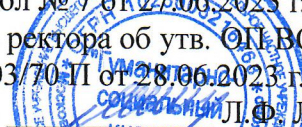


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Логинова Людмила Федоровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.09.2023 10:55:47  
Уникальный программный ключ:  
08d93e1a8bd7a2dfff432e734ab38e2a7ed6f238

Образовательное частное учреждение высшего образования  
**«ГУМАНИТАРНО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**

УТВЕРЖДЕНО  
заседанием Ученого совета  
протокол № 7 от 27.06.2023 г.  
приказ ректора об утв. ОП.ВО  
№ 01-03/70-П от 28.06.2023 г.  
Ректор  Л. Ф. Логинова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03.04 «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В**  
**ОБРАЗОВАНИИ»**

Код и направление подготовки:

**44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**

Направленность (профиль):  
**«Психология и социальная педагогика»**

**Красково - 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по программе подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Организация – разработчик: «Гуманитарно-социальный институт».

Разработчики:

к.и.п. доц  
ученая степень, звание

В.В.  
подпись

Карченко В.В.  
ФИО

\_\_\_\_\_  
ученая степень, звание

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры «Педагогика и психологии» от «31» мая 2023 г. протокол № 10

Заведующий кафедрой  
к.с.н., доц.

В.В.  
подпись

Богданова В.В.

## Модуль: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ

### Наименование дисциплины – Здоровьесберегающие технологии в образовании

#### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

**Цель и задачи освоения дисциплины:** являются: ознакомление студентов с концептуальными основами здоровьесбережения в образовании как необходимым условием воспитания здорового молодого поколения и оздоровления российского общества; формирование гуманистического мировоззрения и культуры здоровья; воспитание навыков здорового образа жизни; изучение педагогических и психогигиенических технологий здоровьесбережения.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» в рамках воспитательной работы направлена на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, уважения к правам и свободам человека, воспитание чувства ответственности.

#### Планируемые результаты обучения

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**УК-2.** Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

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

#### Матрица связи дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» и компетенций, формируемых на основе изучения дисциплины, с временными этапами освоения ее содержания

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора компетенции выпускника	Код индикатора компетенции выпускника	Код и наименование дескрипторов (планируемых результатов обучения выпускников)
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм,	УК-2.2. Предлагает способы решения поставленных задач и ожидаемые результаты; оценивает предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта.	УК-2.2.	УК-2.2.1 <b>Знать:</b> основные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе образования, их цели, задачи, содержание и методы достижения целей; УК-2.2.2 <b>Уметь:</b> планировать и реализовывать здоровьесберегающие мероприятия и комплексные программы в образовании; УК-2.2.3 <b>Владеть:</b> здоровьесберегающими

имеющихся ресурсов и ограничений;			технологиями по критерию их эффективного воздействия на оздоровление участников образовательного процесса
	<b>УК-2.4.</b> Выполняет задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректирует способы решения задач.	<b>УК-2.4.</b>	<p><b>УК-2.4.1</b> <i>Знать:</i> концептуальные основы здоровьесбережения участников образовательного процесса;</p> <p><b>УК-2.4.2</b> <i>Уметь:</i> выполнять задачи здоровьесбережения для участников образовательного процесса;</p> <p><b>УК-2.4.3</b> <i>Владеть:</i> навыками здоровьесбережения педагогических и психогигиенических технологий как необходимым условием воспитания здорового молодого поколения и оздоровления российского общества; формирование гуманистического мировоззрения и культуры здоровья; воспитание навыков здорового образа жизни; изучение педагогических и психогигиенических технологий здоровьесбережения.</p>
<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	<b>УК-8.1.</b> Анализирует факторы и оценивает риски влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<b>УК-8.1.</b>	<p><b>УК-8.1.1</b> <i>Знать:</i> различные элементы и факторы, влияющие на безопасность жизнедеятельности, направленные на укрепление здоровья и здорового образа жизни обучающихся;</p> <p><b>УК-8.1.2</b> <i>Уметь:</i> оценивать риски влияния на безопасность жизнедеятельности участников образовательного процесса;</p> <p><b>УК-8.1.3</b> <i>Владеть:</i> навыками правильного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций</p>

## 2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина обязательной части ОП (Модуль: Здоровьесберегающий).

Для изучения данной дисциплины необходимы общие знания, умения и навыки, формируемые дисциплинами, изучаемые в курсе средней школы. В структурной форме межпредметные связи изучаемой дисциплины указаны в соответствии с учебным планом образовательной программы по очной форме обучения.

Связь дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» с предшествующими дисциплинами и сроки их изучения

<i>Код дисциплины</i>	<i>Связь дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» с предшествующими дисциплинами</i>	<i>Семестр</i>
Б1.О.04.02	Основы экономических знаний в профессиональной деятельности	1
Б1.О.03.01	Безопасность жизнедеятельности	1

Связь дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» со смежными дисциплинами, изучаемыми параллельно

<i>Код дисциплины</i>	<i>Дисциплины, изучаемые параллельно</i>	<i>Семестр</i>
ФТД,02	Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО	2

Связь дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» с последующими дисциплинами и сроки их изучения

<i>Код дисциплины</i>	<i>Связь дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» с последующими дисциплинами и сроки их изучения</i>	<i>Семестр</i>
Б1.О.04.05	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности	3
Б1.О.06.01	Психолого-педагогическая диагностика	3
Б1.О.06.02	Качественные и количественные методы психолого-педагогических исследований	3
Б1.О.08.08	Основы психологического консультирования	7
Б1.В.01.02	Социальная работа и консультирование детей	5
Б1.В.01.04	Методика и технология социальной работы в микросоциуме	7
Б1.В.01.05	Методика и технология работы социального педагога в системе воспитания	7
Б1.В.ДВ.01.01	Гендерная психология и гендерный подход в воспитании	4
Б1.В.ДВ.01.02	Педагогика и психология творчества	4
Б1.О.07.07	Подготовка к работе вожатого в детском оздоровительном лагере	6
Б1.В.01.03	Технологии игрового взаимодействия	5

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

Виды учебной работы	Форма обучения		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Порядковый номер семестра</b>	2	2	3
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е):	2	2	2
Контактная работа с преподавателем всего (в акад. часах), в том числе:	38	24	10
Занятия лекционного типа (лекции)	18	14	4
Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары в том числе в форме практической подготовки)	18	8	4
Текущая аттестация	1	1	1
Консультации (предэкзаменационные)	-	-	-
Промежуточная аттестация	1	1	1
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:	34	48	62
Форма промежуточной аттестации:			
зачет/ дифференцированный зачет	зачет	зачет	зачет
экзамен			
Общая трудоемкость дисциплины (в акад. часах)	72	72	72

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

**4.1. Тематическое планирование**

***Тема 1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровьесбережения в образовании.***

Необходимость и актуальность здоровьесберегающей педагогики в современном образовательном пространстве. Характеристика основных тенденций развития информационного общества. Здоровье населения как глобальная проблема современной цивилизации. Система образования и ухудшение здоровья подрастающего поколения. Социальный заказ общества и государства системе образования. Современная гуманистическая парадигма образования.

Научные и мировоззренческие основы формирования культуры здоровья. Здоровье. Здоровье физическое, психическое, социальное. Факторы, определяющие здоровье человека. Здоровый образ жизни. Культура здоровья. Валеология как наука о здоровье. Исторические предпосылки и современные направления формирования культуры здоровья детей в учреждениях образования.

***Тема 2. Концепция здоровьесберегающего образования.***

Сущность, цель, задачи здоровьесберегающей педагогики. Сохранение, профилактика и укрепление здоровья детей - основа оздоровления общества, базовое условие эффективности

воспитания и образования. Формирование культуры здоровья субъектов образовательного процесса. Методологическое наполнение всех направлений учебно-воспитательного процесса идеями сбережения и укрепления здоровья. Организация здоровьесформирующей культурной среды.

Отбор содержания и методов здоровьесбережения и здоровьесформирования. Современные методологические подходы (лично ориентированный, культурологический, инновационный, деятельностный, синергетический) как механизмы оптимизации педагогического процесса, его эффективности и здоровьесберегающего характера. Аксиологическая, когнитивная и деятельностная составляющие комплекса здоровьесбережения.

### ***Тема 3. Общая схема-характеристика здоровьесформирующей деятельности образовательного учреждения.***

Мировоззренческий базис – гуманистическая философия, философия здоровья, культурология и социология.

Научно-практическая основа – лично ориентированная педагогика, психология и психотерапия, гигиена и психогигиена, психология здоровья, медицина и валеология, а также общеобразовательные и специальные предметы и курсы.

Результат здоровьесформирующей деятельности - положительная динамика здоровья и воспитание (интериоризация) культуры здоровья.

### ***Тема 4. Организационные основы здоровьесбережения.***

Создание единого планирующего и координирующего центра здоровья.

Санитарно-гигиеническое направление. Нормативы. Состояние аудиторий, читальных залов, спортивных залов и площадок, рекреаций, актовых залов и т.д. Организация здорового качественного питания.

Административно-методическое направление. Рациональная организация труда и отдыха. Организация культурной среды (массовые культурные мероприятия, фестивали, конкурсы, соревнования, факультативы, спортивные секции, вовлечение учащихся в различные виды творческой деятельности). Психогигиеническая и методическая (ориентированная на совершенствование здоровьесформирующей компетенции) работа с учителями.

Просветительно-профилактическое направление. Работа с родителями (организация здорового образа жизни семьи). Организация сотрудничества медиков, психологов, воспитателей. Лекции, практикумы, тренинги.

### ***Тема 5. Модель здоровьесформирующей деятельности.***

Первичное медико-биологическое и психолого-педагогическое диагностирование. Всестороннее изучение исходных возможностей и проблем участников образовательного процесса.

Проектно-прогностическая работа. Анализ диагностирования. Определение необходимых результатов сбережения и укрепления здоровья в масштабах дошкольного образовательного учреждения. Выявление и конкретизация задач для решения имеющихся проблем и достижения намечаемых результатов. Проектирование моделей деятельности, планирование работы.

Реализация планируемой деятельности. По направлениям здоровьесбережения и совершенствования здоровья. Введение в планы дошкольных образовательных учреждений тем, посвящённых здоровьесбережению; разработка тренингов, практикумов и факультативов, направленных на развитие умений здорового образа жизни, на воспитание

культуры здоровья. Ориентация занятий в образовательных учреждениях на здоровьесбережение. Направленность занятий физической культуры на охрану и укрепление здоровья субъектов педагогического процесса. Проведение просветительно-профилактических, спортивных мероприятий в дошкольном образовательном учреждении и т.п.

#### ***Тема 6. Профилактика и мониторинг здоровья участников образовательного процесса.***

Первичная диагностика и характеристика участников образовательного процесса. Оценка состояния физического здоровья (антропометрия, осанка, двигательное развитие, функциональное состояние организма, адаптационный потенциал системы кровообращения, хронические заболевания). Оценка нервно-психического здоровья. Оценка социального здоровья. Оценка привычного образа жизни.

Мониторинг здоровья. Цель, задачи, принципы, направления деятельности, методы, организация, критерии результатов (положительная динамика). Профилактика вредных привычек; исследование актуальной картины состояния вопроса в данном учреждении и социуме влияния, тенденций развития.

***Тема 7. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).*** История возникновения ЗОТ. Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, И.Т. Назаров, И.И. Мильман, санитарно-гигиенические разработки 50-х – 70-х г.г. XX в., деятельность педагогов-новаторов второй пол. 80-х г.г. XX в. Конец XX – нач. XXI в. – формирование системного подхода к охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в науке, государственных учреждениях, в образовательном пространстве. Факторы и условия, определившие потребность в создании ЗОТ.

Представление о ЗОТ. Определения понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии». Цель, структура, задачи и функции. Принципы и особенности ЗОТ. Исследования Н.К. Смирнова, А.М. Митяевой, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнина, Е.А. Менчинской и др. ДЕ-3. Классификации. ЗОТ как качественная характеристика любой образовательной технологии, отвечающей целям и принципам здоровьесбережения. Основные группы ЗОТ соответствуют трём основным подходам к решению проблемы здоровья в образовательном учреждении – просветительно-гигиеническому, психолого-методическому и комплексному. Типы ЗОТ. Современные ЗОТ.

#### ***Тема 8. Проектирование авторских концепций здоровьесформирования образовательном учреждении.***

Целевые ориентации. Воспитание здоровой самоактуализирующейся личности, проживающей в культурной среде, владеющей культурой здоровья и здоровьесформирующими умениями и навыками. Формирование мотивации и устойчивой направленности на непрерывное самообразование, духовное и физическое самосовершенствование.

Задачи Концепции. Организационные задачи – создание схемы комплекса направлений деятельности по сохранению, профилактике и укреплению здоровья воспитанников и педагогов дошкольного образовательного учреждения; координационное стратегическое и текущее планирование. Научно-теоретические задачи: психолого-педагогические исследования направленности личности воспитателя на непрерывное самообразование в области укрепления здоровья, на здоровый образ жизни и помощь в здоровьесбережении обучающихся; разработка и коррекция методов, приёмов, технологий по здоровьесозиданию.



#### 4.2. Содержание практических/семинарских/лабораторных занятий по дисциплине

№	Название семинара/практического занятия (часы) Вопросы для предварительной подготовки	Виды семинара: (беседа, обсуждения докладов, диспут, дискуссия, круглый стол, мини-конференция)	Текущий контроль
1.	<b>Тема 1. Здоровье как ценность образования.</b> Состояние здоровья учащихся и студентов России. Интеллектуальное, духовно-нравственное, психическое и физическое здоровье детей и подростков.	- беседа  - диспут	Индивидуальное и групповое собеседование. Мониторинг результатов семинарских занятий.
2.	<b>Тема 2. Физическое здоровье и его критерии.</b> Факторы риска для здоровья. Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Предболезнь. Болезнь. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Общественное здоровье.	- беседа - обсуждения докладов	Индивидуальное и групповое собеседование.  Мониторинг результатов семинарских занятий.
3.	<b>Тема 3. ЗОЖ как биологическая и социальная проблема.</b> Образ жизни. Здоровый образ жизни. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье.	- беседа	Индивидуальное и групповое собеседование.  Мониторинг результатов семинарских занятий.
4.	<b>Тема 4. Основы психического и социального здоровья.</b> Средства и методы психической саморегуляции. Термин «психическое здоровье».	- беседа  - круглый стол	Индивидуальное и групповое собеседование. Мониторинг результатов семинарских занятий.
5.	<b>Тема 5. Социально-педагогические факторы здорового образа жизни.</b> Теоретические основы формирования здорового образа жизни участников образовательного процесса.	- беседа	Индивидуальное и групповое собеседование.

		- семинар-дискуссия	Мониторинг результатов семинарских занятий.
6.	<b>Тема 6. Гигиенические основы здорового образа жизни и их реализация.</b> Режим дня и правильная организация труда участников образовательного процесса.	- беседа - обсуждения докладов	Индивидуальное и групповое собеседование.  Мониторинг результатов семинарских занятий.
7.	<b>Тема 7. Инфекционные заболевания и методы профилактики.</b> Профилактика инфекционных заболеваний. Личная гигиена участников образовательного процесса.	- беседа - обсуждения докладов	Индивидуальное и групповое собеседование.  Мониторинг результатов семинарских занятий.
8.	<b>Тема 8. Организация профессиональной жизнедеятельности педагога.</b> Профилактика заболеваний педагога. Методы психокоррекции.	- беседа - обсуждения докладов	Индивидуальное и групповое собеседование.  Мониторинг результатов семинарских занятий.

#### 4.3. Самостоятельная работа студента

№	Наименование темы дисциплины	Формы подготовки
1.	<b>Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровьесбережения в образовании.</b> <i>1) Расскажите о трудах ученых о формировании культуры здоровья;</i> <i>2) Сохранение и укрепление здоровья участников кратковременного детского объединения;</i> <i>3) Каковы проблемы здоровьесберегающего пространства и их причины?</i>	- Подготовка информационных проектов. - Подготовка к устному опросу. - Подготовка домашнего задания. - Подготовка к дискуссии.
2.	<b>Концепция здоровьесберегающего образования.</b> <i>1) Охарактеризуйте уровни подготовки специалистов, работающих в образовательных учреждениях по вопросам здоровьесбережения.</i> <i>2) Ориентация занятий в образовательных</i>	- Подготовка информационных проектов. - Подготовка к устному опросу. - Подготовка к «мозговому штурму». - Подготовка домашнего задания.

	<i>учреждениях на здоровьесбережение.</i>	
<b>3.</b>	<b>Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)</b> 1) <i>Типы ЗОТ.</i> 2) <i>Принципы для формирования и развития здоровья, обеспечивающие системность его реализации.</i>	- Подготовка информационных проектов. - Подготовка домашнего задания.

**А) Информационный проект** – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм и т.д.

Примерные темы **информационных проектов**:

1. Факторы развития здоровья на государственном уровне.
2. Подготовка родителей к валеологической деятельности в семье.
3. Ведущие страхи человека и их влияние на мотивацию к здоровью.
4. Базисные факторы жизнедеятельности как основа методологии здоровьесбережения
5. Принципы для формирования и развития здоровья, обеспечивающие системность его реализации.
6. Охарактеризуйте уровни подготовки специалистов, работающих в образовательных учреждениях по вопросам здоровьесбережения.
7. Понятие «здоровье» в медицине и других дисциплинах.
8. Кратко охарактеризуйте основные принципы педагогики здоровья.
9. Раскройте понятие «образ жизни человека» и его влияние на здоровье.
10. Раскройте понятие «здоровье» как системное и комплексное.
11. Что такое ЗОЖ? Каковы его основные элементы и факторы, на него влияющие?
12. Каковы основные направления развития основ ЗОЖ?
13. Раскройте понятие культуры здоровья и укажите пути ее развития.
14. В чем состоят особенности проявления культуры здоровья?

#### 4.4. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

Номер раздела, темы дисциплины	Компетенции	Контактная работа			Лекции			Практические занятия Семинары			Самост. работа студентов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	ОФО	ОЗФО	ЗФО	ОФО	ОЗФО	ЗФО	ОФО	ОЗФО	ЗФО
ТЕМА 1.	УК-2, УК-8	4	6	4	2	4	2	2	2	2	4	6	6
ТЕМА 2.	УК-2, УК-8	4			2			2			4		
ТЕМА 3.	УК-2, УК-8	4	4		2	2		2	2		4	6	8
ТЕМА 4.	УК-2, УК-8	4			2		2	4		8			

<b>ТЕМА 5.</b>	УК-2, УК-8	4	6	4	2	2	2	2	2	2	4	6	8
<b>ТЕМА 6.</b>	УК-2, УК-8	6			4	2		2			4	6	8
<b>ТЕМА 7.</b>	УК-2, УК-8	6	6		2	2		4	2		6	6	8
<b>ТЕМА 8.</b>	УК-2, УК-8	4			2	2		2			4	6	8
Текущая аттестация	УК-2, УК-8	1											
Промежуточная аттестация	УК-2, УК-8	1											
<b>Всего:</b>		<b>38</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>62</b>

#### 4.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для правильной организации самостоятельной работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Подготовка к практическому (семинарскому) занятию начинается с тщательного ознакомления с условиями предстоящей работы, т. е. с обращения к вопросам семинарских занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. При подготовке к практическому (семинарскому) занятию обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Без использования нескольких источников информации невозможно проведение дискуссии на занятиях, обоснование собственной позиции, построение аргументации. Если обсуждаемый аспект носит дискуссионный характер, следует изучить существующие точки зрения и выбрать тот подход, который вам кажется наиболее верным. При этом следует учитывать необходимость обязательной аргументации собственной позиции. Во время практических занятий рекомендуется активно участвовать в обсуждении рассматриваемой темы, выступать с подготовленными заранее докладами и презентациями, принимать участие в выполнении практических заданий.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важной формой организации учебного процесса: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите преподавателю на лекции.

Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессией, как правило, показывают не слишком хороший результат. В самом начале учебного курса студенту следует познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен овладеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- контрольными мероприятиями;
- учебными пособиями по дисциплине;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях, семинарских занятиях и в процессе самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде института.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **5.1. Образовательные технологии**

В освоении учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» используются следующие **традиционные образовательные технологии**:

- чтение информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- тестирование по основным темам дисциплины (промежуточный контроль);
- зачетная аттестация.

### **5.2. Использование информационных технологий:**

- технологии, основанные на использовании ЭИОС института (методические материалы по дисциплине, размещенные на сайте ГСИ);
- Интернет-технологии;
- компьютерные обучающие и контролирующие программы;
- информационные технологии, позволяющие увеличить эффективность преподавания (за счет усиления иллюстративности):

- **лекция-визуализация** – иллюстративная форма проведения информационных и проблемных лекций;
- **семинар-презентация** – использование студентами на семинарах специализированных программных средств.

### **5.3. Активные и интерактивные методы и формы обучения**

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, творческая работа, связанная с самопознанием и освоением дисциплины, деловая игра, круглый стол, диспут, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- «мозговой штурм»;
- *диспут* (способ ведения спора, проводимого с целью установления научной истины со ссылками на устоявшиеся письменные авторитетные источники и тщательный анализ аргументов каждой из сторон);
- *ролевые игры*;
- *технологии проектного обучения*;
- *творческая работа*, связанная с самостоятельным поиском необходимых учебных пособий для выполнения заданий;
- *круглый стол*;
- *беседа*.

### **5.4. Технологии проблемного обучения – использование проблемных лекций:**

*Проблемная лекция* – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

К *проблемным лекциям* относятся следующие:

1. Здоровье населения как глобальная проблема современной цивилизации.
2. Современные методологические подходы (лично ориентированный, культурологический, инновационный, деятельностный, синергетический) как механизмы оптимизации педагогического процесса, его эффективности и здоровьесберегающего характера.
3. Результаты здоровьесформирующей деятельности.
4. Мониторинг здоровья (цель, задачи, принципы, направления деятельности, методы, организация, критерии результатов).

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета.

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания

компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

### **6.1. Формы текущего контроля**

- *мини-тестирование* – в виде групповых аудио-тестов (письменное краткое повторение пройденной темы с последующей коллективной проверкой перед занятиями).
- *индивидуальное собеседование*;
- *выполнение заданий в ходе творческих работ*;
- *выполнение тестовых заданий*;
- *мониторинг результатов семинарских занятий*;
- *проверка работы с авторскими текстами*;
- *проверка исследовательских проектов*.

### **6.2. Тестовые задания:**

См. приложение – «Банк тестов»

### **6.3. Форма промежуточного контроля по дисциплине – зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные причины заболеваний детей в современных условиях.
2. Состав оборудования кабинета для обследования детей в образовательном учреждении.
3. Варианты лечебно-оздоровительных занятий в образовательном учреждении.
4. Работа валеолога с детьми.
5. Работа валеолога с родителями.
6. Работа валеолога с сотрудниками образовательного учреждения.
7. Социально-педагогическая деятельность по охране здоровья в образовательном учреждении.
8. Какие существуют программы обучения здоровью?
9. Раскройте принципы системы содействия здоровью участников образовательного учреждения.
10. Охарактеризуйте уровни подготовки специалистов, работающих в образовательных учреждениях по вопросам здоровьесбережения.
11. Понятие «здоровье» в медицине и других дисциплинах.
12. Здоровье как ценность.
13. Системный подход валеологического воспитания.
14. Условия эффективности формирования культуры здоровья.
15. Образ жизни: качество жизни и здоровье.
16. Понятие «здоровье» в медицине, психологии, социологии.
17. Соматическое здоровье.
18. Психическое здоровье и его критерии.
19. Социальное здоровье и его критерии.
20. Здоровье нового поколения как показатель состояния общества.
21. Понятие об уровне здоровья.
22. Формирование валеологической культуры личности.
23. Философско-социологическое направление проблемы здорового образа жизни (ЗОЖ).
24. Медикобиологическое направление проблемы ЗОЖ.
25. Психолого-педагогическое направление проблемы ЗОЖ.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### Основная литература

Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513369>

Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518908>

#### Дополнительная литература

Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514960>

Котова, С. А. Основы здоровьесбережения ребенка дошкольного и младшего школьного возраста в системе образования : учебно-методическое пособие / С. А. Котова, В. Г. Каменская. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. — 256 с. : ил. — ISBN 978-5-8064-2791-6. — Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE : [сайт]. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692243>

Организация мониторинга физического, психического здоровья и физической подготовленности школьников на основе электронного паспорта здоровья : учебно-методическое пособие / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. В. Чеботарев [и др.]. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 55 с. : ил., табл. — ISBN 978-5-907461-04-8. — Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE : [сайт]. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693785>

#### *Периодические издания (библиотека ГСИ)*

1. Гуманитарные науки и образование
2. Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные исследования

### 7.2. Электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru/>
2. Университетская библиотека онлайн – [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

### 7.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы



### **Информационно-справочные системы**

1. «Система КонсультантПлюс» – компьютерная справочная правовая система - <http://www.consultant.ru/>
2. «Гарант» – справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации - <http://www.garant.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru/>
4. Национальная информационно-аналитическая система Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). - <https://www.elibrary.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

### **Профессиональные базы данных**

1. Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям психологии) <http://psyjournals.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)
3. Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
4. Сайт научного журнала «Культурно-историческая психология" Международное научное издание для психологов, дефектологов, антропологов. Электронная версия журнала находится в свободном доступе. <https://psyjournals.ru/kip/>
5. База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect
6. Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа <http://www.sciencedirect.com/>
7. Информационный центр «Библиотека имени К. Д. Ушинского» РАО Научная педагогическая библиотека <http://gnpbu.ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
9. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов Научно-практические и методические материалы <http://school-collection.edu.ru/>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. 100% доступ - <http://минобрнауки.рф/>
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. 100% доступ - <http://obrnadzor.gov.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». 100% доступ - <http://www.edu.ru/>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. 100% доступ - <http://fcior.edu.ru/>
6. Электронно-библиотечная система, содержащая полнотекстовые учебники, учебные пособия, монографии и журналы в электронном виде 5100 изданий открытого доступа. 100% доступ - <http://bibliorossica.com/>
7. Федеральная служба государственной статистики. 100% доступ - <http://www.gks.ru>
8. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Операционная система Windows 10, Microsoft office, Интернет-браузер Яндекс.браузер

Антивирус Windows Defender (входит в состав операционной системы Microsoft Windows)

### **Программное обеспечение отечественного производства**

INDIGO

Яндекс.Браузер

### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

Adobe Reader для Windows

Архиватор HaoZip

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения лекционных и практических занятий используются аудитории, оснащенные специализированной мебелью, отвечающие всем установленным нормам и требованиям; техническими средствами обучения, в том числе наборами демонстрационного оборудования, служащими для представления учебной информации большой аудитории (переносная аудио и видеоаппаратура), наглядными пособиями (таблицы, плакаты, учебные материалы). Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Для самостоятельной работы обучающихся используется помещение - учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью, оснащенная компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронно-информационно-образовательной среде института.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья институтом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования.

## **10. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
7. Что такое двигательная активность?
  1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
  2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
  3. Занятие физической культурой и спортом
  4. Количество движений, необходимых для работы организма
8. Что такое закаливание?
  1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
  2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
  3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
  4. Купание в зимнее время
9. Что такое личная гигиена?
  1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
  2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
  3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
  4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
10. Назовите основные двигательные качества
  1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
  2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
  3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
  4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
11. Одним из важнейших направлений профилактики, является
  1. ЗОЖ
  2. охрана окружающей среды
  3. вакцинация
  4. экологическая безопасность
12. ЗОЖ включает:
  1. охрану окружающей среды
  2. улучшение условий труда
  3. доступность квалифицированной мед.помощи
  4. все ответы верны
13. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:
  1. научность
  2. объективность
  3. массовость
  4. все ответы верны
14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является
  1. повседневное общение с окружающими
  2. лекция
  3. аудиозаписи
  4. диалог с врачом
15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
  1. биологические
  2. окружающая среда
  3. служба здоровья
  4. индивидуальный образ жизни
16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять
  1. упражнения на тренажерах

2. упражнения на внимание
  3. упражнения на растягивание мышц
  4. упражнения с преодолением веса собственного тела
17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
1. с 17 до 21
  2. с 21 до 1
  3. с 1 до 5
  4. с 5 до 9
18. Что не допускает ЗОЖ?
1. употребление спиртного
  2. употребление овощей
  3. употребление фруктов
  4. занятия спортом
19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
1. чтение книг
  2. посещение лекций
  3. занятия спортом
  4. употребление в пищу овощей
20. Здоровье – это состояние полного...
1. физического благополучия
  2. духовного благополучия
  3. социального благополучия
  4. все ответы верны
22. При ранении нельзя:
1. Обрабатывать кожу вокруг раны дезинфицирующим средством
  2. Накладывать на рану мазь
  3. Накладывать на рану стерильную салфетку
  4. Обрабатывать кожу вокруг раны спиртовыми растворами
22. Показания к наложению жгута:
1. Венозное кровотечение;
  2. Артериальное кровотечение;
  3. Внутреннее кровотечение;
  4. Кровотечение в просвет полого органа.
23. Способ временной остановки артериального кровотечения:
1. Тугая давящая повязка
  2. Пальцевое прижатие сосуда
  3. Наложение жгута
  4. Возвышенное положение поврежденной конечности
24. Жгут накладывается на:
1. Голую кожу
  2. Поверх одежды
  3. Ниже места кровотечения
  4. Выше места кровотечения
25. При ранении волосистой части головы накладывается повязка:
1. Прощевидная
  2. «Уздечка»
  3. «Чепец»
26. Признак артериального кровотечения:
1. Медленное вытекание крови из раны
  2. Темно-вишнёвый цвет крови;
  3. Сильная пульсирующая струя крови;
  4. Образование гематомы.
27. Ведущая жалоба пациента при бронхиальной астме:

1. Лихорадка
  2. Головная боль
  3. Приступообразный кашель
  4. Приступ удушья
28. Помощь при обмороке:
1. Больному придают горизонтальное положение, опуская голову немного ниже туловища;
  2. Дают понюхать нашатырный спирт, лицо обтирают холодной водой
  3. Больному придают горизонтальное положение, дают понюхать нашатырный спирт, лицо протирают холодной водой;
  4. Внутрь горячий сладкий чай.
29. Противопоказания для промывания желудка:
1. Отравление кислотами
  2. Отравление щелочами
  3. Отравление грибами
  4. Желудочное кровотечение
30. Неотложная помощь при гипогликемической коме:
1. Напоить сладким чаем
  2. Напоить соленым чаем
  3. Ввести инсулин
  4. Дать обезболивающее
31. При эпилептическом припадке необходимо:
1. Дать обезболивающее
  2. Понюхать нашатырный спирт
  3. Дать успокаивающее
  4. Ввести между зубами твердый предмет, держать голову больного, повернув ее набок
32. Последовательность действий при гипертоническом кризе:
1. Поставить горчичники к икроножным мышцам, грелки к ногам
  2. Обеспечить доступ свежего воздуха
  3. Сделать теплые ванны для рук, холодный компресс к голове
  4. Уложить больного в постель с приподнятым изголовьем
  5. Дать гипотензивные средства
33. Действия при обмороке:
1. Поднести к носу больного вату, смоченную нашатырным спиртом
  2. Похлопать больного по лицу ладонями
  3. Расстегнуть стесняющую одежду
  4. Сбрызнуть лицо и грудь холодной водой
  5. Уложить больного горизонтально с приподнятыми ногами
  6. Обеспечить доступ свежего воздуха
34. Принципы оказания помощи при химических ожогах:
1. По возможности, нейтрализовать вещества, вызывающие ожог, промывание холодной водой;
  2. Промывание холодной водой в течение часа
  3. Анальгетики, начиная со второй степени - сухие асептические повязки без обработки обожженной поверхности
  4. Присыпать тальком
35. Артериальный жгут накладывают максимум на:
1. 0,5-1 час
  2. 1,5-2 часа
  3. 6-8 часов
  4. 3-5 часов
36. Наиболее частый способ остановки венозных кровотечений:
1. Наложение жгута;
  2. Тампонада раны;

3. Тугая давящая повязка;
  4. Закрутка.
37. Тактика при прободной язве желудка:
1. Анальгетики
  2. Антибиотики
  3. Пузырь со льдом на живот
  4. Все перечисленное верно
38. При острой сосудистой недостаточности (обморок, коллапс) больному надо придать положение:
1. Полусидячее;
  2. Ровное горизонтальное;
  3. Горизонтальное с приподнятой головой;
  4. Горизонтальное с приподнятыми ногами.
39. Для проведения искусственной вентиляции легких необходимо в первую очередь:
1. Голову пострадавшего запрокинуть с выдвиганием вперед нижней челюсти;
  2. Закрыть нос пострадавшему;
  3. Сделать пробное вдухание воздуха;
  4. Нажать на грудину.
40. С целью неотложной помощи при носовом кровотечении надо:
1. Запрокинуть голову больного назад, положить холод на переносицу, сделать тампонаду;
  2. Нагнуть голову больного вперед, положить холод на переносицу, сделать тампонаду;
  3. Немедленно уложить больного на спину без подушки, положить холод на переносицу, сделать тампонаду;
  4. Приложить тепло к переносице.
41. При пальцевом прижатии сонной артерии её прижимают к:
1. Ребру.
  2. Поперечному отростку VI шейного позвонка.
  3. Середине грудино-ключично-сосцевидной мышцы.
  4. Ключице.
42. Для теплового удара не характерно:
1. Кровотечение
  2. Повышенная температура
  3. Повышенное потоотделение
  4. Спутанность сознания
43. При оказании первой помощи при тепловом ударе не следует:
1. Назначать антибиотики
  2. Охлаждать пациента водой, влажными повязками
  3. Ослаблять элементы одежды, мешающие свободному дыханию
44. Отравление угарным газом опасно тем, что:
1. Гемоглобин прочно связывается с СО и не переносит кислород
  2. Угарный газ сам по себе ядовит
  3. Угарный газ превращается в организме в токсические соединения
45. Каким соединением чаще получают химический ожог в быту?
1. Уксусной эссенцией
  2. Соляной кислотой
  3. Серной кислотой
  4. Ортофосфорной кислотой
46. Каковы причины смерти при отравлении алкоголем?
1. Острая сердечная недостаточность, паралич дыхательного центра
  2. Массивное кровотечение во внутренние органы
  3. Недостаточность функции почек, уремия

4. Сстрая кишечная непроходимость
47. Для острого аппендицита характерно:
  1. Тошнота, боли в животе, преимущественно справа
  2. Нормальная температура тела
  3. Нарушение сознания
  4. Отсутствие мочи
48. Гипертонический криз диагностируют, если у пациента:
  1. Повышенное артериальное давление (обычно диастолическое выше 120 мм рт.ст.) сопровождается острым ухудшением состояния
  2. При измерении выявляется повышенное артериальное давление, но жалобы на плохое самочувствие отсутствуют
  3. Гипертонический криз может наблюдаться при нормальном давлении
49. Вы можете заподозрить инфаркт миокарда, если у пациента:
  1. Развился необычный по силе приступ загрудинной боли после физической нагрузки, который не купируется медикаментами
  2. Развился приступ загрудинной боли после эмоциональной нагрузки, который быстро купировался нитроглицерином
  3. Развился гипертонический криз с цифрами давления выше 160/120 мм рт.ст.
50. Основные мероприятия при травматическом шоке:
  1. Остановка кровотечения
  2. Устранение болевого синдрома
  3. Иммобилизация поврежденного участка
  4. Прекращение переливания несоответствующей крови
  5. Профилактика раневой инфекции

### ***Решение ситуационных задач***

#### **Задача № 1**

Пожилая женщина упала, в результате чего появились боли в области тазобедренного сустава. Подняться женщина не может из-за боли, любое движение резко усиливает боль. Конфигурация сустава не изменена.

1. Какое возникло повреждение?
2. Какова последовательность оказания ПМП?
3. Куда и как следует доставить пострадавшего?
4. Следует ли проводить иммобилизацию?

#### **Эталон ответа**

1. Возможен перелом бедренной кости.
2. Осмотреть место повреждения, наложить давящую повязку, холод на место повреждения, иммобилизация.
3. Доставить в травмпункт, в положении лежа.

Иммобилизация обязательна

#### **Задача № 2**

В автомобильной аварии пострадало 2 человека. У одного одежда и лицо залиты кровью, на лбу имеется резаная рана размером 3 см, из которой вытекает алая кровь. Пострадавший в сознании, беспокоен, пульс и дыхание нормальные. У второго пострадавшего видимых повреждений нет, он жалуется на головную боль, тошноту, обстоятельств, предшествующих аварии, не помнит.

1. Какие повреждения у пострадавших?
2. Какому больному прежде всего должна быть оказана помощь?
3. Кого из них в первую очередь надо направить в лечебное учреждение? Почему?

#### **Эталон ответа**



1. У первого присутствует наружное кровотечение, у второго, возможно, закрытая черепно-мозговая травма.
2. Первому.
3. Первого. Таково правило транспортировки. Кровопотеря – это угроза для жизни.

### **Задача № 3**

Ребенок упал с дерева, ударившись грудью о твердый предмет. Стонет от боли, дыхание поверхностное, частое. Боль резко усиливаются при кашле, изменении положения тела. При пальпации грудной клетки определяется крепитация – звук, напоминающий хруст снега.

1. Какое повреждение у ребенка?
2. Опасно ли повреждение?
3. Как оказать ПМП?
4. Какое осложнение со стороны органов грудной полости может возникнуть?

#### **Эталон ответа**

1. Возможен перелом ребер.
2. Да, так как есть опасность осложнений.
3. Повязка на грудную клетку, пузырь со льдом, полусидячее положение.
4. Пневмоторакс, гемоторакс.

### **Задача № 4**

Вследствие неосторожного движения кипящее молоко попало пострадавшему на предплечье и кисть. Кожные покровы ярко-красного цвета, большое количество пузырей, заполненных прозрачной жидкостью. Беспокоит сильная боль.

1. Какое повреждение у пострадавшего?
2. Как оказать ПМП?
3. Следует ли вскрывать пузыри, смазывать их жиром, мазью?
4. Как уменьшить боль?

#### **Эталон ответа**

1. Ожог кожи предплечья и кисти.
2. Наложить антисептическую повязку; дать обильное теплое питье.
3. Нельзя вскрывать пузыри, смазывать жиром или мазью.
4. Дать обезболивающее средство (анальгин).
5. Отправить в травпункт.

### **Задача № 5**

В гараже, не имеющем вентиляции, обнаружен человек, лежащий без сознания около автомашины с работающим мотором. На фоне бледных кожных покровов видны ярко красные пятна, дыхание отсутствует, пульс не определяется, зрачки широкие, выслушиваются редкие глухие тоны сердца.

1. Что произошло?
2. К каким мероприятиям необходимо немедленно приступить?
3. Какова последовательность проведения приемов первой помощи?

#### **Эталон ответа**

1. Отравление угарным газом.
2. Реанимация.
3. Вынести на свежий воздух. Вызвать скорую помощь. Положить на жесткую поверхность, запрокинуть голову, очистить ротовую полость, проводить ИВЛ и наружный массаж сердца (1:5, если реанимируют двое) до приезда скорой помощи.

### Задача № 6

Пожилая женщина, страдающая в течение 10 лет гипертонической болезнью, внезапно теряет сознание, наблюдается рвота и непроизвольное отделение мочи. При осмотре: дыхание поверхностное, учащенное, пульс 60 ударов в минуту, АД 230/100 мм рт. ст.

1. Чем осложнилось течение гипертонической болезни?
2. В чем причина тяжелого состояния?
3. Как оказать первую помощь?
4. Нужно ли доставить больную в стационар?

#### Эталон ответа

1. Гипертоническим кризом.
2. Высокое АД.
3. Уложить больную, расстегнуть одежду, затрудняющую дыхание, обеспечить достаточный приток свежего воздуха. Поставить горчичники на затылочную область и икроножные мышцы, холод на лоб. Дать гипотензивные препараты.
4. Нужно доставить в стационар.

### Задача № 7

Человек длительное время находился на улице в тесной и холодной обуви в малоподвижном состоянии; температура воздуха -10-15°C. Дома повысилась температура тела, появился озноб, возникли значительные боли в стопах. Стопы багрово-синюшного цвета, отек распространяется на голени; на тыльной стороне поверхности стоп имеются пузыри, наполненные жидкостью белого цвета, чувствительность кожи пальцев отсутствует, при ощупывании стопы резко болезненны.

1. Что случилось с пострадавшим?
2. Как установить степень поражения?
3. Какова первая помощь?
4. Нужна ли транспортировка пострадавшего в стационар?

#### Эталон ответа

1. Отморожение II степени.
2. По жалобам, внешнему виду.
3. Немедленное постепенное согревание пациента. Конечность поместить в ванну с водой, повышая ее температуру от 20<sup>0</sup> до 40<sup>0</sup>С в течение 30 мин., затем ее насухо протереть, наложить асептическую повязку.
4. Обязательная госпитализация.

### Задача № 8

В туалете больной почувствовал головокружение, вслед за которым последовала потеря сознания. При осмотре больной бледен, покрыт холодным потом, пульс 130 ударов в минуту, слабого наполнения, АД 90/60 мм рт. ст., в унитазе большое количество жидкости черного цвета, напоминающей деготь, с резким неприятным запахом.

1. Какова причина обморока?
2. Чем объясняется тяжесть состояния?
3. Как оказать ПМП?
4. Нужно ли транспортировать пострадавшего в больницу? Если нужно, то почему?

#### Эталон ответа

1. Кровотечение из желудка.
2. Сосудистая недостаточность в результате кровопотери.
3. Покой, положить пациента, приподнять ноги, на область желудка положить пузырь со льдом.
4. Обязательная госпитализация в стационар для окончательной остановки кровотечения.

### Задача № 9

Стоящий в автобусе мужчина внезапно упал, мышцы конечностей и лица беспорядочно сокращались; судороги сопровождались резким поворотом головы в сторону, изо рта выделялась пенная жидкость. Лицо стало синюшным, одутловатым, дыхание шумным, усиленным. Через 2-3 минуты судороги прекратились, дыхание стало ровным, как у спящего человека.

1. Каким заболеванием страдает мужчина?
2. Чем опасен приступ?
3. Какова первая помощь?

#### Эталон ответа

1. Эпилепсия (эпилептический припадок).
2. Остановкой дыхания и травмами.
3. Покой, приоткрыть рот, чтобы пациент не прикусил язык (можно вставить в рот воротник пальто), после приступа поместить в тихое место.

### Задача № 10

Тучная женщина, поскользнувшись, упала на ягодицы. В момент падения возникла резчайшая боль в пояснице, из-за которой невозможны малейшие движения. Вскоре женщина почувствовала онемение нижних конечностей. Малейшие попытки изменить положение вызывают сильную боль. Резкая боль при ощупывании спины.

1. Какое возникло повреждение?
2. Чем оно опасно?
3. Как оказать ПМП?
4. Как транспортировать пострадавшую в больницу?

#### Эталон ответа

1. Возможен перелом позвоночника.
2. Опасно повреждением спинного мозга.
3. Уложить пострадавшего на щит, на спину.
4. Щадящая транспортировка на щите, в положении лежа на спине, экстренная.

### Задача № 11

Упавшее стекло нанесло пострадавшему резаную рану, повреждена передняя поверхность предплечья. Из раны вытекает струей кровь темно-вишневого цвета. Увидев кровь, пострадавший потерял сознание. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются: носовой платок, 3% р-р перекиси водорода, электрический утюг, ремень.

1. Какое возникло кровотечение?
2. Какова последовательность оказания ПМП?
3. Какова причина обморока?
4. Как оказать ПМП при обмороке

#### Эталон ответа

1. Венозное кровотечение.
2. Прижать у нижнего края раны. Промыть рану 3% раствором перекиси водорода, прогладить носовой платок, сделать из него давящую повязку.
3. Причины обморока – страх при виде крови.
4. Уложить пациента с опущенной головой, приподнятыми ногами. Дать понюхать и натереть виски нашатырным спиртом.

### Задача № 12

Находясь на лесозаготовительных работах, рабочий упал с высоты, ударившись спиной о сваленное дерево. Возникла сильнейшая боль в спине, резко усиливающаяся при движении. Движения нижних конечностей затруднены.

1. Какое повреждение у пострадавшего?
2. Первая помощь.
3. Как доставить пострадавшего в больницу, если нет носилок?
4. В каком положении транспортировать пострадавшего?

**Эталон ответа**

1. Возможен перелом позвоночника.
2. Уложить пострадавшего на щит на спину, провести противошоковые мероприятия.
3. Доставить в больницу на щите.
4. Транспортировать на щите на спине.

**Задача № 13**

Пожилой человек, споткнувшись, упал на руки, возникла резкая боль в области лучезапястного сустава, усиливающаяся при любом движении кисти. В области лучезапястного сустава отмечается отечность, резко изменена конфигурация сустава и лучевой кости, имеется патологическая подвижность.

1. Какое возникло повреждение?
2. Выделите основные симптомы.
3. Каковы задачи ПМП?
4. Как оказать ПМП?

**Эталон ответа**

1. Возможен закрытый перелом лучевой кости.
2. Боль, отечность, изменение конфигурации сустава и лучевой кости, патологическая подвижность.
3. Провести необходимые экстренные медицинские мероприятия и организовать транспортировку в больницу.
4. Успокоить пострадавшего, дать теплое питье, обезболивающие средства; произвести иммобилизацию верхней конечности и доставить в ЛПУ.

**Задача № 14**

При спуске с горы на лыжах человек упал. Возникла резкая боль в области голени, усиливающаяся при изменении положения. Встать на ногу не может, стопа неестественно вывернута наружу. Кожные покровы не нарушены.

1. Каков характер повреждения?
2. Как оказать ПМП?
3. Какими подручными средствами можно произвести иммобилизацию

**Эталон ответа**

1. Возможен закрытый перелом повреждения костей голени.
2. Успокоить, уложить пострадавшего, провести противошоковые мероприятия, на место повреждения – давящая повязка и холод. Произвести иммобилизацию нижней конечности, зафиксировав коленный и голеностопный суставы.
3. Доски, лыжи, лыжные палки, прутья и т.д.

**Задача № 15**

У пожилой женщины, с варикозным расширением вен нижних конечностей внезапно разорвался варикозный узел и началось значительное кровотечение на боковой поверхности голени. Из ранки большой, струей вытекает темная кровь. Кровопотеря значительная, так как все вокруг залито кровью. Пульс 100 ударов в минуту, кожные покровы бледные, АД 90/60 мм рт. ст.

1. Какое кровотечение может возникнуть?
2. Принципы остановки данного кровотечения.
3. Последовательность оказания ПМП.
4. Потеря какого количества крови опасна для жизни пострадавшего?

**Эталон ответа**

1. Венозное кровотечение.
2. Наложение давящей повязки, прижатие сосуда в ране.
3. Уложить на ровную поверхность, наложить давящую повязку, холод на область повреждения. Успокоить, дать теплое питье, экстренная госпитализация.
4. 1-1,5 литра.