

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

по практическим занятиям на тему: «Введение в дисциплину. Основные понятия ЗОЖ»

Дисциплина « Основы здорового образа жизни »
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - I
Семестр –II
Количество часов - 2

Уфа-2023

ТЕМА: «Введение в дисциплину. Основные понятия ЗОЖ» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: Введение в дисциплину. Основные понятия ЗОЖ

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Основные элементы, составляющие здоровый образ жизни.

2. Цель занятия: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить с понятием ЗОЖ.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать**:

- значение здорового образа жизни.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть**:

-методикой исследований, применяемых для дисциплины ЗОЖ.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь**:

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

-уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий;

3. Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексного действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья населения. В процессе преподавания « Основы здорового жизни» должна быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как: анатомия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

4. Вид занятия — практическое занятие

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Учебно-методические средства и дидактический материал таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО_(компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Структура занятия (технологическая карта)

	Этапы занятия и их содержание	Время в мин.	Используемые наглядные методические	Цель и характер деятельности	
				обучающийся	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный этап				
2.	По результатам тестирования проводится оценка самоподготовки		Тесты	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач с использованием тестов.	Контроль исходного уровня знаний
3.	Изучение документов, регламентирующих данную тему		таблицы, тесты, учебные пособия	Ознакомиться с организацией, формами и методами работы в данной области. Изложение узловых вопросов темы.	Организацией основных и профилактических мероприятий

4.	Самостоятельная работа под руководством преподавателя. а) посещение учебной лаборатории	Диагностическое оборудование кабинета, лабораторий и др.	Ознакомление с основными понятиями	Контроль за правильностью работы на компьютере
5.	Разбор выполненных лабораторных исследований		Составить план профилактических мероприятий.	Обратить внимание на основные пути профилактических мероприятий
6.	Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.	Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения материала.	Контроль конечного уровня знаний

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Дать определение понятия «здоровье»;
- 2) Понятие «физическое здоровье»;
- 3) Из чего складывается общественное здоровье?
- 4) Перечислить составляющие ЗОЖ?
- 5) Влияние окружающей среды на здоровье человека.

9. Учебно-исследовательская работа по данной теме: работа с основной и дополнительной литературой.

10. Литература:

Основная

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре

1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	-2-е изд., перераб. и доп. -Электрон. текстовые дан. -М. : ГЭОТАР- МЕДИА, 2009. -online. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.stud medlib.ru/book/ ISBN97859704 11698.html	1200 доступ ов	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М.: Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М.:Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная

литература

№п /п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров		
				в библиотеке	на кафедре	
1	2	3	4	7	8	
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. Шагарова [и др.]	В. [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc\elib336.doc	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие	С. Шагарова [и др.]	В. [и др.]	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здоровоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронна	Неограниченный доступ	

			я учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf		
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С.В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib35	Неограниченный доступ	

			6.doc		
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrary.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
на тему: «Высшая нервная деятельность человека: культура межлич-
ностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор
психического здоровья»**

Дисциплина: « Основы здорового образа жизни »
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - I
Семестр –II

Количество часов -2

Тема: «Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья» составленной на основании рабочей программы по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» утвержденной в 2023 году, по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья

Понятие о высшей нервной деятельности человека. Особенности и проблемы межличностного общения в коллективе. Виды межличностного общения.

2. Цель занятия: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить с понятием высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- понятие о высшей нервной деятельности человека;
- основы психологии межличностного общения в коллективе;
- виды межличностного общения.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методикой исследования межличностного общения в коллективе.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексного действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья насе-

ления. В процессе преподавания « Основы здорового жизни» должна быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как: анатомия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

4. Вид занятия — практическое занятие

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Учебно-методические средства и дидактический материал таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО_(компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Структура занятия (технологическая карта)

	Этапы занятия и их содержание	Время в мин.	Используемые наглядные методические пособия и	Цель и характер деятельности	
				обучающийся	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный				
2.	По результатам тестирования проводится оценка самоподготовки		Тесты	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач с использованием тестов.	Контроль исходного уровня знаний
3.	Изучение документов, регламентирующих данную тему		таблицы, тесты, учебные пособия нормативно-законодательные документы	Ознакомиться с организацией, формами и методами работы в данной области. Изложение узловых вопросов темы.	Организацией основных профилактических мероприятий для улучшения межличностного общения в коллективе

4. Самостоятельная работа под руководством преподавателя. а) посещение		Диагностическое обследование кабинетов, лабораторий и	Ознакомление с основными нормативно-законодательными документами по данной теме	Контроль за правильностью работы на компьютере
5. Разбор выполненных лабораторных исследований			Составить план профилактических мероприятий.	Обратить внимание на основные пути профилактических мероприятий среди населения, влияние данной проблемы на здоровье и трудоспособность населения
6. Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.		Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения материала.	Контроль конечного уровня знаний

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Понятие о высшей нервной деятельности человека;
- 2) Основы психологии межличностного общения в коллективе;
- 3) Виды межличностного общения.

9. Учебно-исследовательская работа по данной теме: работа с основной и дополнительной литературой.

10. Литература:

Основная

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
-	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступ	
-	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
-	Физическая культура [Текст] :учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная

литература

№п /п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
2)	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	
3)	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf	Неограниченный доступ	
4)	Роль центров	под ред. А. Я.	ГБОУ ВПО	Не-	

	здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	Крюковой	«Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf	ограниченный доступ	
5)	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
6)	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
7)	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохране-				

	нию				
8)	База данных «Электронная учебная библио- тека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

**по практическому занятию *на тему*: «Стрессовые состояния.
Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики
аутотренинга в поддержании физического и психологического
здоровья»**

Дисциплина - « Основы здорового образа жизни »

Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика

Курс - I

Семестр –II

Количество часов - 2

ТЕМА: «Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья» на основании утвержденной ректором университета в 2021 году рабочей программы учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья»

Определение понятий «стресс», «эустресс», «дистресс», «стрессоустойчивость». Неспецифичность (универсальность) стресса.

2. Учебные цели: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить с понятием стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать**:

-определение понятий стресс, эустресс, дистресс, стрессоустойчивость.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть**:

-методикой исследований стрессовых ситуаций .

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь**:

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексного действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья населения. В процессе преподавания « Основы здорового жизни» должна быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как: анатомия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

4. Вид занятия — практическое занятие

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Учебно-методические средства и дидактический материал таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО_(компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Структура занятия (технологическая карта)

	Этапы занятия и их содержание	Время в мин.	Используемые наглядные методические	Цель и характер деятельности	
				обучающийся	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный этап				
2.	По результатам тестирования проводится оценка самоподготовки		Тесты	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач с использованием тестов.	Контроль исходного уровня знаний

3.	Изучение документов, регламентирующих данную тему	таблицы, тесты, учебные пособия нормативно-законодательные документ	Ознакомиться с организацией, формами и методами работы в данной области. Изложение узловых вопросов темы.	Организацией основных и профилактических мероприятий
4.	Самостоятельная работа под руководством преподавателя. а) посещение учебной лаборатории	Диагностическое оборудование кабинета, лабораторий и др.	Ознакомление с основными нормативно-законодательными документами	Контроль за правильностью работы на компьютере
5.	Разбор выполненных лабораторных исследований		Составить план профилактических мероприятий.	Обратить внимание на основные пути профилактических мероприятий
6.	Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.	Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения материала.	Контроль конечного уровня знаний

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Определение понятий «стресс», «эустресс», «дистресс», «стрессоустойчивость».
- 2) Кто является основателем концепции стресса?
- 3) Что такое «стрессор»? Какие бывают стрессоры?
- 4) Триада реакции на тревогу?
- 5) Физиологический компонент стресса.
- 6) Неспецифичность (универсальность) стресса.

9. Литература:

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступов	

2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	М.:Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] :учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа :	Неограниченный доступ	

	здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие		Здравоохранение Башкортостана, 2012. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf		
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	

4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.

Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

**по практическим занятиям *на тему*: «Алкоголь, курение, наркотические
и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм челове-
ка»**

Дисциплина « Основы здорового образа жизни »
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - I
Семестр –II
Количество часов - 2

ТЕМА: «Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины « Основы здорового образа жизни » по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Валеева Э.Т., д.м.н., ст. научный сотрудник отдела охраны здоровья Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор
Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека»

Алкоголь, алкоголизм (психическое и физическая зависимость: стадии развития алкоголизма), табакокурение, наркотические и токсические вещества. их отрицательное влияние на организм человека.

Наркомания (психическое и физическая зависимость: стадии развития).

2. Цель занятия: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить обучающихся с понятием алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать**:

- понятием алкоголь, курение;
- наркотические и токсические вещества;
- их отрицательное влияние на организм человека.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть**:

- методикой исследований признаков алкогольной зависимости среди населения.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь**:

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексно-

го действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья населения. В процессе преподавания « Основы здорового жизни» должна быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как: анатомия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

4. Вид занятия — практическое занятие

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Учебно-методические средства и дидактический материал таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО_(компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Структура занятия (технологическая карта)

	Этапы занятия и их содержание	Время в мин.	Используемые наглядные методиче-	Цель и характер деятельности	
				обучающийся	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный				
2.	По результатам тестирования проводится оценка самоподготовки		Тесты	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач с использованием тестов.	Контроль исходного уровня знаний
3.	Изучение документов, регламентирующих данную тему		таблицы, тесты, учебные пособия нормативно-законодательные документы	Ознакомиться с организацией, формами и методами работы в данной области. Изложение узловых вопросов темы.	Организацией основных путей профилактических мероприятий среди населения.

4.	Самостоятельная работа под руководством преподавателя. а) посещение		Диагностическое обследование кабинетов, лабораторий и	Ознакомление с основными нормативно-законодательными документами по данной теме	Контроль за правильностью работы на компьютере
5.	Разбор выполненных лабораторных исследований			Составить план профилактических мероприятий.	Обратить внимание на основные пути профилактических мероприятий среди населения, влияние данной проблемы на здоровье и трудоспособность населения
6.	Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.		Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения материала.	Контроль конечного уровня знаний

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Что такое алкоголизм?
- 2) Влияние алкоголя на организм человека.
- 3) Отрицательное влияние курения на организм человека.
- 4) Что такое наркомания и токсикомания?
- 5) Влияние наркотических и токсических веществ на организм человека.
- 6) Меры профилактики при борьбе с алкоголизмом, курением, наркоманией и токсикоманией.

9. Учебно-исследовательская работа по данной теме: работа с основной и дополнительной литературой.

10. Литература

Основная

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8

–	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступов	
–	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М.: Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
–	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
9)	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека»	Неограниченный доступ	

			http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc		
10	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здоровоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf	Неограниченный доступ	
11	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	

12	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
13	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
14	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
15	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>
<http://www.elibrary.ru>
<http://www.scsml.rssi.ru>
<http://www.spsl.nsc.ru>
<http://www.it2med.ru/mir.html>
<http://www.med-line.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

по практическим занятиям на тему: «Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности»

Дисциплина « Основы здорового образа жизни »
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - 1
Семестр –II
Количество часов – 2

ТЕМА: «Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины « Основы здорового образа жизни » по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

Тема и её актуальность: «Двигательная активность и здоровье: обосно-

вание биологической потребности организма в достаточной двигательной активности»

Двигательная активность, определение, понятие. Понятие (кинезофилия, гипокинезии). Значение двигательной активности в формировании организма. Здоровье и двигательная активность.

2. Цель занятия: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить с понятием двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:

ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- двигательная активность, определение, понятие;
- понятие (кинезофилия, гипокинезии);
- значение двигательной активности в формировании здорового организма.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методикой исследований двигательной активности среди населения.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

-уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий;

3. Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексного действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья населения. В процессе преподавания « Основы здорового жизни» должна быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как: ана-

томия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

4. Вид занятия — практическое занятие

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Учебно-методические средства и дидактический материал таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО_(компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Структура занятия (технологическая карта)

	Этапы занятия и их содержание	Время в мин.	Используемые наглядные методиче-	Цель и характер деятельности	
				обучающийся	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный				
2.	По результатам тестирования проводится оценка самоподготовки		Тесты	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач с использованием тестов.	Контроль исходного уровня знаний
3.	Изучение документов, регламентирующих данную тему		таблицы, тесты, учебные пособия нормативно-законодательные документы	Ознакомиться с организацией, формами и методами работы в данной области. Изложение узловых вопросов темы.	Организацией основных путей профилактических мероприятий среди населения.
4.	Самостоятельная работа под руководством преподавателя. а) посещение		Диагностическое обследование кабинетов, лабораторий и	Ознакомление с основными нормативно-законодательными документами по данной теме	Контроль за правильностью работы на компьютере

5.	Разбор выполненных лабораторных исследований		Составить план профилактических мероприятий.	Обратить внимание на основные пути профилактических мероприятий
6.	Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.	Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения материала.	Контроль конечного уровня знаний

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Двигательная активность, определение, понятие;
- 2) Понятие (кинезофилия, гипокинезии);
- 3) Значение двигательной активности в формировании здорового организма.
- 4) Основные мероприятия для профилактики гипокинезии.

9. Учебно-исследовательская работа по данной теме: работа с основной и дополнительной литературой.

10. Литература

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
	- Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - online. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 доступ	

–	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
–	Физическая культура [Текст] :учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная

литература

№п /п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
16	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	
17	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf	Неограниченный доступ	
18	Роль центров	под ред. А. Я.	ГБОУ ВПО	Не-	

	здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	Крюковой	«Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	ограниченный доступ	
19	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
20	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
21	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохране-				

	нию				
22	База данных «Электронная учебная библио- тека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

**по практическим занятиям *на тему*: «Развитие и аномалия развития
опорно-двигательного аппарата»**

Дисциплина « Основы здорового образа жизни »
Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика
Курс - I
Семестр –II
Количество часов – 2

ТЕМА: «Развитие и аномалия развития опорно-двигательного аппарата» на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины « Основы здорового образа жизни» по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема : «Развитие и аномалия развития опорно-двигательного аппарата»

К опорно-двигательному аппарату относят скелет и скелетные мышцы. Понятие скелет, скелетные мышцы, строение и функции. Понятие и функции красного костного мозга. Приспособительные перестройки костной ткани и костей. Патологии опорно-двигательного аппарата (виды артроза). Виды нарушений опорно-двигательного аппарата. Аномалия развития опорно-двигательного аппарата.

Цель занятия: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практически-ми навыками и умениями. Ознакомить с развитием и аномалиями развития опорно-двигательного аппарата.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции: ПК-1.

Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;

ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- понятие скелет;
- понятие скелетные мышцы;
- аномалия развития опорно-двигательного аппарата.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методикой оценки функции скелета и скелетных мышц;

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

-уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий;

Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексного действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья населения. В процессе преподавания « Основы здорового образа жизни » должна

быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как: анатомия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

3. Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:

Вопросы для самоподготовки:

- 1) Понятие скелет и скелетные мышцы;
- 2) Виды нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) Патологии опорно-двигательного аппарата.
- 4) Понятие и функции красного костного мозга.
- 5) Аномалия развития опорно-двигательного аппарата.

4. Вид занятия: практическое занятие.

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

Оснащение:

6.1. Дидактический материал, таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

Структура занятия (технологическая карта)

	Этапы занятия и их содержание	Время в мин.	Используемые наглядные методические пособия и т.д.	Цель и характер деятельности	
				обучающийся студент	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный этап				
2.	По результатам тестирования проводится оценка самоподго-		Тесты	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач с использованием тестов.	Контроль исходного уровня знаний
3.	Изучение строения и состав костей, скелета, мышц, функции и аномалии развития		таблицы, тесты, учебные пособия	Для правильной организации необходимо ознакомление понятием скелет, скелетные мышцы; строение и функции	Изложить основные методы исследования.

4.	Самостоятельная работа под руководством преподавателя. а) посещение учебной лаборатории		Диагностическое оборудование кабинетов, лабораторий и др.	Обратить внимание на методы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у населения	Контроль за правильностью работы на компьютере
5.	Разбор выполненных лабораторных исследований			Обратить внимание на строение скелета человека и его отделов	Обратить внимание студентов на Хромосомные дефекты а) болезнь Дауна; б) трисомия 13-15-й хромосом или синдром Шерешевского — Тернера.
6.	Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.		Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения уровня материала.	Контроль конечного уровня знаний
7	Задание на дом				

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Понятие скелет и скелетные мышцы.
- 2) Виды нарушений опорно-двигательного аппарата.
- 3) Патологии опорно-двигательного аппарата.
- 4) Деформации врожденного генеза.

9. Учебно-исследовательская работа по данной теме: работа с основной и дополнительной литературой, анализ полученных результатов.

10. Литература

Основная

№п /п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8

1	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	1200 достав	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная биб-	Неограниченный доступ	

			<p>лиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc <u>с</u></p>		
2	<p>Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие</p>	<p>С. В. Шагарова [и др.].</p>	<p>ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здоровоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib444.pdf <u>f</u></p>	<p>Неограниченный доступ</p>	
3	<p>Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]</p>	<p>под ред. А. Я. Крюковой</p>	<p>ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib616.pdf <u>f</u></p>	<p>Неограниченный доступ</p>	

4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrary.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.

Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

**по практическим занятиям на тему: «Гигиена половой жизни.
Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры
профилактики»**

Дисциплина: «Основы здорового образа жизни »

Специальность 32.05.02 Медицинская

биофизика

Курс - I

Семестр –II

Количество часов – 2

Тема: «Гигиена половой жизни. Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики» составленная на основании рабочей программы по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» утвержденной в 2023 году, по специальности по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Гигиена половой жизни. Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики»

Значение и принципы половой гигиены. Инфекции передающиеся половым путем. Методы профилактики ИППП. Нарушения репродуктивной функции при ИППП.

2. Цель занятия: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить гигиеной половой жизни. Инфекции передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:
ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;
ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- значение для здоровья половой гигиены;
- инфекции передающиеся половым путем;
- методы профилактики ИППП.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методы профилактики ИППП.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексного действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья населения. В процессе преподавания «Основы здорового жизни» должна быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как: анатомия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

4. Вид занятия — практическое занятие

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Учебно-методические средства и дидактический материал таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Структура занятия (технологическая карта)

№ п/п	Этапы занятия и их содержание	Время в мин.	Используемые наглядные методические рекомендации	Цель и характер деятельности	
				обучающийся	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный				
2	По результатам тестирования проводится оценка.		Тесты	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач.	Контроль исходного уровня знаний.
3	Изучение документов, регламентирующих данную тему		таблицы, тесты, учебные пособия нормативно-законодательные документы.	Ознакомиться с организацией, формами и методами работы в данной области. Изложение узловых вопросов темы.	Значение для здоровья половой гигиены

4	Самостоятельная работа под руководством преподавателя.		Диагностическое обследование кабинетов, лабораторий.	Ознакомление с основными нормативно-законодательными	Контроль за правильностью работы на компьютере.
5	Разбор выполненных лабораторных исследований.			Составить план профилактических мероприятий	Обратить внимание на основные пути профилактики ИППП
6	Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.		Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения уровня материала.	Контроль конечного уровня знаний.

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Понятия о здоровом образе жизни, половой гигиене, репродуктивной системе человека;
- 2) Инфекции передающиеся половым путем.
- 3) Роль ИППП в половой жизни;
- 4) Методы профилактики ИППП.

9. Учебно-исследовательская работа по данной теме: работа с основной и дополнительной литературой.

10. Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Ру- мянцева	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - online.	1200	доступов

			- Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html		
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагорова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактиче-	С. В. Шагорова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Элек-	Неограниченный	

	ской работы врача-педиатра: формирование здорового обра- за жизни [Элек- тронный ре- сурс] : учебное пособие		трон. тексто- вые дан. - Уфа : здравоохра- нение Баш- кортостана, 2012. - online. - Режим до- ступа: БД «Электронная учебная биб- лиотека» БД «электронная учебная биб- лиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf	доступ	
3	Роль центров здоровья в по- вышении про- филактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Элек- трон. тексто- вые дан. - Уфа, 2015. - online. - Ре- жим доступа: БД «Элек- тронная учеб- ная библиоте- ка» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	Не- ограни- ченный доступ	
4	Формирование здорового обра- за жизни у де- тей и подрост- ков [Электрон- ный ресурс]	С. В. Шага- рова, А. Г. Мута- лов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим до- ступа: БД «Электронная учебная Не-	Не- ограни- ченный доступ	

			ограниченный доступ библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc\elib356.doc с		
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrary.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

<http://www.medlit.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
по практическим занятиям на тему: «Закаливание организма. Понятие,
значение. Основные принципы»

Дисциплина: « Основы здорового образа жизни »

Специальность 32.05.02 Медицинская биофизика

Курс - I

Семестр –II

Количество часов – 2

Тема: «Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы» составленная на основании рабочей программы по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» утвержденной в 2021 году по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: «Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы »

Закаливание: понятие и определение. Значение закаливания для организма. Виды и методы закаливания. Адаптация организма к факторам внешней среды.

2. Цель занятия: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить с закаливание: понятие и определение. Значение закаливания для организма.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:
ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;
ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- значение и принципы закаливания;
- виды и методы закаливания;
- адаптация организма к факторам внешней среды

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

- методы закаливания организма.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

- оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;
- использовать ТСО кафедры;
- уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий.

3. Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексного действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья населения. В процессе преподавания «Основы здорового жизни» должна быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как: анатомия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

4. Вид занятия — практическое занятие

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Учебно-методические средства и дидактический материал таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Структура занятия (технологическая карта)

№ п/п	Этапы занятия и их содержание	Время в мин	Используемые наглядные методические рекомендации	Цель и характер деятельности	
				обучающийся	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный				
2	По результатам тестирования проводится оценка.		Тестовые задания	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач.	Контроль исходного уровня знаний.
3	Изучение документов		таблицы, тесты, учебные пособия нормативно-законодательные документы.	Ознакомиться с организацией, формами и методами работы в данной области. Изложение узловых вопросов темы.	Значение закаливания для организма. Виды и методы закаливания.

4	Самостоятельная работа под руководством преподавателя.		Диагностическое оборудование кабинетов, лабораторий.	Ознакомление	Контроль за правильностью работы на компьютере.
5	Разбор выполненных лабораторных исследований.			Составить план профилактических мероприятий.	Обратить внимание на основные пути оздоровления
6	Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.		Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения уровня материала.	Контроль конечного уровня знаний.

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Понятия о здоровом образе жизни, личной гигиене;
- 2) Знать основные виды закаливания;
- 3) Роль закаливания в жизни человека;
- 4) Адаптация организма к факторам внешней среды.

9. Учебно-исследовательская работа по данной теме: работа с основной и дополнительной литературой.

10. Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - online. - Режим доступа: ЭБС «Кон-	1200 доступов	

			сультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html		
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменный, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elib/doc/elib336.doc	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Элек-	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа: Здравоохранение Башкортоста-	Неограниченный доступ	

	тронный ресурс] : учебное пособие		на, 2012. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf		
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагара, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная Неограниченный доступ библиотека» http://library.b	Неограниченный доступ	

			ashgmu.ru/elib doc\elib356.do c		
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

<http://www.medlit.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой, д.м.н., профессор
Бакиров А.Б.
« ____ » _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

по практическим занятиям на тему:
**«Личная гигиена как компонент здорового образа
жизни: гигиена тела и кожи»**

Дисциплина « Основы здорового образа жизни
» Специальность 32.05.02 Медицинская
биофизика
Курс - I
Семестр –II
Количество часов – 2

ТЕМА: *«Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела»* на основании утвержденной ректором университета в 2023 году рабочей программы учебной дисциплины « Основы здорового образа жизни» по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

Авторы: доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Галиева Е.З.

ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО Хусаинова А.Х.

1. Тема и её актуальность: Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи

Основные понятия о личной гигиене как компоненте здорового образа жизни, понятие о гигиене тела и кожи

2. Цель занятия: сформировать в ходе практического занятия следующие профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2, которые предусматривают овладение обучающимися практическими навыками и умениями. Ознакомить с понятием: личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи.

Для формирования обучающимися профессиональной компетенции:
ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека;
ПК-2 Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **знать:**

- значение личной гигиены как компонента здорового образа жизни

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **владеть:**

-методикой исследований, применяемых для дисциплины ЗОЖ.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся должен **уметь:**

-оценить результаты лабораторно-инструментальных данных;

-использовать ТСО кафедры;

-уметь пользоваться компьютерной техникой, медико-технической готовностью к работе с информацией, полученной из различных источников, к применению современных информационных технологий;

3. Необходимые базисные знания и умения:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы определенные знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами. Знание этих дисциплин подготавливает студентов к пониманию комплексного действия всей внешней среды, условий жизни на уровень здоровья населения. В процессе преподавания « Основы здорового жизни» должна быть обеспечена согласованность преподавания следующих дисциплин, как:

анатомия и физиология человека, физика, математика и информатика, физическая культура и спорт.

4. Вид занятия — практическое занятие

5. Продолжительность занятия: 2 часа.

6. Оснащение:

6.1. Учебно-методические средства и дидактический материал таблицы, ситуационные задачи.

6.2. ТСО_(компьютеры, мультимедийный проектор)

7. Структура занятия (технологическая карта)

	Этапы занятия и их содержание	Время в мин.	Используемые наглядные методические	Цель и характер деятельности	
				обучающийся	преподаватель
1	2	3	4	5	6
1	Организационный этап				
2.	По результатам тестирования проводится оценка самоподготовки		Тесты	Усвоение теоретического материала. Решение типовых задач с использованием тестов.	Контроль исходного уровня знаний
3.	Изучение документов, регламентирующих данную тему		таблицы, тесты, учебные пособия нормативно-законодательные документ	Ознакомиться с организацией, формами и методами работы в данной области. Изложение узловых вопросов темы.	Организацией основных и профилактических мероприятий

4.	Самостоятельная работа под руководством преподавателя. а) посещение учебной лаборатории	Диагностическое оборудование кабинета, лабораторий и др.	Ознакомление с основными нормативно-законодательными документами	Контроль за правильностью работы на компьютере
5.	Разбор выполненных лабораторных исследований		Составить план профилактических мероприятий.	Обратить внимание на основные пути профилактических мероприятий
6.	Контроль конечного уровня знаний и умений по теме.	Ситуационные задачи, тесты.	Закрепление знаний по теме, самопроверка уровня усвоения материала.	Контроль конечного уровня знаний

8. Вопросы для проверки исходного уровня знаний:

- 1) Значение личной гигиены для сохранения индивидуального здоровья.
- 2) Мероприятия, включенные в понятие «личной гигиены»
- 3) Гигиена тела: основные мероприятия.
- 4) Что непосредственно входит в понятие гигиены кожи?
- 5) Какие понятия включает в себя личная гигиена.

9. Учебно-исследовательская работа по данной теме: работа с основной и дополнительной литературой.

11. Литература:

Основная

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре

1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	-2-е изд., перераб. и доп. -Электрон. текстовые дан. -М. : ГЭОТАР- МЕДИА, 2009. -online. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.stud medlib.ru/book/ ISBN97859704 11698.html	1200 доступ ов	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М.: Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М.:Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная

литература

№п /п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров		
				в библиотеке	на кафедре	
1	2	3	4	7	8	
1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. Шагарова [и др.]	В. [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/e/libdoc\elib336.doc	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие	С. Шагарова [и др.]	В. [и др.]	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здоровоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронна	Неограниченный доступ	

			я учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf		
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	Неограниченный доступ	
4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С.В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - online. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib35	Неограниченный доступ	

			6.doc		
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

Базы данных, информационно–справочные и поисковые системы

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

Поисковые системы:

1. Google
2. Yandex
3. Rambler
4. Yahoo
5. Bing

Электронные образовательные ресурсы:

<http://eor.edu.ru>

<http://www.elibrery.ru>

<http://www.scsml.rssi.ru>

<http://www.spsl.nsc.ru>

<http://www.it2med.ru/mir.html>

<http://www.med-line.ru>

Подпись авторов методической разработки

Галиева Е.З.
Хусаинова А.Х.