

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ОГАПОУ СПК

**Методические указания для студентов колледжа к практическим занятиям
по дисциплине**

ОП.08 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
Специальность: 44.02.02. Преподавание в начальных классах



Старый Оскол

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой ФГОС СПО по учебной дисциплине ОП.08 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни специальности: 44.02.02. Преподавание в начальных классах

Составитель:

Сорокотягина Л.А., преподаватель ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»

В методических указаниях представлены практические занятия по основным разделам дисциплины ОП.08 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, которые предназначены для студентов специальности 44.02.02. Преподавание в начальных классах

Методические указания для выполнения практических занятий помогут студентам более полно усвоить теоретический материал по изучаемой дисциплине.

Содержание

	Кол-во часов	Стр.
Введение	-	4
Практическая работа № 1 Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп	2	5
Практическая работа № 2 Анализ состояния здоровья детей школьного возраста в нашем регионе и стране. Семинар	2	6
Практическая работа № 3 Основные признаки нарушения здоровья	1	6
Практическая работа № 4 Понятие и группы неотложных состояний. Причины и факторы их вызывающие	2	8
Практическая работа № 5 Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях	2	9
Практическая работа № 6 Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее применению. Критерии эффективности	2	11
Практическая работа № 7 Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них	2	12
Практическая работа № 8 Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете и его видах	1	14
Практическая работа № 9 Понятие об инфекционных болезнях	2	15
Практическая работа № 10 Меры профилактики инфекционных болезней	1	16
Практическая работа № 11 ЗОЖ как биологическая и социальная проблема. Наследственность и здоровье	2	17
Практическая работа № 12 Принципы и методы формирования ЗОЖ учащихся. Формирование мотивации к ЗОЖ	2	19
Практическая работа № 13 Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ. Двигательная активность и здоровье	1	20
Практическая работа № 14 Профилактика вредных привычек	2	21
Практическая работа №15 Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья учащихся в профилактике заболеваний Семинар	2	22
Дифференцированный зачет	2	23

ВВЕДЕНИЕ

Практическое занятие – это форма учебного занятия, которая позволяет преподавателю организовывать рассмотрение студентами отдельных теоретических

положений учебной дисциплины, формирующая умения и навыки их практического применения.

Требования Федерального государственного образовательного стандарта предполагают формирование у студентов профессиональных компетенций, способствующих внедрению молодого специалиста в профессиональную деятельность.

Современный выпускник колледжа должен обладать мобильностью, умением применять на практике полученные знания, а так же способностью выбирать рациональные пути решения различных профессиональных задач.

Именно на формирование такой мобильности в настоящее время должны быть направлены практические занятия, основной задачей которых является закрепление и углубление теоретических знаний.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по учебному плану учебной дисциплины **основы медицинских знаний и здорового образа жизни** на практические занятия отводится 28 часов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- распознавать нарушения в здоровье ребенка и принимать необходимые меры по организации гигиенических условий воспитания,
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях,
- диагностировать ранние признаки инфекционных заболеваний у школьников,
- применять противоэпидемические меры для предотвращения распространения инфекционных заболеваний в детских коллективах и домашних условиях,
- способствовать формированию здорового образа жизни у воспитанников через просветительскую деятельность и личный пример
- участвовать в гигиеническом и половом воспитании школьников.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основные проблемы здоровья детей в современных условиях,
- основные признаки нарушения здоровья ребенка,
- признаки неотложных состояний при острых заболеваниях, травмах и несчастных случаях,
- основы микробиологии, эпидемиологии и иммунитета,
- признаки инфекционных заболеваний у детей,
- санитарно-эпидемиологические мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний,
- о здоровом образе жизни, его принципах, влиянии на здоровье и методах реализации,
- о факторах разрушающих здоровье,
- о роли воспитателя в сохранении здоровья детей и формировании здорового образа жизни.

Практическая работа №1

Тема: Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп

Норма времени -2 часа

Задания:

1. Как понимается значение слова «здоровье» различными авторами:

Авторы «здоровье»	определения	Содержание определения «здоровье»
ВОЗ		
Большая энциклопедия	медицинская	
И.И.Брежман		
В.П.Казначеев		
Н.М.Амосов		

2. Заполните таблицу:

Компоненты здоровья:	Краткая характеристика компонента
биологическое здоровье	
психическое здоровье	
социальное здоровье	

3. Дайте определения перечисленным понятиям, заполнив таблицу:

Понятие	Определение
Адаптация	
Срочная адаптация	
Кумулятивная адаптация	

4.Перечислите исходы адаптивного поведения как стадии:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5.Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

№1. Потенциал здоровья – это ... а) выражение моментального состояния равновесия между потенциалом здоровья и запросом, б) силы, направленные на улучшения системы баланса, в) способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия.

№2. Соматическое здоровье – это ... а) текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, б) уровень роста и развития органов и систем организма, в) мера социальной активности.

№3. Основное правило оздоровительной доктрины Соломона: а) «Здоровье – есть мудрость жизни», б) «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто», в) «Ты хочешь быть здоровым — сотвори себе здоровье».

№4. П.К.Анохин отмечал, что резервы адаптационных возможностей в организме ...

а) всегда ниже, чем их реализация, б) всегда выше, чем их реализация, в) уравновешены.

№5. К компонентам психического здоровья относят: а) соматическое здоровье,

б) физическое здоровье, в) нравственное здоровье.

№6. В каком году Устав ВОЗ дал определение понятию «здоровье», которое получило широкое распространение до нашего времени: а) в 1946 году, б) в 1952 году, в) в 1963 году.

6. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в колледже, коллег по работе, соседей по дому и т.д. и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты.

Охарактеризуйте влияние межличностных контактов с сокурсниками в колледже на Ваше социальное здоровье.

7. К характеристикам работы, влияющим на здоровье относят: творчество, познание нового, неповторяемость, эмоциональный стресс, вредные привычки коллег, соблюдение гигиенических нормативов, высокая заработная плата, инициативность, дисциплина, рационализм, профессионализм, гиподинамия, внедрение инновационных технологий. Распределите выше перечисленные характеристики в таблице по степени влияния на здоровье

Характеристики, оказывающие положительное влияние	Характеристики, оказывающие отрицательное влияние

8. Уставом ВОЗ в 1946 году было дано определение понятию «здоровье». Современными авторами это определение пересматривается и критикуется. Какие недостатки в этом определении Вы можете отметить?

9. Вставьте пропущенные слова в предложения:

Физическое здоровье — _____

Основу его составляют _____

Практическая работа №2

Семинар: Анализ состояния здоровья детей школьного возраста в нашем регионе и стране.

Норма времени: 2 часа

Вопросы для обсуждения:

1. Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы
2. Анализ нарушений системы кровообращения у детей школьного возраста
3. Анализ нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста
4. Анализ нарушений эндокринно-обменных процессов у детей школьного возраста
5. Анализ состояния здоровья детей школьного возраста в Белгородской области
6. Анализ состояния здоровья детей школьного возраста в Старом Осколе

Практическая работа № 3

Тема: Основные признаки нарушения здоровья

Норма времени: 1 час

Задания

1. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями

Термин	Определение
	это латентный, скрытый период болезни или стадия функциональной готовности

	организма к развитию определенного заболевания
Болезнь	
«Индекс общественного здоровья»	
Самоконтроль	
	это совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом
«Индекс здоровья»	
	система государственных, социально-экономических, общественных, медико-санитарных мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья, обеспечение трудоспособности и активного долголетия людей

2. Заполните пропуски, впишите факторы, определяющие здоровье и болезнь:

Факторы, формирующие здоровье	Факторы, вызывающие болезни
1. Здоровая наследственность	1.
2.	2. Вредные условия производства
3. Профилактика заболеваний	3.
4.	4. Гиподинамия
5. Рациональное питание	5.
6.	6.

3. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

№1. Между здоровьем и болезнью существует промежуточное состояние, которое называют ... а) разгар болезни, б) предболезнь, в) исход.

№2. На человека постоянно действуют три потока информации: а) моторной, приспособительной, опосредованной, б) компенсаторной, природной, индивидуальной, в) сенсорной, вербальной, структурной.

№3. От каких факторов на 50% зависит здоровье человека: а) окружающая среда, б) наследственность, в) образ и условия жизни.

№4. К концу XX века средняя продолжительность жизни мужчин в РФ снизилась до ... а) 58 лет, б) 60 лет, в) 65 лет.

№5. По данным эпидемиологической службы ... а) у женщин заболеваемость выше, чем у мужчин, б) у мужчин заболеваемость выше, чем у женщин, в) одинаковое соотношение заболеваемости у мужчин и женщин.

№6. В соответствии с предложенной схемой дети и подростки, в зависимости от состояния здоровья, подразделяются на ... а) 5 групп, б) 4 группы, в) 3 группы

4. Вставьте пропущенные слова в предложение:

В настоящее время выделяют более _____ факторов, которые оказывают самое значительное влияние на современного человека. Среди них выделяют _____ факторы.

5. Наибольшее значение в развитии болезней, являющихся причиной смертности населения, имеют: гиподинамия, неправильное питание, психоэмоциональное напряжение, вредные привычки, неблагоприятная

экологическая обстановка и т.д. Перечислите заболевания, которые развиваются в результате этих факторов: _____

Практическая работа № 4

Тема: Понятие и группы неотложных состояний. Причины и факторы их вызывающие

Норма времени: 2 часа

Задания:

1. Запишите основные правила, которым следует придерживаться при оказании первой медицинской помощи:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

2. На рисунке показан способ транспортировки пострадавшего. При переломе каких костей применяется такой способ?



3. Вставьте пропущенные слова в предложение:

Первая помощь – это _____

4. Заполните таблицу, где пропущены названия неотложных состояний и способы транспортировки пострадавшего:

Способ транспортировки пострадавшего	Способ транспортировки пострадавшего
	При большой кровопотери
	При рвоте
На животе	
Сидя или полусидя	
	При переломах рук
	При ожогах спины и ягодиц
Только на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами	
	При повреждении позвоночника
«В позе лягушки» с подложенным под колени валиком	
	При затрудненном дыхании

5. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5
Правильный ответ					

Условные обозначения:

- – тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.

●№1. К кровоостанавливающему и обеззараживающему средству относят:
а) капли Зеленина, б) перекись водорода, в) нашатырный спирт.

►№2. Транспортировка в позе «лягушки» с подложенным под колени валиком применяется: а) при переломе позвоночника, б) при переломе нижних конечностей, в) при переломе костей таза, г) при переломе грудной клетки, д) при переломе верхних конечностей.

►№3. Оживление человека при внезапной смерти, осуществляют путем:
а) массажа сердца, б) наложения повязки, в) искусственного дыхания

●№4. Предупреждение вторичного инфицирования ран проводят наложением: а) шины, б) жгута, в) асептической повязки.

►№5. Синтомицина линимент применяют: а) для лечения инфицированных ожогов, б) для лечения гнойных ран, в) для снятия зуда после укуса насекомыми, г) для смазывания порезов и царапин.

Практическая работа № 5

Тема: Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях

Норма времени: 2 часа

Задания:

1. Заполните таблицу, перечислив способы оказания первой помощи при неотложных состояниях:

Неотложное состояние	Симптомы	Способы оказания первой помощи
Обморок		
	Спазм, судороги скелетной мускулатуры, асфиксия, отек головного мозга	
	Покраснение кожи, появление пузырей, разрушение кожи	
		Повернуть лицом вниз, очистить рот от слизи, удалить воду из дыхательных путей
отморожение		
отравления		
	Сильная жажда, сухость во рту, частое мочеиспускание	
	Головные боли, подташнивание, рвота, судороги, потеря сознания	

Гипертонический криз		
Стенокардия		
Острая боль в животе		
Тепловой солнечный удар		

2. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5
Правильный ответ					

Условные обозначения:

- – тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ♦ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

●№1. Появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью, это ожог ... а) 1 степени, б) 2 степени, в) 3 степени, г) 4 степени.

►№2. При сахарном диабете у человека могут быть ,, а) гипогликемическая кома, б) гипертоническая кома, в) гипергликемическая кома.

♦№3. Оказание неотложной помощи при гипертоническом кризе а) вызвать врача, наблюдать за состоянием больного до прибытия врача, б) измерить артериальное давление, в) поставить горчичники на заднюю поверхность шеи, г) усадить больного или придать его головному концу возвышенное положение, д) приложить тепло к ногам.

►№4. Причины вызывающие приступ стенокардии ... а) боли в животе, б) физическое перенапряжение, в) голодание, г) резкое колебание метеорологических условий.

♣№5. Соотнесите колонки:

1 колонка: 1. Воспаление червеобразного отростка – это ...

2. Воспаление желчного пузыря – это ... 3. Воспаление поджелудочной железы – это ...

4. Воспаление желудка – это

2 колонка: а) холецистит, б) панкреатит, в) аппендицит, г) гастрит.

3. Заполните таблицу «Отравления»:

№ п/п	Виды отравлений	Признаки	Первая помощь

4. На уроке математики в 1 классе ребенок случайно подавился шарообразным предметом. Запишите Ваши действия при данном неотложном состоянии. _____

5. Перечислите основные причины смерти наркоманов _____

6.Школьник почувствовал себя плохо на уроке. Его жалобы: головная боль, подташнивание, рвота, появились неkoordinированные движения, он возбужден, агрессивен, лицо красное, тело начинает корчиться в судорогах. С рождения ребенок болен сахарным диабетом. Запишите способы оказания первой помощи. _____

Практическая работа № 6

Тема: Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее применению. Критерии эффективности

Норма времени: 2 часа

Задания:

1. Заполните таблицу:

Признаки агонального состояния	Признаки клинической смерти	Признаки биологической смерти

2. Закончите предложение:

Мероприятия по оживлению в период клинической смерти называют _____

3. Дайте определение клинической смерти и запишите время благоприятное для реанимации и сохранения человека без потери его интеллекта _____

4. Перечислите все ответы в нужной последовательности:

1. Если помощь оказывается одним человеком, то после 15 движений непрямого массажа сердца сделать 2 «вдоха» ИВЛ. При наличии помощников на 5 движений непрямого массажа сердца — 1 вдох ИВЛ.

2. Одновременно при поднятых ногах резко нанести удар ребром ладони, сжатой в кулак, с расстояния 30 см в нижнюю часть грудины на 2-3 см выше мечевидного отростка (прекардиальный удар). Иногда этого бывает достаточно, чтобы оживить человека.

3. Каждые 5 минут нажимайте кулаком на живот выше пупка, чтобы удалить воздух из желудка.

4. При отсутствии сознания, дыхания, реакции зрачков на свет, роговичного рефлекса и пульсаций на сонной артерии уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, освободить грудную клетку, расстегнуть пояс.

5. Быстро прекратить нажатие, чтобы грудная клетка расправилась и в сердце поступила новая порция крови из приносящих сосудов.

6. Поднять ноги больного в вертикальное положение и держать их приподнятыми в течение 5-15 секунд (венозный возврат крови к сердцу).

7. Зажать нос, захватить подбородок пострадавшего и сделать максимальный выдох ему в рот или нос (можно через платок). Грудь пациента должна подниматься. Сделать 2-3 «вдоха» в пострадавшего.

8. Сразу после удара проверить, появился ли пульс. Если нет пульса, удар по груди можно повторить

5. Вставьте в предложение пропущенные значения:

а) трупное окоченение наступает через _____ мин, б) проведение непрямого массажа сердца проводят с ритмом _____ надавливаний в минуту, в) проведение искусственного дыхания методом «рот в рот» проводят _____ дыхательных движений в минуту, г) прекардиальный удар наносят с расстояния _____ см в нижнюю часть грудины на _____ см выше мечевидного отростка, д) реанимацию проводят в течение первых _____ минут, е) при наличии помощников, на 1 вдох ИВЛ проводят _____ надавливаний непрямого массажа сердца.

6. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

№1. До истечения какого времени человека, находящегося в состоянии клинической смерти, еще можно спасти? а) любого, б) 5 минут, в) 15 минут, г) 10 минут.

№2. С какой ритмичностью должен осуществляться непрямой массаж

сердца? а) 20 нажатий в минуту, б) 40 нажатий в минуту, в) 60 нажатий в минуту, г) 100 нажатий в минуту

№3. Назовите основную цель реанимации: а) восстановление работы мозга, б) восстановление двигательной активности человека, в) восстановление аппетита, г) восстановление речи пострадавшего.

№4. Не менее какого времени необходимо проводить реанимацию при отсутствии признаков ее эффективности? а) 5-10 минут, б) 10-15 минут, в) пока человек не начнет разговаривать и самостоятельно двигаться, г) не менее 30-40 минут.

№5. Когда проводится искусственная вентиляция легких методом «рот в нос»? а) если брезгуете делать искусственное дыхание в рот. б) когда невозможно открыть рот пострадавшему, поскольку у него сломана челюсть, имеются сильные повреждения нижних отделов лица. в) если об этом просят прохожие. г) если считаете нужным делать только так.

№6. Проведение искусственной вентиляции легких в сочетании с наружным массажем сердца осуществляется при: а) потере пострадавшим сознания. б) состоянии клинической смерти (остановка сердца, дыхания). в) сильном кровотечении,

7. Выберите правильные действия и их очередность. Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца:

А) На область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты. Б) Поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью. В) Положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны. Г) Положить пострадавшего на ровную твердую поверхность. Д) Встать на колени с левой стороны от пострадавшего (если пострадавший лежит на полу) параллельно его тела. Е) В точку прекардиального удара положить ладони (наиболее выпуклую их часть) одна на другую, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны. Ж) Давить на грудину полусогнутыми пальцами. З) Давить руками поочередно ритмично через каждые 2-3 с. И) Давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела. К) Ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение

8. Перечислите основные симптомы, которые свидетельствуют об эффективности непрямого массажа сердца._____

Практическая работа № 7

Тема: Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.

Норма времени: 2 часа

Задания:

1. Заполните пропуски, впишите определение понятий:

- а) шок – это _____
б) рана – это _____
в) перелом – это _____
г) вывих – это _____
д) ушиб – это _____

2. Перечислите симптомы, заполнив таблицу внешних проявлений травматического шока:

Эректильная фаза	Торпидная фаза

3. В результате ДТП у пострадавшего проникающее ранение грудной полости. Составьте алгоритм действий в данной ситуации.

4. Заполните таблицу:

Вид кровотечения	Признаки	Способы остановки

5. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

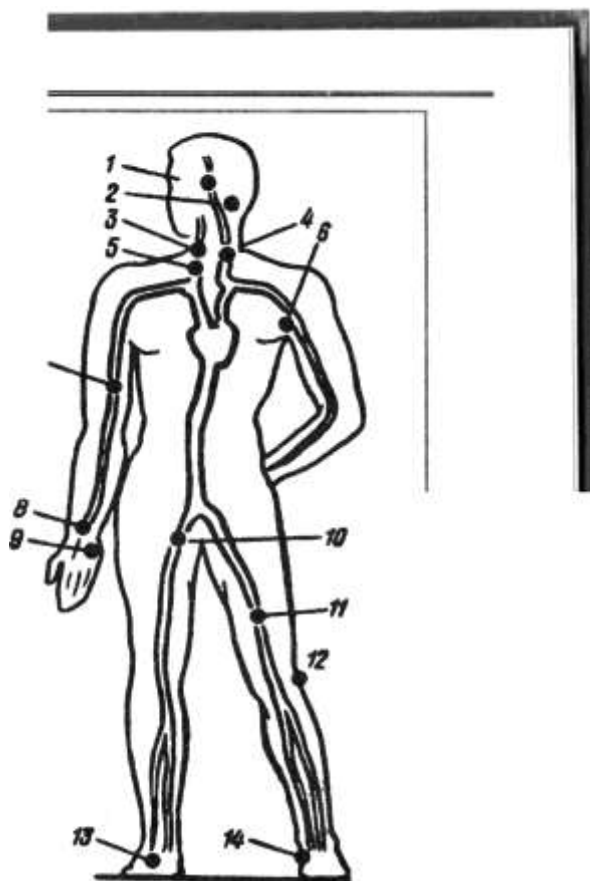
Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

Условные обозначения:

- – тест с одним правильным ответом.
 - - тест имеет несколько правильных ответов.
 - ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
 - ♦ - перечислить все ответы в нужной последовательности
- №1. От чего возникает травматический шок? а) от страха, переживаний, б) от сильных болей, в) от высокой температуры.
- №2. Из приведенных действий оказания первой помощи выберите те, которые запрещаются при переломах: а) иммобилизовать поврежденные конечности, б) вставлять на место и вправлять кости, в) устранять искривление конечности, г) останавливать кровотечение.
- №3. Почему при оказании первой медицинской помощи необходимо в первую очередь остановить сильное кровотечение? а) потому что пострадавший может упасть в обморок от вида крови, б) для остановки кровотечения всегда есть подручные средства (ремень, бечевка, любая скрученная материя), в) при сильном кровотечении человек может быстро потерять столько крови, что наступит его смерть, г) остановить кровотечение по силам любому очевидцу происшествия.
- ♦ №4. Вам нужно оказать первую медпомощь при закрытом переломе:
а) доставить пострадавшего в лечебное учреждение, б) провести иммобилизацию, в) дать обезболивающее средство.
- ♣ №5. Виды ран. Соотнесите колонки: **1 колонка:** 1) колотые – это ... 2) резаные – это... 3) ушибленные – это ... 4) рваные – это ... 5) огнестрельные – это ... 6) укушенные – это ... 7) рубленые – это ... **2. колонка:** а) нанесенные пулей, б) полученные при ударе, в) нанесенные гвоздем, г) получены при укусе животных, д) нанесены топором, е) нанесены различными предметами, когда в момент повреждения вырывается кусок ткани, ж) нанесенные стеклом
- №6. К какому неотложному состоянию относятся данные признаки: тошнота, рвота, шум в ушах, потеря сознания? а) вывих челюсти, б) ушиб головного мозга, в) повреждение костей черепа.

5. Дайте определение «иммобилизации» и запишите основные принципы:

6. На данном рисунке запишите наиболее типичные места прижатия артерий.



Практическая работа № 8

Тема: Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете и его видах

Норма времени: 1 час

Задания:

1. Выберите по одному верному ответу из предложенных тестов. Ответы оформите в таблице:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

Условные обозначения:

♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.

► - тест имеет несколько правильных ответов.

► №1. Органы иммунной системы подразделяются на: а) периферические, б) генетические, в) центральные, г) специфические.

♣ №2. Соотнесите колонки: **1 колонка:** 1) Вакцины – это ... 2) Сыворотки – это ...

3) Гамма-глобулин – это ... **2 колонка:** а) препарат, содержащий готовые антитела, б) препарат, состоящий из человеческой крови, в) препарат, состоящий из микробных клеток, г) препарат, содержащий гидролизные ферменты

► №3. Основные виды сыворотки: а) химические, б) антитоксические, в) антимикробные, г) искусственные.

♣ №4. Соотнесите колонки: **1 колонка:** 1) Вакцины из живых возбудителей ... 2) Вакцины из убитых микробов ... 3) Химические вакцины ... 4) Анатоксины ... 5) Ассоциированные вакцины ... **2 колонка:** а) длительность 6-12 месяцев, б) препараты из

химических компонентов, в) создают длительный иммунитет (на несколько лет), г) комбинированные препараты, д) готовят из экзотоксинов.

► №5. Источниками инфекции являются: а) человек, б) здоровое население, в) животные.

♣ №6. Варианты развития эпидемического процесса: **1 колонка:** 1) спорадия, 2) эндемия, 3) эпидемическая вспышка, 4) эпидемия, 5) пандемия. **2 колонка:** а) глобальное распространение заболеваемости, б) групповая вспышка, в) массовое распространение, которое охватывает 100 и более человек, г) число заболевших сотни тысяч человек, д) единичные случаи.

2. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

Антигены _____
 Антитело _____
 Вакцины _____
 Сыворотки _____

3. Классный руководитель отправился в поход с классом. Вечером один из учеников обнаружил на руке присосавшегося клеща. Опишите Ваши действия в данной сложившейся ситуации _____

Практическая работа № 9

Тема: Понятие об инфекционных болезнях

Норма времени: 2 часа

Задания:

1. История распространения инфекционных болезней.

Вставьте пропущенные слова в предложение. В Константинополе от чумы ежедневно умирали более _____ человек. В 1892 году в Индии во время эпидемии чумы погибло _____ человек. В первую мировую войну это соотношение составило примерно _____, а от эпидемии гриппа («испанки») погибло более _____ человек.

2. Перечислите основные периоды инфекционного заболевания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

3. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями:

Термин	Определение
Бактерионосительство	
	повторное заражение тем же возбудителем, когда еще не закончилось заболевание
Вторичная инфекция	
	возврат болезни, обострение при хроническом ее течении.
	заражение несколькими болезнетворными возбудителями
Очаговая инфекция	
	период относительного благополучия при хроническом течении заболевания
Реконвалесцент	

4. Распишите симптомы распространённых инфекционных заболеваний:

Название детского инфекционного заболевания	Симптомы
Ветрянка	

Корь	
Краснуха	
Скарлатина	
Коклюш	
Эпидемический паротит (Свинка)	
Полиомиелит	
Грипп	
Дифтерия	
Менингококковая инфекция	
Аденовирусная инфекция	
Коронавирусная инфекция	

Практическая работа № 10

Тема: Меры профилактики инфекционных болезней

Норма времени: 1 час

Задания:

1. В профилактике инфекционных заболеваний выделяют три направления. Дайте характеристику этим направлениям, заполнив таблицу:

Первичная профилактика	Вторичная профилактика	Третичная профилактика

2. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
Правильный ответ								

Условные обозначения:

- – тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ♦ - перечислить все ответы в нужной последовательности

► №1. Эпидемический процесс возникает и поддерживается при наличии: а) источника инфекции, б) механизма передачи возбудителя, в) бактерионосителей, г) восприимчивого населения.

● №2. Комплекс мероприятий, направленный на уничтожение возбудителей и устранения источников инфекции, а также предотвращение дальнейшего распространения, это – а) дератизация, б) дезинсекция, в) дезинфекция

♣ №3. Способы дезинсекции (соотнесите колонки): **1 колонка:** 1. Механический способ – 2. Физический способ – 3. Химический способ – 4. Биологический способ – **2 колонка:** а) автоклавирование, б) влажная уборка, в) с помощью микробов-антагонистов, г) мыло, моющие средства.

♦ №4. Укажите очередность мероприятий школьной профилактики инфекционных заболеваний: а) повышение иммунитета у детей, б) быстрая ликвидация инфекции при попадании ее в школу с помощью введения карантина, в) правильная организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима.

► №5. К мероприятиям направленным на пресечение путей распространения инфекции, относят: а) обсервация, б) стерилизация, в) диспансеризация, г) карантин

► №6. Виды дезинфекции: а) профилактическая, б) очаговая, в) заключительная.

♣ №7. Способы дератизации (соотнесите колонки): **1 колонка** 1. биологический способ – 2. химический способ – 3. механический способ – **2 колонка:** а) яды, б) кошки, собаки-крысоловы, в) капканы.

● №8. Мероприятия по быстрой ликвидации инфекции при попадании ее в школу называют: а) сигнализационный контроль, б) карантин, в) текущий санитарный надзор

3. Дайте определение перечисленным понятиям, заполнив таблицу:

Понятие	Определение
1. Профилактика	
2. Обсервация	
3. Карантин	
4. Дезинфекция	
5. Дезинсекция	
6. Дератизация	

4. Какие положения включает в себя сигнализационный контроль:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. В чем заключаются задачи классного руководителя в повышении иммунитета у детей?

6. В таблице приведены методы дезинфекции, дезинсекции и дератизации. Проранжируйте их по степени эффективности при профилактике гриппа (т.е. распределите по местам: первое, второе место и т.д.)

Методы дезинфекции	Ранг (степень эффективности)
Проветривание помещения	
Влажная уборка помещения	
Стирка белья	
Выколачивание одежды и постельных принадлежностей	
Мытье рук	
Кипячение белья	
Использование ловушек	
Проглаживание белья	
Использование хлорной извести	
Ультрафиолетовое облучение	

Практическая работа № 11

Тема: ЗОЖ как биологическая и социальная проблема. Наследственность и здоровье

Норма времени: 2 часа

Задания:

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни»

2. Запишите в таблицу категории образа жизни:

Уровень жизни	Качество жизни	Стиль жизни

3. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты: рациональная организация учебной деятельности, правильный режим труда и отдыха, наличие наследственных заболеваний, эмоциональные нагрузки, рациональное питание, наличие вредных привычек, недостаточное время для сна, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, ожирение, сексуальная культура, рациональное планирование семьи, длительное пребывание за компьютером, гиподинамия, профилактика аутоагрессии, оптимальный двигательный режим, рациональная организация свободного времени.

Компоненты, положительно влияющие на образ жизни	Компоненты, отрицательно влияющие на образ жизни

4. Заполните таблицу симптомами наследственных заболеваний:

Заболевание	Симптомы
1. Ихтиоз	
2. Болезнь Дауна	
3. Болезнь Тея-Сакса	
4. Синдром Кляйнфельтера	
5. Синдром Шершевского-Тернера	
6. Фенилкетонурия	
7. Миастения	
8. Галактоземия	

5. Перечислите:

- а) цели медико-генетического консультирования: _____
 б) задачи медико-генетического консультирования: _____
 в) показания для медико-генетического консультирования: _____
 г) основные методы медико-генетического консультирования: _____

6. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5
Правильный ответ					

Условные обозначения:

- – тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- №1. Болезни, в основе которых лежат изменения гена на молекулярном уровне, называют ... а) хромосомными, б) генными, в) биологическими.
- №2. Количество хромосом при болезни Дауна составляет – а) 20, б) 40, в) 47.
- №3. Хромосомные и генные мутации вызываются факторами: а) экзогенными, б) врожденными, в) эндогенными.
- ♣№4. Внешний вид больного. Соотнесите колонки: **1 колонка:** 1. Болезнь Дауна – 2. Синдром Патау – 3. Синдром Шершевского-Тернера – **2 колонка:** а) низкий рост, «щитовидная грудь», б) маленькие уши, близкорасположенные глаза, большой язык, в) аномалии глазных яблок, незаращение губы и неба.
- №5. К видам медико-генетического консультирования относят: а) проспективный, б) специализированный, в) ретроспективный.

7. Многие студенты имеют патологическую наследственность, вредные привычки (курение, употребление пива и алкоголя) и т.д. Как Вы думаете отразится ли все это на будущем потомстве и чем это опасно?

Практическая работа № 12

Тема: Принципы и методы формирования ЗОЖ учащихся. Формирование мотивации к ЗОЖ

Норма времени: 2 часа

Задания:

1. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
Правильный ответ								

Условные обозначения:

- – тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- **№1.** Стресс используется в целях ... а) профилактики, б) лечения, в) терапии.
- **№2.** При «сухом» безводном голодании у человека наступает ... а) экзогенное водоснабжение, б) эпигенное водоснабжение, в) эндогенное водоснабжение
- **№3.** Массаж кожи и тренировку сосудов обеспечивает: а) парная баня, б) открытый водоем, в) сауна.
- **№4.** Какие продукты необходимо ограничить в пищевом рационе ... а) соль, б) картофель, в) сахар г) животные жиры.
- **№5.** Что является самым надежным средством сохранения и укрепления здоровья человека? а) наличие денежных средств, б) хороший аппетит, в) этическое поведение, г) здоровый образ жизни.
- **№6.** В чем заключаются рекомендации по здоровому образу жизни? а) рациональное и сбалансированное питание, б) соблюдение договорных обязательств, в) соблюдение режима труда и отдыха, г) умение управлять эмоциями, отказ от вредных привычек.
- **№7.** Что вызывает мучительные сны человека? а) легкий ужин,) остросюжетная литература, прочитанная на ночь, в) телевизионные фильмы (ужасы) просмотренные на ночь, 7) атеросклероз.
- **№8.** Что является единственным контролирующим фактором здоровья человека? а) желания, б) потребности, в) возможности, г) разум.

2. Познакомьтесь с «Кодексом здоровья» и выберите 10 самых главных (как вы считаете) пунктов:

№ п/п	«Кодекс здоровья»	Краткая характеристика	Дополнительный комментарий

3. Заполните пропуски, впишите определение понятий:

Самосохранение _____
Самосовершенствование _____
Самореализация _____
Самовоспитание _____
Саморазвитие _____
Самонаблюдение _____

4. Перечислите основные принципы формирования здорового образа жизни ребенка

5. Как понимается теория питания различными авторами

Авторы теории питания	Содержание
А.М.Уголев	
Т.С.Шаталова	
В.И.Вернадский	

6. Заполните пропуски, впишите определения понятий:

- а) анемия – это _____
- б) алиментарная дистрофия – это _____
- в) рахит – это _____
- г) ожирение – это _____
- д) кариес – это _____

Практическая работа № 13

Тема: Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ. Двигательная активность и здоровье

Норма времени: 1 час

Задания:

1. Заполните таблицу:

	гипокинезия	гиподинамия
определение		
причины		
действие на организм		

2. Закончите предложение:

Распространённость недостаточной двигательной активности среди школьников 7-10 лет составляет ____%. ____% дошкольников отмечают функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата, ____% нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы.

3. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений). Ответы оформите в виде таблицы:

Номер теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Правильный ответ						

Условные обозначения:

- – тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ♦ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

●№1. Теория адекватного питания была предложена: а) В.П.Казначеевым, б) А.М.Уголевым, в) С.Н.Давиденковым.

►№2. Рациональное использование физических упражнений решает следующие задачи: а) улучшает эмоциональное состояние, б) тормозит физическое развитие, в) предупреждает появление тормозных участков в ЦНС при монотонной работе.

♣№3. Группы заболеваний, связанных с нарушением питания. Соотнесите колонки:
1 колонка: 1) экзогенные болезни, 2) эндогенные болезни, 3) заболевания с алиментарными факторами риска, 4) заболевания, обусловленные пищевой непереносимостью, 5) заболевания с алиментарными факторами передачи болезней.
2 колонка: а) гиповитаминоз, б) гипертоническая болезнь, в) гельминты, г) анемия,

♦№4. Распределите суточный пищевой рацион: а) полдник 10%, б) завтрак 20%, в) ужин 30%, г) обед 40%.

►№5. Каковы последствия ожирения? а) нарушение обмена веществ, б) нарушение работы сердца, сосудов, органов движения, в) нарушение деятельности коры головного мозга, г) снижение работоспособности

♣№6. Оценка текущего состояния организма предусматривает: Соотнесите колонки: 1 колонка: 1) самоконтроль, 2) периодический контроль, 3) текущий контроль, 4) этапный контроль. 2 колонка: а) использование данных анамнеза дневника, б) углубленное врачебно-педагогическое обследование, в) оценка своего самочувствия и происходящие изменения в организме, г) использование тестовых заданий

4. Дана таблица пищевых продуктов. Проранжируйте их по степени важности для нормального роста и развития человека

Продукты питания	Ранг (степень важности) Чем полезен продукт?
сок	
рыба	
сладости	
овощи и фрукты	
мясо	
картофель, крупы	
лимонад	
сливочное масло	
чипсы	
ягоды	

5. Запишите схему Вашего рациона питания на 1 учебную неделю:

№ п/п	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
завтрак						
обед						
полдник						
ужин						

Практическая работа № 14

Тема: Профилактика вредных привычек

Норма времени: 2 часа

Задания:

1. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями:

Термин	Определение
Пьянство	
алкоголизм	
абстиненция	
наркотики	
наркомания	
	заболевание, возникшее в связи со злоупотреблением двумя и более лекарственными или иными веществами, отнесенными к наркотикам
физическая зависимость	
психическая зависимость	
фармакологическая зависимость	

2. Выберите правильные варианты ответов в тестах (см. значение условных обозначений), ответы оформите в виде таблицы:

№ теста	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
Правильный ответ							

Условные обозначения:

- – тест с одним правильным ответом.
- - тест имеет несколько правильных ответов.
- ♣ - ответ должен иметь форму: например 1а,2б,3г,4д и т.п.
- ♦ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

● №1. На сколько лет меньше живут курильщики, выкуривающие 1 пачку сигарет в день (по данным ВОЗ): а) на 4 года, б) на 8 лет, в) на 10 лет, г) на 12 лет.

► №2. Как влияет курение на внешний вид подростка, если он рано пристрастился к табаку? а) курящий подросток напоминает взрослого, б) курящий подросток обычно небольшого роста, в) курящий подросток часто болеет, кашляет, плохо ест, г) у подростка страдает функция половых желез.

► №3. Какие изменения происходят в организме хронического алкоголизма? а) усиливаются негативные изменения в организме, психике и поведении больного, б) человек не может руководить своими поступками, попадает под чужое влияние, в) наступает эмоциональное обогащение и совершенствование личности, г) наступает эмоциональное оскуднение и деградация личности.

● №4. Какое место заняли наркотики среди причин преждевременной смерти людей? а) 1 место, б) 2 место, в) 3 место.

● №5. Смерть взрослого человека вызывает доза этанола в гр/кг массы тела: а) 4-8 г/кг, б) 2-3 г/кг, в) 10-12 г/кг.

► №6. Основные критерии наркотических средств: а) медицинские, б) социальные, в) психические, г) юридические

♦ №7. Развитие наркомании происходит в несколько стадий: а) физическая зависимость, б) синдром измененной реактивности, в) психическая зависимость.

4. Перечислите опасности «пассивного курения»: _____

5. Женщине 20 лет. Срок беременности 5 месяцев. Курить начала с 15 лет. Перечислите наиболее опасные последствия курения для организма женщины-матери и ее потомства.

Практическая работа №15

Семинар

Тема: Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья учащихся, в профилактике заболеваний

Норма времени: 2 часа

Группа делится на 5 подгрупп, каждая группа изучает конкретный вопрос и представляет свои исследования в виде проекта.

Вопросы:

1. Основные принципы здоровьесбережения в начальной и средней школе.
2. Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования по ФГОС.
3. Основные группы мер по сохранению здоровья учеников.
4. Урок по ФГОС с позиции здоровьесбережения.
5. Из опыта работы "Здоровьесберегающие технологии в начальной школе"

Дифференцированный зачёт

Норма времени: 2 часа

Вопросы к дифференцированному зачёту

1. Дайте определения понятия «здоровье». Назовите компоненты здоровья.
2. Что такое предболезнь, болезнь? Дайте определения этим понятиям.
3. Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.
4. Что такое общественное здоровье и по каким показателям оно оценивается?
5. Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья. Что такое норма?
6. Что такое «здравоохранение»?
7. Как осуществляется в России охрана здоровья женщин и детей?
8. Перечислите этапы в системе охраны материнства и детства.
9. Как осуществляется контроль за состоянием здоровья школьников?
10. Дайте определение понятия «профилактика». Назовите виды профилактики.
11. Определите роль учителя в укреплении здоровья школьников.
12. В чем заключается связь здоровья человека и климатических факторов?
13. В чем заключаются негативные последствия солнечной радиации для здоровья человека? Пути профилактики.
14. Что означает термин «эндозкология»? Какие проявления «эндозкологической болезни» вы знаете?
15. Охарактеризуйте концепцию, цели, задачи и методы экологического образования.
16. Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
17. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.
18. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
19. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
20. Принципы организации рационального питания.
21. Назовите факторы, определяющие умственную работоспособность.
22. Охарактеризуйте фазы изменения работоспособности при умственной работе.
23. Какие физиологические и психологические механизмы лежат в основе утомления и усталости при умственной работе?
24. Какие механизмы активации обеспечивают восстановление при умственном утомлении?
25. Перечислите средства предупреждения раннего умственного утомления.
26. Назовите особенности изменения умственной работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели.
27. Перечислите особенности воздушно-теплого режима для работников умственного труда.
28. Перечислите факторы риска труда педагога.
29. Назовите общие принципы профилактики профессиональных заболеваний у педагогов.
30. С чем связана высокая психоэмоциональная нагрузка в педагогической деятельности?
31. Охарактеризуйте последствия для здоровья, связанные с высоким психоэмоциональным напряжением.
32. Назовите пути профилактики заболеваний, вызванных высоким психоэмоциональным напряжением.
33. Какие болезни называют инфекционными?
34. Что такое «инфекционный процесс»? Назовите стадии инфекционного процесса.
35. Назовите факторы, определяющие характер развития инфекционного процесса.
36. Что такое «эпидемический процесс»? Назовите звенья эпидемического процесса.
37. Назовите источники инфекции и факторы передачи возбудителя.
38. Перечислите элементы эпидемического очага.
39. Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.
40. Назовите основные направления противоэпидемических мероприятий.
41. Какие методы дезинфекции применяются в эпидемическом очаге?

42. Перечислите и охарактеризуйте мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний в школе?
43. Какие задачи у классного руководителя в период проведения вакцинации школьников?
44. Что такое иммунитет? Виды иммунитета.
45. Какие бывают реакции на прививку? Показания и противопоказания к иммунизации.
46. Назовите общие признаки инфекционных заболеваний.
47. Какие действия должен предпринять учитель при выявлении инфекционного, заболевания в школе?
48. Перечислите воздушно-капельные инфекции, которые протекают с высыпаниями на коже. В чем заключаются особенности проявления каждой из них?
49. Назовите основные проявления дифтерии.
50. Какие особенности течения туберкулеза у детей? Пути профилактики.
51. Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллезы).
52. Какие пищевые отравления бактериальными токсинами вы знаете?
53. Какие инфекционные заболевания называют зоонозами? Приведите примеры.
54. Назовите основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
55. Перечислите направления профилактики болезней, передающихся половым путем.
56. Перечислите основные направления профилактики инфекционных заболеваний.
57. Перечислите задачи при оказании неотложной помощи.
58. Назовите признаки агонального состояния, биологической и клинической смерти.
59. Перечислите самые первые действия при оказании неотложной помощи пострадавшему.
60. Что такое «реанимация»? Перечислите последовательность действий. Назовите признаки эффективности реанимационных мероприятий.
61. Что такое «контузия»; «кома»? Схема оказания неотложной помощи.
62. Что такое «обморок», «коллапс»? Назовите причины и схему оказания неотложной помощи.

Критерии оценки за выполнение практической работы:

«5»- выполнены полностью все задания. Сделаны обобщения.

«4»- допущены неточности в формулировке выводов или в тестах. Задания выполнены не полностью.

«3»- не все задания выполнены. Допущены грубые недочеты.

«2»- большинство заданий не выполнено или выполнены с ошибками. Нет обобщений и выводов.

Основные источники:

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов.	М.: Academia, 2016. - 192 с
ОИ 2	Основы медицинских знаний : учебник и практикум для СПО	Мисюк М. Н.	М.: Издательство Юрайт, 2015.—
ОИ 3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (методическое пособие для студентов).	Аношкина Н.Л., Никифорова Т.Ю., Черных Л.С., Гулин А.В.	Липецк, 2015.

Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Л.Н. Вдовина, Е.И. Зеркалина, М.П. Носкова	Ростов на Дону «Феникс» 2015 г.
ДИ 2	Основы медицинских знаний : учеб. пособие для студентов вузов	Волокитина. Т.В, Бральникова Г.Г.	М.: Академия, 2013.
ДИ 3	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов вузов - 2- е изд.	Туманян Г.С.	М.: Академия, 2014.
ДИ 4	Первая медицинская помощь	Буянов В.М.	М.: Медицина, 2014.
ДИ 5	Предупреждение вредных привычек у школьников. Книга для учителя.	Матвеев В.Ф. Гройсман А.Л..	М., 2015.
ДИ 6	Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь	Соковня- Семенова, И.И.	М., Академия, 2015.
ДИ 7	Репродуктивное здоровье и поведение женщин.	Юсупова А.Н., Альбицкий В.Ю., Шарапова Е.И. -	М.: Медицина, 2014
ДИ 8	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботьялов	Сибирское университетское издательство Новосибирск 2013

Интернет-ресурсы:

1. Мультимедийные презентации по основным темам.
2. Российское образование: федеральный портал. URL: <http://www.edu.ru/>
3. Сайт Федерального Государственного Образовательного стандарта. URL: <http://standart.edu.ru/>.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал. URL: <http://window.edu.ru>.
6. Сайт Интернет-экзамен http://fepo.informica.ru/index.php/menu=structs_demo
http://www.vimpel-v.com/shkola_gizni/med/pov.shtm