



МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Университетского колледжа

М.А. Саньков

«04» февраля 2022 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»  
для специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Материалы рассмотрены на заседании П(Ц)К  
«04» февраля 2022 г. Протокол №18-10/06

Председатель П(Ц)К

ОП и ЕН дисциплин

наименование П(Ц)К

Леденёва О.С.

ФИО председателя

подпись председателя

2022 г.

### Планы лекций (по темам)

Наименование тем	Планы лекций (по темам)
Тема 1 Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия «здоровье».</li> <li>2. Компоненты здоровья. Концепции здоровья.</li> <li>3. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.</li> <li>4. Предболезнь, болезнь.</li> <li>5. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.</li> <li>6. Общественное здоровье</li> <li>7. Критерии оценки индивидуального здоровья.</li> <li>8. Модели организации здравоохранения.</li> <li>9. Основные принципы российской системы здравоохранения.</li> <li>10. Охрана здоровья женщин и детей.</li> <li>11. Контроль за состоянием здоровья школьников</li> </ol>
Тема 2 Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации</li> <li>2. История распространения инфекционных болезней.</li> <li>3. Инфекционный процесс. Эпидемический процесс.</li> <li>4. Инфекционные болезни.</li> <li>5. Основные противоэпидемические мероприятия.</li> <li>6. Методы, виды и способы дезинфекции.</li> <li>7. Профилактика инфекционных заболеваний в школе.</li> <li>8. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.</li> </ol>
Тема 3 Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биологическое и социальное в природе человека - единство и противоречие.</li> <li>2. Здоровый образ жизни. Биологический потенциал здоровья.</li> <li>3. Наследственные болезни.</li> <li>4. Генная терапия. Медико-генетическое консультирование.</li> <li>5. Основные понятия и законы экологии человека.</li> <li>6. Варианты биологического действия загрязнителей окружающей среды.</li> <li>7. Питьевая вода и здоровье.</li> <li>8. Экология продуктов питания.</li> <li>9. Эндоекология.</li> <li>10. Основные законодательные и нормативно-правовые документы в области экологии в России.</li> </ol>
Тема 4 Здоровый образ жизни учащихся: принципы, методы и медико-генетические аспекты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кодекс здоровья.</li> <li>2. Мотивация здорового образа жизни.</li> <li>3. Двигательная активность и здоровье.</li> <li>4. Питание и здоровье.</li> <li>5. Эволюционные предпосылки рационального питания.</li> <li>6. Современные основы рационального питания.</li> </ol>
Тема 5 Здоровье сберегающая функция учебно-воспитательного процесса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умственная работоспособность и утомление.</li> <li>2. Труд и здоровье учителя.</li> <li>3. Факторы риска труда учителя.</li> <li>4. Общие принципы профилактики нарушений здоровья у педагогов.</li> <li>5. Психоэмоциональное напряжение в педагогической деятельности. Профессиональная психогигиена и</li> </ol>

	<p>психопрофилактика.</p> <p>7. Профилактика заболеваний учителя. Профилактика заболеваний голосо-речевого аппарата.</p> <p>8. Профилактика гипокинезии и неблагоприятного воздействия статической нагрузки.</p> <p>9. Профилактика патологии зрения.</p> <p>10. Компьютер и здоровье. Компьютер и зрение. Эргономическая безопасность при работе на компьютере. Профилактика заболеваний при работе за компьютером.</p> <p>11. Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья школьников</p>
Тема 6 Профилактика вредных привычек	<p>1. Предпосылки, стимулирующие рост потребления алкоголя.</p> <p>2. Алкоголь — наркотический яд.</p> <p>3. Терминология наркотизма. Классификация и особенности действия на организм</p> <p>4. наркотических средств и психотропных веществ.</p> <p>5. Молодежь и наркотики.</p> <p>6. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения.</p> <p>7. Чем опасно «пассивное курение». «Девичий перекур» — угроза здоровью будущей матери и ее потомству.</p> <p>8. Способы самозащиты от наркомании.</p>
Тема 7 Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся	<p>1. Принципы и задачи работы классного руководителя с родителями.</p> <p>2. Формы общения с родителями.</p> <p>3. Темы взаимообучения и взаимовоспитания.</p> <p>4. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка.</p> <p>5. Совместная деятельность образовательного учреждения и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся</p>

### Список литературы для подготовки

#### **Основные источники:**

1. Загоркина Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Загоркина. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-8268-2234-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105309.html>

2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : практикум/ составители С. С. Давыдова, А. И. Петкевич. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2019. — 94 с. — Текст: электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOK: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100993.html>

3 . Айзман Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие/ Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — ISBN 978-5-379-02007-1. — Текст: электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительные источники**

1. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 174 с. — ISBN 978-5-906908-76-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83862.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей