на программу дисциплины в сети Internet;
- дается краткая характеристика дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»;
- описание образовательного процесса по дисциплине в течение семестра.

После этого начинается переход к теме первой лекции. Студенты записывают тему лекции и вопросы, которые будут рассматриваться в ней. Дальше излагаются последовательно все вопросы по данной теме. По мере необходимости на доске рисуются диаграммы, графики, таблицы, которые заносят в конспект студенты. Лекции проходят в активной форме: в ходе лекции задаются вопросы аудитории. Приветствуются вопросы от студента к преподавателю.

Примечание. Во время проведения лекционных занятий возможно применение аудио - визуальных средств технических средств.

Организация практических занятий (семинаров)

Практические занятия (семинары) состоят из устных докладов студентов, организации дискуссий и решения задач в режиме соревнований.

Устные доклады организуются следующим образом:

- прослушивается выступление студента по избранной теме;
- студент, выступивший с докладом, отвечает на вопросы от группы или преподавателя, которые возникают после выступления;
- преподаватель дает общую оценку выступлению, в котором указывает на

его достоинства и недостатки и ставит оценку студенту за выступление.

Выступления оцениваются по следующим критериям:

- по степени соответствия содержания теме доклада;
- по полноте охвата и глубине знания предмета;
- четкости и аргументированности ответа;
- по уровню изложения материала студентами.

Дискуссии организуются следующим образом:

- выявляются проблемные вопросы (например - проблема терроризма, от которой страдают люди во многих странах мира);
- студентами предлагаются различные варианты, чтобы жизнь на Земле была более безопасной и комфортной для людей;
- в ходе дискуссий выявляется ряд рациональных решений;
- за наиболее рациональные и оригинальные решения студенты получают оценки.

В предложенных решениях оцениваются полнота охвата и глубина знания проблемы, четкость, аргументированность решений.

Организация решения задач в режиме соревнования.

Группе предлагается задача, которую надо решить правильно и быстро, насколько это возможно. Если наблюдается затруднение в решении, то выдаются подсказки, которые способствуют решению задачи. В решениях задач оценивается ясность, четкость, логичность, а также быстрота решения. За правильное и оперативное решение студенты получают оценки. Если же и после подсказки у группы сохраняется проблема с решением задачи, то преподаватель на доске показывает группе полное решение с подробным объяснением метода решения задачи.

Далее, если есть время, предлагается для решения следующая задача.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Темы для рефератов.

1. Культура здоровья
2. Валеология - наука о здоровом человеке. Понятие здоровья.
3. Критерии здоровья.
4. Группы здоровья. Группы риска.
5. Социально-гигиенические основы вредных привычек.
6. Медико-биологическая характеристика никотина, алкоголя, наркотиков, токсических веществ
7. Наркомания. Токсикомания.
8. Вредные привычки. Курение, алкоголизм,
9. Болезни, передающиеся половым путем. Венерические болезни (трихомониаз, гонорея, сифилис).
10. СПИД.
11. Половое воспитание.

12. Гигиена беременности.
13. Аборт, последствия. Контрацепция.
14. Формирование здорового образа жизни
15. Онтогенез. Возрастная характеристика периодов онтогенеза
16. Валеология - наука о здоровом человеке. Культура здоровья. Понятие здоровья. Критерии здоровья. Группы здоровья. Группы риска.
17. Половое воспитание. Гигиена беременности. Аборт, последствия. Контрацепция.
18. Формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.
19. Роль гигиены для сохранения и укрепления здоровья, в воспитании молодежи. Понятие о профилактике заболеваний.
20. Гигиена умственного труда. Культура умственного труда.
21. Память. Мышление. Утомление, переутомление.
22. Речь. Нарушения речи, лечение, профилактика.
23. Сон. Нарушения сна. Гигиена сна.
24. Зрительный анализатор. Нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения.
25. Слуховой анализатор. Нарушения слуха. Профилактика.
26. Эндокринная система. Нарушения эндокринной системы.
27. Гигиена новорожденных. Профилактика опрелостей, молочницы, рахита, диатеза.
28. Гигиенические требования к учебным зданиям, кабинетам.
29. Гигиена учебно-воспитательного процесса. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности. Осанка, нарушение осанки, профилактика.
30. Гигиена окружающей среды. Влияние факторов среды на состояние здоровья человека. Адаптация, Акклиматизация, Толерантность
31. Личная и общественная гигиена. Гиподинамия. Закаливание. Аутогенная тренировка, релаксация.
32. Возрастная физиология, Роль в организации учебного процесса.
33. Наследственность и среда. Н
34. Наследственность и здоровье.
35. Физиология нервной системы. Рефлекс.
36. Нейрофизиологические основы поведения человека.
37. Биологические ритмы активности организма.
38. Нейрофизиологические основы мотиваций и эмоций.
39. Неврозы, психозы.
40. Обмен веществ, энергии. Понятие о сбалансированном питании. Роль белков, жиров, углеводов. Витамины.

41. Роль гигиены для сохранения и укрепления здоровья, в воспитании молодежи.
42. Понятие о профилактике заболеваний.
43. Гигиена умственного труда. Культура умственного труда
44. Память. Мышление. Утомление, переутомление.
45. Личная и общественная гигиена.
46. Возрастная физиология, Роль в организации учебного процесса.
47. Гиподинамия. Закаливание. Аутогенная тренировка, релаксация

К самостоятельной работе студентов относятся: повторение учебного материала с целью закрепления, ознакомление с литературой по данному разделу, подготовка к семинарам и к контрольной работе, работа над рефератом. Во время самостоятельной работы студенты должны усвоить пройденный материал, ознакомиться с дополнительной литературой с целью более глубокого понимания изучаемых вопросов и расширения кругозора.

Подготовка к семинарам и к контрольной работе имеют много общего. В обоих случаях необходимо ознакомиться с дополнительной литературой и тем объемом пройденного лекционного материала, который необходим для подготовки. Отличие заключается в объемах материала. Подготовка к контрольной работе выполняется в объеме всех тем, пройденных до контрольной работы, а к семинару - в объеме одной, двух тем.

Самостоятельная работа над рефератом начинается с выбора исходного материала, в качестве которого могут быть печатные издания, источники из сайтов Internet. После анализа материала составляется краткое оглавление по теме. Затем следует последовательно скомпоновать содержание реферата в соответствии с оглавлением. Помимо текстовой части реферат может включать табличный материал, рисунки, если это улучшает качество изложения. В конце изложения приводится список использованной литературы и ссылки на материалы из сети Internet, если это имеет место. Реферат оформляют печатным или рукописным способом, с оглавлением и титульным листом. Сдача оформленного реферата на проверку возможна в трех вариантах: в печатном виде, в рукописном виде и в виде вложения в формате «DOC» по e-mail.

К самостоятельной работе относится также подготовка к сдаче устного зачета по билетам путем повторения и усвоения учебного материала, чтения литературы по разделу «Основы медицинских знаний». Контрольная работа (КР) выполняется письменно по билетам. Каждому обучающемуся рекомендуется ответить на 4 вопроса. Вопросы в билетах составлены по материалам лекций за предыдущие учебные недели. Для подготовки к КР обучающемуся необходимо повторить материалы лекций и рекомендованной литературы.

Для подготовки к сдаче реферата необходимо получить тему из Перечня тем для рефератов у преподавателя. Затем ознакомиться с разделом 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

программы «Основы медицинских знаний». Написать и оформить реферат по выбранной теме.

Для сдачи зачета надо повторить материалы, пройденные в течение семестра. В приложении программы приведен список «Контрольные вопросы к зачету»

1. [Требования к представлению и оформлению результатов СРС](#)

Контрольная работа выполняется по билету, выбранному обучающимся. Ответы на вопросы билета следует записывать последовательно в порядке возрастания нумерации. Особых требований к оформлению ответов не предъявляется. Ответ пишется на отдельных листах бумаги формата А4, А5 и кроме содержательной части должен иметь реквизит исполнителя (группа, Ф.И.О.). Время выполнения КР не более сорока 40 минут. Примерные билеты для контрольной работы даны в Приложении Б.

Реферат выполняется по выбранной студентом теме из «Перечня тем для рефератов».

К реферату предъявляются следующие требования:

- содержание реферата должно соответствовать теме;
- объем реферата должен быть в пределах от 3 до 8 листов при междустрочном интервале 1,25 (при превышении объема оценка за реферат может быть снижена на 1 балл), причем в указанный объем не входят титульный лист, оглавление, список использованной литературы.
- Титульный лист для рефератов выполняется стандартным способом, т.е. должен содержать наименование учебного заведения, факультета, темы реферата, Ф.И.О. исполнителя, Ф.И.О. преподавателя, год.
- реферат должен иметь печатное или рукописное оформление;
- реферат в печатном оформлении должен иметь шрифт TimesNewRoman 12;
- реферат должен быть сдан для проверки не позднее 11-ой недели от начала семестра. Перечень тем для рефератов дан в Приложении

2. [Оценка выполнения СРС](#)

Система оценивания самостоятельной работы студентов основывается на следующих критериях:

- точность ответа на поставленный вопрос;
- логичность и последовательность изложения;
- полнота и глубина рассматриваемого вопроса, проблемы;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами;
- способность самостоятельно анализировать и обобщать информационный материал;
- умение формулировать цели и задачи работы;
- структурная упорядоченность оформления материала;
- соблюдение меры при оформлении материалов (объем, шрифты, интервалы, таблицы, рисунки, ссылки) на компьютере.

Индивидуальная учебная деятельность обучающихся оценивается по общепринятой в РФ пятибалльной системе:

- "5" - отлично;
- "4" - хорошо;
- "3" - удовлетворительно;
- "2" - неудовлетворительно;
- зачет и незачет.

Минимальным проходным баллом в системе высшего образования является оценка удовлетворительно и зачет.

4. [Требования к представлению и оформлению результатов СРС](#)

К контрольным работам предъявляются следующие требования:

- работы должны выполняться на базе пройденных тем письменно;
- работы должны быть выполнены в аудитории в течение 45 мин.;
- при неявке студента на контрольную работу, работа выполняется на следующем занятии. Требования к устным докладам

К устным докладам студентов предъявляются следующие требования:

- объём доклада 2 - 3 страниц;
- время для доклада от 10 до 15 минут.

Учебно-методические пособия, выпущенные кафедрой БЖД

1. Гусейнова С.А. «Культура здоровья»
2. Сулейманова А. «Организация и обеспечение экстренной помощи»
3. Османова П.Г., Гусейнова С.А., «Десмургия»
4. Магомедова С.А. «Основы возрастной анатомии и физиологии человека»
5. Бутаева Н.Б. «Гигиенические требования к организации учебного процесса»
6. Гусейнова А.С. Абдурахманова Э.Г. «Анатомия»
7. Джабарова Ф.А. «Гигиена новорожденных»
8. Ивашиненко Ф.Ф. Османова П.Г. «Реанимация»
9. Гаджиев С.К. «Острый живот»
10. Ивашиненко Ф.Ф. «Аклиматизация, адаптация»
11. Омарова Х.Г. «Аутотренинг релаксация»
12. Бутаева Н.Б. «Гигиена окружающей среды»
13. Зияутдинова Ш.Г. «Особоопасные инфекции»
14. Гусейнова С.А. «Ожоги отморожения»
15. Гусейнова С.А. Османова П.Г. «Переломы конечностей» -
17. Сулейманова А.С., Гусейнова С.А. «Общий уход. Применение лекарственных средств»
18. Эсенбулатова А.М. «Речь. Нарушения речи».
22. Омарова Х.Г. «Туберкулез»
23. Омарова Х.Г., Бутаева Н.Б. «Сон. Нарушения сна». 24. Омарова Х.Г.
25. Слатова Г.Г. «Понятие здоровья. Группы здоровья»
26. Омарова Х.Г., Ивашиненко Ф.Ф. «Гигиена умственного труда. Аутотренинг»
27. Гусейнова С.А. Сулейманова А.С. «Внутренние болезни» - Махачкала 2010
28. Гусейнова С.А. Сулейманова А.С. «Хирургия и десмургия»
29. Гусейнова С.А. Сулейманова А.С. «Детские инфекции»
30. Шамхалова З.М. «Травматизм. Кровотечение. Способы остановки» -

- 31.Шамхалова З.М. «Неврозы. Психозы»
32. Османова П.Г. « Травмы живота, позвоночника, таза»,
- 33.Ивашиненко Ф.Ф.,Османова П.Г. «Травмы грудной клетки»
- 34.Ивашиненко Ф.Ф.,Османова П.Г. «Травмы головы и лица»,
- 35.Коркмасова М.А. Бутаева Н.Б. «Острые отравления»
- 36.Бутаева Н.Б Зияутдинова Ш.Г. Гусейнова «Иммунитет»
- 37.Бутаева Н.Б. «Детские инфекции»

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура освоения
ПК-1 способностью использовать основные подходы и методы комплексных географических исследований, в том числе географического районирования, теоретическими и научно-практическими знания основ природопользования;	Знает: основные подходы и методы комплексных и научно-практических исследований, основ природопользования в целях сохранения здоровья; -Строение и функции организма человека в норме и условия их оптимальной деятельности; -гигиенические факторы, оказывающие существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности; --правильную организацию учебного и трудового процесса для предупреждения чрезмерного и раннего утомления и переутомления; - факторы, причины, признаки и меры предупреждения наиболее распространенных заболеваний; -Основные приемы оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. –условия сохранения, укрепления и преумножения здоровья,	Устный опрос (фронтальный, индивидуальный) письменная контрольная работа. Мини-конференция

	-приемы саморегуляции и самокоррекции; -навыки здорового образа жизни; Умеет: осуществлять основные подходы и методы комплексных и научно-практических исследований, основ природопользования в целях сохранения здоровья; Владеет: - способностью определять основные медицинские показатели здоровья -оперировать знаниями о здоровье и его слагаемых; -использовать знания о саморегуляции и самокоррекции; - правильно и грамотно организовать досуг, учебную и профессиональную деятельность, используя знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья -оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшим при травмах и несчастных случаях, катастрофах, стихийных бедствиях и других неотложных состояниях; ,формировать навыки здорового образа жизни - готовностью осуществлять основные подходы и методы комплексных и научно-практических исследований, основ природопользования в целях сохранения здоровья; -методами определения основных медицинских показателей здоровья -методами саморегуляции и самокоррекции; -методами формирования навыков здорового образа жизни -методами сохранения, укрепления и преумножения здоровья -методами оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - при различных заболеваниях	
ОК-9способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных	Знает: Основные приемы оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных	Устный опрос (фронтальный, индивидуальный) письменная контрольная работа.

ситуаций	факторов на человека и природную среду, методы защиты от них применительно к сфере своей деятельности; общую характеристику чрезвычайных ситуаций и причины их возникновения; способы и методы прогнозирования аварий, катастроф, стихийных бедствий и их последствия; современные средства и способы защиты населения в чрезвычайных ситуациях, и порядок их использования; Умеет: эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; разрабатывать мероприятия по повышению безопасности и экологичности производственной деятельности; планировать мероприятия по защите производственного персонала и населения в ЧС и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Владеет: методами оказания первой помощи пострадавшим, способы само- и взаимопомощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	Мини-конференция
----------	---	------------------

7.2. Типовые контрольные задания.

Вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Клетка и ткани организма. Кровь. Состав крови. Функции крови. Кроветворные органы. Костно-мышечная система. Опорно-двигательный аппарат. Возрастные особенности (осанка, искривление позвоночника, плоскостопие). Центральная и периферическая нервная система. Строение черепа. Рефлексы. Строение позвоночника. Спинной мозг.

Строение таза. Строение грудной клетки. Сердечно-сосудистая система. Пищеварительная система. Анатомия и физиология. Органы дыхания, анатомия, физиология. Эндокринная система. Анатомия и физиология. Мочевыделительная система. Анатомия и физиология.

.Заболевания внутренних органов. Профилактика.

Заболевания дыхательной системы. Бронхит. Пневмония. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения. Бронхиальная астма. Причины, признаки. Первая мед.помощь.

Заболевания пищеварительной системы. Гастриты. Дуодениты. Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки. Причины, признаки, осложнения, помощь. Холецистит. Желчнокаменная болезнь. Причины, признаки, неотложная помощь.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) стенокардия, инфаркт миокарда. Гипертоническая болезнь. Признаки, неотложная помощь. Острая сосудистая недостаточность. Первая помощь.

Заболевания органов мочевого выделения. Пиелонефрит. Цистит. Мочекаменная болезнь.

Заболевания эндокринной системы. Сахарный диабет. Причины , признаки , осложнения (гипер- и гипогликемическая кома), признаки, неотложная помощь.

Уход за больными

Понятие об артериальном давлении (А/Д). Измерение АД. Гипертония, гипотония. Неотложная помощь.

Уход за больными. Пролежни. Профилактика. Лечение.

Лихорадка. Термометрия.

Банки. Горчичники. Показания, противопоказания. Техника постановки банок и горчичников.

Действие тепла и холода. Согревающий компресс. Применение грелки и пузыря со льдом. Показания и противопоказания.

Виды инъекций. Техника введения препаратов внутримышечно (в\м) и подкожно (п\к).

Правила разведения антибиотиков. Ввести на тренажере 300 тысяч ед. внутримышечно.

Показания и техника проведения промывания желудка. Очистительная клизма.

Инфекции.

Инфекционный и эпидемический процесс. Иммуитет. Виды иммуитета Анаэробная инфекция (столбняк, газовая гангрена). Причины, признаки, профилактика, лечение.

Брюшной тиф. Причины, признаки, принципы лечения, профилактика.

Дизентерия. Холера. Причины, признаки, принципы лечения, профилактика.

Болезнь Боткина (гепатит). Причины , признаки, принципы лечения , профилактика.

Пищевые токсикоинфекции. Причины , признаки , неотложная помощь , профилактика..

Туберкулез. Причины, признаки, диагностика, принципы лечения, профилактика.

Грипп. Ангина. Причины, признаки, принципы лечения , профилактика.

Детские инфекции. Корь. Ветряная оспа. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения, профилактика.

Скарлатина. Дифтерия. Коклюш. Причины, признаки, осложнения, принципы лечения, профилактика.

Особоопасные инфекции. Чума. Сибирская язва. Туляремия. Эпидемиология, признаки, принципы лечения, профилактика

ГИГИЕНА.

Роль гигиены для сохранения и укрепления здоровья, в воспитании молодежи. Понятие о профилактике заболеваний.

Гигиена умственного труда. Культура умственного труда. Память. Мышление. Утомление, переутомление.

Речь. Нарушения речи, лечение, профилактика.

Сон. Нарушения сна. Гигиена сна.

Зрительный анализатор. Нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения.

Слуховой анализатор. Нарушения слуха. Профилактика.

Эндокринная система. Нарушения эндокринной системы.

Гигиена новорожденных. Профилактика опрелостей, молочницы, рахита, диатеза.

Гигиенические требования к учебным зданиям, кабинетам.

Гигиена учебно-воспитательного процесса. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности. Осанка, нарушение осанки, профилактика.

Гигиена окружающей среды. Влияние факторов среды на состояние здоровья человека. Адаптация, Акклиматизация, Толерантность

Личная и общественная гигиена. Гиподинамия. Закаливание. Аутогенная тренировка, релаксация.

Возрастная физиология, Роль в организации учебного процесса. Онтогенез.

Возрастная характеристика периодов онтогенеза. Наследственность и среда.

Наследственность и здоровье. Физиология нервной системы. Рефлекс.

Нейрофизиологические основы поведения человека. Биологические ритмы активности организма. Нейрофизиологические основы мотиваций и эмоций. Неврозы, психозы.

Физиология органов пищеварения. Обмен веществ, энергии. Понятие о сбалансированном питании. Роль белков, жиров, углеводов. Витамины.

1-я доврачебная помощь.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи при травмах и повреждениях жизненно важных органов. Реанимация.

Травматизм. Закрываемые повреждения, (ушибы, растяжения, вывихи, переломы, синдром длительного сдавливания). Открытые повреждения. Гнойная инфекция ран. Асептика, антисептика. Виды обработки раны перед наложением повязки.

Дезинфекция, дезинсекция, дератизация. Методы, средства.

Травматический шок. Кровотечения. Техника и способы остановки кровотечений. Наложение жгута. Десмургия. Повязки на голову, на руку, на грудь. Повязки на нижнюю конечность. Косыночные повязки. Иммобилизация. Правила наложения шин. Закрываемые травмы черепа

и головного мозга (сотрясение, ушиб, сдавление). Признаки, неотложная помощь.

Закрытые и открытые повреждения черепа..Челюстно-лицевые повреждения.Травмы конечностей. Переломы. Правила наложения шин.Травмы позвоночника и костей таза.Травмыгруди.Травмы живота. Острый живот. Причины, признаки, неотложная помощь. Очаговая гнойная инфекция (фурункул, карбункул, флегмона, панариций). Признаки. Лечение.Общая хирургическая инфекция (сепсис). Причины, признаки,лечение.профилактика. Ожоги, ожоговая болезнь, неотложная помощь.Отморожения. Степени, признаки, общее замерзание, неотложная помощь.Удар электрическим током. Утопление. Первая медицинская помощь.

Валеология.

Валеология - наука о здоровом человеке. Культура здоровья. Понятие здоровья. Критерии здоровья. Группы здоровья. Группы риска.

Социально-гигиенические основы вредных привычек. Медико-биологическая характеристика никотина, алкоголя, наркотиков, токсических веществ

Наркомания. Токсикомания.Вредные привычки. Курение, алкоголизм,

Болезни, передающиеся половым путем. Венерические болезни (трихомониаз, гонорея, сифилис)СПИД.

Половое воспитание. Гигиена беременности. Аборт, последствия. Контрацепция.

Формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Тестовые задания

Тестовые задания

Тесты на тему:

«Валеология»

Вопросы тестового контроля по теме «Алкоголизм»

9. Укажите, какого ребенка рождает пьющая женщина?

- а) здорового ребенка
- б) уродливого ребенка
- в) ребенка с черепно-мозговой травмой

11. Укажите к какой болезни и нарушениям нервной системы приводит алкоголизм?

- а) белая горячка
- б) инфаркт миокарда
- в) стенокардия

Вопросы тестового контроля по теме «Курение»

3. Какое заболевание возникает чаще всего в результате курения?

- а) рак легкого

- б) эмфизема легкого
- в) абсцесс легкого

4. Что является наиболее опасным?

- а) активное курение
- б) пассивное курение
- в) полная изоляция от курения

5

Вопросы тестового контроля по теме «Наркомания»

1. Укажите причину возникновения наркомании.

- а) однократный прием наркотического вещества
- б) 2-х кратный прием наркотического вещества
- в) многократный прием наркотического вещества

2. Укажите признаки пристрастия к наркотическим веществам.

- а) бессонница
- б) эйфория (веселье)
- в) сонливость

3. Укажите виды наркомании

- а) опиомания
- б) гашишизм
- в) кокаинизм
- г) нарколепсия

14. Укажите признаки психической зависимости

- а) галлюцинации, бред, острый психоз
- б) сонливость
- в) бессонница

Вопросы тестового контроля по теме «Токсикомания»

2. К токсическим веществам относится:

- а) бензин
- б) клей
- в) спирт
- г) ацетон

8. При токсикомании происходит:

- а) грибковые поражения кожи
- б) повреждение волос, ногтей
- в) истощение сосудистой системы, зуд

Вопросы тестового контроля по теме «Венерические болезни» (сифилис, гонорея, трихомониаз)

1. Куда следует обратиться в случае сомнительной половой связи?

- а) поликлинику
- б) кабинет анонимного обследования

в) амбулаторий

4. Укажите главный признак первичного сифилиса:

- а) твердый шанкр
- б) мягкий шанкр
- в) язва

5. Укажите пути заражения сифилисом:

- а) энтеральный
- б) половой
- в) воздушно-капельный

6. Укажите длительность инкубационного периода сифилиса:

- а) 20 – 40 дней

Гонорея

18. Укажите путь заражения гонореей:

- а) воздушно-капельный
- б) половой
- в) фекально-оральный

Трихомониаз

20. Укажите возбудителя трихомониаза:

- а) простейшие
- б) вирус
- в) диплококки

Вопросы тестового контроля по теме «СПИД»

4. Укажите в каких биологических жидкостях содержатся вирусы:

- а) кровь
- б) семенная жидкость
- в) слюна
- г) моча
- д) молоко у больной СПИДом

8. Укажите каким путем передается СПИД:

- а) через медицинские инструменты
- б) половым путем
- в) воздушно-капельным путем

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - _50___% и промежуточного контроля - _50____%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 5 баллов,
- участие на практических занятиях - 15 баллов,
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ - 5 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос - 5 баллов,
- письменная контрольная работа - 5 баллов,
- тестирование - 5 баллов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий (семинаров) и контрольных работ.

Требования к зачету:

Для получения зачета студенты должны выполнить все письменные работы, сделать доклад, иметь оценки за контрольные недели со средним балом 4 и выше, посещаемость занятий - на уровне 80% и выше (пропуски по болезни не учитываются).

В случае неудовлетворения требований студенты должны сдавать зачет.

Незачет ставится во всех остальных случаях, а также при наличии посещаемости занятий ниже 50%

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная литература:

1. IPRbooks

2. Я.Л. Мархоцкий «Валеология», Минск, 2006г

3. Артюнина, Г.П., Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни. / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова Учебное пособие для высшей школы. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2006. – 560 с.

4. Основы медицинских знаний: практ. руководство для студентов/ под ред.

5. Основы медицинских знаний: краткий курс лекций / под ред. З.Т. Бикбулатова. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2002. – 43 с.– 352 с.

Б) дополнительная литература:

1. И.В. Гайворонский «Основы медицинских знаний», - Санкт-Петербург, 2002г.

2. Богоявленский, В.Ф., Диагностика и доврачебная помощь при неотложных состояниях / В.Ф. Богоявленский, И.Ф. Богоявленский. – Л.: Медицина, 1985. С.252

3 Инструкция МЧС для населения «Поведение и порядок действий в условиях чрезвычайной ситуации природного и техногенного происхождения».

4. Шоховцев, В.В., Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях:

учебно-методическое пособие/ В.В. Шоховцев, А.В. Виноградов. М.: Медицина, 2000. – 56 с.

5. Учебно-методические пособия, выпущенные кафедрой

9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Для освоения раздела «Безопасность жизнедеятельности» рекомендуется пользоваться следующими ресурсами:

1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 — . Режим доступа:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). — Яз. рус., англ.

2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучения: [база данных] / Даг. гос. ун-т. — Махачкала, г. — Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. — URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).

3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. — Махачкала, 2010 — Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

Учебные издания, доступные через ЭБС

BiblioclubURL: <http://www.biblioclub.ru/book/57583/>

Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/42808/>

Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/116766/>

Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/116583/>

Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56296/>

Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/117529/>

<http://bibHodub.ru/index.php?page=book&id=271507>

<http://bibliodub.ru/mdex.php?page=book&id=271593>

<http://www.consultant.ru/document/cons doc LAW 169811/>

URL: <http://bibliodub.ru/mdex.php?page=book&id=235824>

<http://bibHodub.ru/index.php?page=book&id=271507>

Для освоения раздела «Гражданская оборона» рекомендуется пользоваться следующими ресурсами: <http://www.mchs.gov.ru/library> - сайт МЧС РФ, библиотека. <http://gz-journal.ru/> - журнал «Гражданская защита».

<http://www.school-obz.org/> - журнал «Основы безопасности жизнедеятельности».

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

В течение семестра обучающийся должен выполнить реферат по выбранной теме. Работа над рефератом начинается с выбора исходного материала, в качестве которого могут быть печатные издания, источники из сайтов Internet. После анализа материала составляется краткое оглавление по теме. Затем следует последовательно скомпоновать содержание реферата в соответствии оглавлением. Помимо текстовой части реферат может включать табличный материал, рисунки, если это улучшает качество изложения. В

конце изложения приводится список использованной литературы и ссылки на материалы из сети Internet, если это имеет место. Объем реферата должен быть в пределах от 3 до 8 листов при междустрочном интервале 1,25 (при превышении объема оценка за реферат может быть снижена на 1 балл). Причем в указанный объем не входят титульный лист, оглавление, список использованной литературы.

Качество выполнения оценивается по степени соответствия содержания реферата теме, полноте и глубине охвата, четкости и ясности изложения материала.

Реферат оформляют печатным или рукописным способом, с оглавлением и титульным листом.

Сдача реферата на проверку не позднее 10-ой недели учебного семестра и возможна в трех вариантах: в печатном виде, в рукописном виде и в виде вложения в формате «DOC» по e-mail.

Лекции рекомендуется конспектировать. Это помогает более прочному усвоению материала лекций. По ходу лекции студенты могут задавать вопросы по теме лекции. Такие вопросы способствуют лучшему пониманию материала.

На практических (семинарских) занятиях, которые проходят в интерактивном режиме, студенты должны проявлять активность при обсуждении темы семинара.

Требования к выполнению контрольной работы:

К контрольным работам предъявляются следующие требования:
работы должны выполняться на базе пройденных тем письменно;
работы должны быть выполнены в аудитории в течение 45 мин.;
при неявке студента на контрольную работу, работа выполняется на следующем занятии.

При оценке качества контрольной работы учитываются степень соответствия теме вопроса, полнота охвата и глубина знания, четкость ответа, уровень изложения материала студентами.

Организация практических занятий (семинаров)

Практические занятия (семинары) состоят из устных докладов студентов, организации дискуссий и решения задач в режиме соревнований.

Устные доклады организуются следующим образом:

- прослушивается выступление студента по избранной теме;
- студент, выступивший с докладом, отвечает на вопросы от группы или преподавателя, которые возникают после выступления;
- преподаватель дает общую оценку выступлению, в котором указывает на его достоинства и недостатки и ставит оценку студенту за выступление.

Выступления оцениваются по следующим критериям:

- по степени соответствия содержания теме доклада;
- по полноте охвата и глубине знания предмета;
- четкости и аргументированности ответа;
- по уровню изложения материала студентами.

Требования к устным докладам

К устным докладам студентов предъявляются следующие требования:

- объём доклада 2 - 3 страниц;
- время для доклада от 10 до 15 минут.

Зачет студенты сдают по билетам. Список вопросов к зачету представлен. Ответ по билету оценивается по степени соответствия содержания ответа вопросу, четкости и ясности изложения материала.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Реализация различных видов учебной работы (включая, использование библиотечных сайтов, электронной почты и т.п.) по данной дисциплине не требует установки специального лицензионного программного обеспечения в аудиториях и компьютерных классах ДГУ.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств (аудиовизуальных, компьютерных и телекоммуникационных). Оборудование учебной аудитории: экран, мультимедийный проектор, ноутбук.