



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332126F20AC455A1AC0A6900C67

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ФГОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

## Основы медицинских знаний

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Реферат** (от латинского «докладываю», «сообщаю») – это краткое изложение в письменной форме содержания одной или нескольких книг, статей, научных работ, критический обзор данных источников, итог углубленной самостоятельной работы над определенной темой. Реферат должен отражать и точку зрения автора на эту проблему, освещать имеющийся практический опыт. Реферат должен отражать и точку зрения автора на эту проблему, освещать имеющийся практический опыт. Реферат не содержит поучительных интонаций – он знакомит, описывает имеющийся материал. По характеру информации он носит информационный и пропагандистский характер. Описательно-информационный стиль реферата используется в том случае, если задача состоит в создании целостной картины развития той или иной отрасли науки или практики, где бы квалифицированный читатель сам мог отобрать то, что ему нужно. Пропагандистский (рекомендательный) характер присущ реферату более узкой тематики, где отбор материала и характер его обработки направлены на популяризацию наиболее значимого и ценного материала, т.е. это пропаганда передового опыта. Реферат - это простейший вид научной работы в структуре УИРС.

### Примерная схема реферата:

- а) название реферата, автор, место учебы;
- б) развернутый план;
- в) изложение темы (по частям, с пунктами, подпунктами и т.д.);
- г) библиография;
- д) приложения.

### Основные цели реферата:

- формирование навыков самостоятельной работы с литературой, ее систематизации;
- развитие способности к творческому мышлению, научному анализу, синтезу;
- приобретение навыков логически, убедительно выражать мысль;
- формирование умения делать правильные выводы;
- закрепление и углубление теоретических знаний по конкретной проблеме.

Работа над рефератом осуществляется в срок, определенный преподавателем. Объем реферата - до 30 страниц рукописного текста. При выборе темы реферата студенту необходимо иметь в виду, что:

- на кафедре имеется примерный перечень тем рефератов;
- тема реферата должна быть актуальной для современного этапа развития той или иной научной отрасли.

- 
- в теме должен найти отражение круг профессиональных интересов студента;
  - тематика рефератов может быть приближена к научным исследованиям, проводимым на кафедре;
  - тема реферата должна быть согласована с преподавателем дисциплины;
  - тема реферата в дальнейшем может перерасти в тему индивидуально-творческого задания, курсовой, а затем и дипломной работы;
  - допускается выбор несколькими студентами (по усмотрению преподавателя) одинаковых тем, при условии их независимого написания;
  - перспективной формой работы является написание комплексных рефератов. Эта форма предусматривает реферирование единой комплексной темы, состоящей из нескольких относительно самостоятельных разделов. Каждый раздел разрабатывается одним студентом. Преподаватель выдает студентам частные темы общего реферата;
  - студент может предложить свою тему реферата в логике учебной программы курса, обязательно согласовав ее с преподавателем;
  - выполненную работу студент в установленный преподавателем срок сдает на кафедру. Однако выбор темы, согласование ее с руководителем должно осуществляться заранее;
  - перед началом работы студенту целесообразно составить календарный план, который устанавливает логическую последовательность, очередность и сроки выполнения отдельных этапов написания реферата. Для устранения непредвиденных сложностей в работе в календарном плане рекомендуется предусмотреть некоторый резерв времени. В календарный план впоследствии, в случае необходимости, студент вносит соответствующие изменения. Календарный план способствует научной организации труда студента, облегчает контроль и самоконтроль за ходом работы.

### *Методика работы над рефератом*

Работа над содержанием реферата начинается с подбора необходимой для раскрытия темы литературы и первичным ознакомлением с ней.

При этом студент пользуется в библиотеке различными видами каталогов: систематическими, алфавитными, предметными. В систематических каталогах названия источников расположены по отраслям знаний. В алфавитных - карточки на литературу размещены в алфавитном порядке фамилий авторов. Предметные каталоги содержат названия произведений по конкретным проблемам и специальностям, а также различные библиографические справочные издания, указатели по отдельным темам и разделам.

Для составления библиографии по теме рекомендуется изучить литературу различного рода: учебники, учебные пособия, монографии, журналы и т.д. Целесообразно обращать внимание на сноски и ссылки во всех видах источников.

В первую очередь подбирается относящаяся к теме методологическая литература, документы. Затем отбирается монографическая, литература и

---

периодические издания, раскрывающие теоретические и методические основы изучаемой проблемы. Обязательно изучение литературы, отражающей практический опыт в выбранной научной отрасли.

Руководствуясь составленным списком литературных источников, можно приступить к их изучению. Первоначально осуществляется общее знакомство с содержанием книг и статей по теме. Имеет значение и порядок изучения литературы. Целесообразно начать со знакомства с работами более общего характера, а затем перейти к источникам, в которых освещаются частные вопросы проблемы. Чтобы иметь возможность более полно раскрыть тему, необходимо обратить внимание на новейшие публикации. В процессе этой работы рекомендуется оформлять карточки на изученную литературу.

После этого составляется план, раскрывающий содержание реферата, формируется цель и задачи предстоящей работы. Первый вариант этого плана не является окончательным. В процессе работы он может изменяться; отдельные его разделы, вероятнее всего, будут расширены, конкретизированы, изложены в новых формулировках.

После подбора литературы, определения целей, задач и составления плана следует проконсультироваться с преподавателем и с его помощью уточнив перечень литературных источников, который должен быть использован при написании реферата.

Далее студент глубоко и детально изучает подобранную литературу, конспектирует отдельные положения с тем, чтобы в дальнейшем самостоятельно раскрыть пункты плана. При этом недопустимо дословное списывание текста из учебников, монографий, журнальных статей и т.п. В случае цитирования материала, перефразирования отдельных положений необходимо сделать ссылку на источник. Ссылки приводят в подстрочном примечании или внутри текста. Во втором случае после цитаты или упоминания источника информации ставятся скобки. В них указывается порядковый номер, под которым это название значится в списке литературы, номер тома (в необходимых случаях), например, (6, т. 2, с.113).

Основные вопросы плана предполагают достаточно полное и четкое изложение сущности темы реферата. Их необходимо иллюстрировать наиболее яркими примерами, подобранными студентами на основе научной литературы. Все возникающие в ходе подготовки реферата затруднения должны разрешаться с преподавателем на консультациях.

Проделав работу по глубокому изучению литературы, сбору и анализу практического материала, студент уточняет, корректирует первоначальный план реферата и приступает к написанию текста. Содержание его отдельных разделов определяется пунктами плана.

### *Структура реферата*

Первым пунктом плана должно быть краткое введение, отражающее актуальность рассматриваемой проблемы; цели и задачи, поставленные

---

студентом в данной работе; методы и приемы исследования, применяемые в процессе подготовки реферата.

Далее освещаются основные вопросы темы. В этой части работы наряду с глубоким, полным и логичным раскрытием теоретических положений используется информация, иллюстрирующая практическое состояние дел по разрешению рассматриваемой проблемы. Последним разделом плана является заключение. В этом разделе необходимо показать, как выполнены цели и задачи, поставленные в реферате, сделать общие выводы по проблеме, внести свои предложения по повышению эффективности работы, раскрыть формы внедрения этих предложений. Написание выводов и предложений - ответственный этап работы. Требуется, чтобы они не носили общего характера, а были краткими, аргументированными, вытекали из анализа конкретного материала. Предложения должны быть направлены на достижение большей эффективности в реализации имеющихся потенциалов в решении рассматриваемой проблемы.

После текста реферата с новой страницы пишется заголовок «Список использованных источников». В этот список включаются все источники, которыми пользовался студент в процессе написания реферата. Они даются в алфавитном порядке фамилий авторов. Если авторов больше 4-х, то указывают фамилии первых 3-х авторов с добавлением слов «и др.». Монографии и сборники научных трудов, не имеющие на титульном листе фамилий авторов, включаются в общий список по алфавитному расположению заглавия.

По каждому источнику указывается следующее:

- а) фамилия, инициалы автора;
- б) название книги (статьи),
- в) номер тома и издания (для многотомных изданий);
- г) наименование издательства, выпустившего книгу (название журнала);
- д) год издания (для журналов его номер);
- е) количество страниц.

Для подкрепления отдельных положений в работе могут быть приведены копии некоторых документов, различные иллюстративные материалы и др. В таком случае они выносятся в приложение к реферату.

Таким образом, *общая структура* включает в себя следующие компоненты:

- титульный лист;
- план;
- основную часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.

### ***Основные требования к оформлению реферата***

---

Реферат должен быть напечатан на бумаге стандартного формата и вложен в папку-скоросшиватель.

Нумерация страниц делается сквозной, включая список использованной литературы и приложения. Нумеруют страницы арабскими цифрами посередине страницы или в правом верхнем углу. Первой страницей является титульный лист, но на нем номер страницы не ставят.

Все приложения начинаются на новом листе с надписи в правом верхнем углу «Приложение» и имеют тематические заглавия, ясно и правильно характеризующие их содержание. При наличии в реферате более одного приложения все они нумеруются. В тексте следует делать ссылку на номер соответствующего приложения. Учитывая, что при написании реферата вы пользуетесь помощью руководителя, излагать материал принято от первого лица множественного числа (мы полагаем, по нашему мнению и т.д.). В реферате все слова следует писать полностью, не допускаются произвольные сокращения. Возможно употребление только общепринятых.

Даже в том случае, если излагать свои мысли вы умеете связно и словарный запас у вас достаточный, все же не всегда получается собрать наработанный материал воедино, чтобы он получился целостным и гармоничным. Происходит это потому, что в тексте не хватает связующих слов и выражений. Предлагаем некоторые выражения подобного плана:

- Здесь нужно сделать оговорку, что мы имеем в виду...
- Не говоря уже о том, что...
- Отвлекаясь от ...
- Кроме того, особенно важно...
- Самым вероятным было бы предложение о том, что...
- Отметим, что несмотря на...
- Вполне вероятно, что...
- Точно зная это, мы можем предсказать...
- Иными словами...
- Весьма интересное и важное обстоятельство состоит в том, что...
- Из этого следует сделать вывод, что...
- Вместе с тем...

### ***Критерии оценки реферата***

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;

---

- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;

- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;

- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;

- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);

- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

### ***Методические указания по подготовке к практическим занятиям***

Подготовка к практическому занятию включает в себя несколько этапов. *Начинается* с ознакомления с планом занятия. Важно понять, что главное в рассматриваемой теме, на какие вопросы надо больше обратить внимания, что уже известно, с чем встречаетесь впервые. Следующий этап: что надо «брать» из прочитанного в дополнение к тому, что уже известно.

*Вторым этапом* подготовки является работа с конспектами лекций и учебными пособиями. Просмотрев изложение основных проблем изучаемых вопросов, выделить общее направление самостоятельной работы, обратив при этом внимание на поставленные наукой проблемы, но еще не решенные. Выработать свое отношение к ним, дополнить современным материалом.

*Третий этап* включает изучение рекомендованной дополнительной литературы. Она позволяет более широко и полно понять суть решения поставленных вопросов, позволяет избежать сухого, информационного выступления, простого изложения материала. Наиболее ценным становится сопоставление различных подходов к решению проблем плана практического занятия.

*Четвертый этап* подготовки к практическому занятию сводится к составлению плана устного выступления по вопросам и продумыванию их содержания. Чтобы знать, что дополнить, надо знать еще и все, о чем говорил «основной» выступающий.

Отметим следующее: 1) стремление студента к участию в обсуждении всех вопросов способствует не только углублению, но и развитию познавательных способностей, самостоятельности в понимании и оценке явлений действительности; 2) личное участие в анализе вопросов плана занятия дает возможность полнее понять практическое значение изучаемого предмета; 3) такая

---

работа значительно расширяет научный кругозор, культуру речи, вырабатывает умение ясно и аргументированно мыслить.

Подготовка к практическим занятиям включает разнообразные виды деятельности, а именно:

- 1) Самостоятельное изучение вопросов, не рассматриваемых на лекциях. При этом необходимо выделить ключевые понятия, записать их определения, в виде краткого конспекта зафиксировать в тетради суть рассматриваемого вопроса. Обращаем ваше внимание, что одной из распространенных ошибок является стремление студента дословно переписать из учебника или другого используемого источника весь теоретический материал. В данном случае студент не может продемонстрировать умений анализировать информацию, выделять главное. При самостоятельном изучении теоретических вопросов курса желательно ознакомиться с информацией, представленной в различных источниках. Наиболее высоким уровнем подготовки будет являться сделанное вами самостоятельное резюме или формулирование вашего собственного понимания сути вопроса, личного отношения к изучаемой проблеме.
- 2) Анализ первоисточников. Знакомство с отдельными работами ученых, представленных в библиотечном фонде, позволяет лучше понять ход научной мысли, позицию автора, сделать собственный вывод о сущности того или иного явления, закономерности и т.п.
- 3) Заполнение таблиц. Как и при выполнении предыдущих заданий, представление информации в табличном варианте требует анализа теоретического материала, умений устанавливать связи между различными смысловыми частями. Информация, представленная в отдельных графах таблицы, должна быть краткой, существенной. На семинарских занятиях в ходе устного ответа информацию, представленную в таблице, вы можете использовать как опорную.
- 4) Составление схем, графических моделей. Подобные задания направлены на еще более высокий уровень абстрагирования теоретического материала, способствуют более эффективному запоминанию информации. При составлении схемы выделите ключевые понятия, подумайте, как они соотносятся друг с другом (равнозначные, общие и частные), найдите различные основания для соотнесения ключевых моментов, постарайтесь придумать оригинальную нестандартную схему, отражающую выделенные вами взаимосвязи. При составлении схемы вы можете использовать различные условные обозначения, схематические рисунки, вспомогательные элементы (стрелки, геометрические фигуры, фигурные скобки и др.).
- 5) Подготовка сообщения, доклада, реферата. Требования к представлению итогов данного вида самостоятельной работы представлены в следующих разделах УМК.

### *к тестовым заданиям*

Тесты составлены с учетом лекционных материалов по каждой теме дисциплины. **Цель тестов:** проверка усвоения теоретического материала дисциплины (содержания и объема общих и специальных понятий, терминологии, факторов и механизмов), а также развития учебных умений и навыков.

При выполнении тестов необходимо пользоваться выбором единственно правильного ответа на вопрос из нескольких предложенных.

При работе с тестами следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к практическим заданиям, необходимо студентам разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

Выполнение каждого задания предполагает систему доказательств правильности решения, выбранного ответа.

## **СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ГЛОССАРИЯ И ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

**Абстинентный синдром** – болезненное состояние организма человека, развивающееся у больных алкоголизмом или наркоманов при прекращении приема алкоголя или наркотика (синдром похмелья или ломка).

**Акселерация** – ускоренный тип индивидуального развития.

**Алкоголизм** – систематическое употребление спиртных напитков в дозах, вызывающих алкогольное опьянение.

**Алкоголь** – наркотический протоплазматический яд, оказывающий подавляющее действие на любую живую клетку, и в первую очередь на клетки коры головного мозга.

**Алкогольная или наркотическая толерантность** – адаптация организма к алкоголю или наркотику со временем, при которой для получения того же эффекта необходима намного большая доза, чем прежде.

**Анатомо-физиологические особенности детей** – возрастные особенности строения, функций детского организма, их преобразования в процессе индивидуального развития.

**Анкетный опрос** – метод сбора первичных данных, используемый в педагогике, социологии, социальной психологии, медицине – разновидность обширной группы опросных методов, в число которых входят свободные, формализованные, групповые, индивидуальные интервью и заочные опросы по анкете.

**Антигены** - это чужеродные белки, бактерии, вирусы, клеточные элементы, токсины.

**Антитела** - белки, способные вступать в связь с антигенами и нейтрализовать их.



---

**Антропометрия** – совокупность методов и приемов оценки морфологических особенностей тела человека.

**Артериальное давление** – давление, которое оказывает кровь на стенки артериальных сосудов организма.

**Биологическая надежность организма** – свойство организма, характеризующееся оптимальным запасом резервных возможностей, способных обеспечить его устойчивость и жизнеспособность.

**Биологический возраст** – определяется особенностями морфофункционального развития индивида, скоростью развертывания программы развития.

**Биологическое здоровье** – совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация к внешней среде.

**Болезнь** – это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структур и функций организма под влиянием внешних и внутренних факторов.

**Вакцины** - это препараты из микробных клеток или их токсинов, применение которых называется иммунизацией.

**Венерические заболевания** – инфекционные заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП).

**Возраст** – определенный, ограниченный хронологическими границами период в физическом и психическом развитии человека.

**Выздоровление** – полное исчезновение симптомов бывшего заболевания с восстановлением трудоспособности.

**Гамма-глобулины** – очищенные от балластных веществ сыворотки.

**Гармоничность** – сбалансированность, согласованность в строении, движении или развитии чего-либо.

**Гигиена** – раздел профилактической медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры профилактики заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

**Гигиена детей и подростков** – раздел гигиены, изучающий влияние различных факторов окружающей среды на организм ребенка и разрабатывающий нормативы, направленные на охрану здоровья детей и подростков.

**Гигиенические навыки** – умения, основанные на гигиенических знаниях о здоровом образе жизни и правильном их использовании, закрепленные в результате обучения, опыта и многократного повторения.

**Гигиеническое воспитание и обучение** – система образования, включающая в себя комплексную просветительскую, обучающую и воспитательную

**Гиподинамия** – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.

**Гипотония** – 1-е значение – понижение мышечного тонуса; 2-е значение – понижение кровяного давления.

**Группа риска** – группа людей, которые находятся под воздействием факторов, угрожающих их жизни или здоровью.

**Группы здоровья** – выделяются для оценки состояния здоровья детей с использованием качественной характеристики здоровья детской популяции (5 групп).

---

**Двигательная деятельность ребенка** - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

**Дезинсекция** - представляет собой меры борьбы с членистоногими (насекомыми и клещами), переносчиками инфекционных заболеваний.

**Дезинфекция** - комплекс мероприятий, целью которых является уничтожения возбудителей заразных болезней на различных объектах внешней среды.

**Дератизация** - меры борьбы с грызунами, являющимися источниками возбудителей инфекционных болезней человека.

**Диагностика** – распознавание болезней или физиологических состояний; оценка биологических или социальных особенностей субъекта.

**Диспансеризация** – систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья определенных групп населения в целях профилактики и лечения.

**Заболеваемость** – статистический показатель, характеризующий состояние здоровья населения: количество зарегистрированных заболеваний на 100, 1 тыс. или 100 тыс. населения определенной территории за 1 год.

**Закаливание** – эффективное средство укрепления здоровья человека, повышающее устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунитет, совершенствуя процессы терморегуляции.

**Здоровый образ жизни** – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948).

**Здравоохранение** – это система государственных, общественных и частных мероприятий по охране здоровья, предупреждению и лечению болезней и продлению жизни.

**Иммунитет** – это невосприимчивость организма к патогенным микробам, токсинам или к другим каким-либо чужеродным веществам.

**Индивидуальное здоровье** – здоровье индивида.

**Интерферон** - фактор иммунитета, представляющий собой белок, вырабатываемый клетками человеческого организма, который обладает защитным действием.

**Инфекционный процесс** – изменения, происходящие в зараженном организме.

**Инфекция** - это состояние зараженности организма патогенными микробами, при котором происходит противоборство между микроорганизмом (возбудитель болезни) и макроорганизмом (человек).

**Качество жизни** – степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (социальная категория).

**Контрацепция** – метод, с помощью которого можно избежать зачатия.

**Критерии для оценки здоровья детей и подростков (по Громбаху С.М.)**

– 1) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;

2) уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и сте-

---

пень его гармоничности; 3) уровень функционирования основных систем организма; 4) степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.

**Личная гигиена** – комплекс гигиенических правил, выполняемых в целях укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, одежды и обуви, жилища и предметов домашнего обихода, выполнение общего режима жизни.

**Масса тела (устаревшее - «вес тела»)** – один из важнейших показателей физического развития человека, зависящий от возраста, морфологических и физиологических особенностей организма и позволяющий судить о состоянии здоровья человека.

**Микроорганизмы** - это мельчайшие живые существа, которые нельзя увидеть невооруженным глазом.

**Младенческий возраст** – период жизни ребенка от рождения до одного месяца.

**Младший школьный возраст** – это этап развития ребенка, соответствующий периоду обучения в начальной школе (возраст 7-10-летних детей, обучающихся в 1-3 классах современной российской школы).

**Мониторинг здоровья** – длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций организма путем регистрации показателей этих функций.

**Мотивация к формированию потребности в здоровье** – побуждение индивидуума к действиям, направленным на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, профилактику заболеваний.

**Наркомания** – болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление; группа заболеваний, выражающихся в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне при условии постоянного потребления наркотических веществ, что ведет к глубокому истощению всех функций организма.

**Нарушение осанки** – функциональное \_\_\_\_\_ отклонение, при котором своевременно начатое лечение ведет к нормализации тонуса мышц и коррекции этой аномалии.

**Наследственный (врожденный, видовой) иммунитет** – это иммунитет, передающийся от одного поколения данного вида другому.

**Неспецифические механизмы иммунитета** - это общие факторы и защитные приспособления организма, к которым относятся кожа, слизистые оболочки, фагоцитоз, воспалительная реакция, лимфоидная ткань, барьерные свойства крови, тканевых жидкостей.

**Новорожденный** – ребенок с момента рождения до 28 дней жизни.

**Норма** – установленная мера, средняя величина чего-либо, то, что приближается к среднему популяционному уровню.

**Нравственное здоровье** – комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Образ жизни** – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

---

**Общественное здоровье** – совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом.

**Осанка** – привычное непринужденное положение тела человека при стоянии, сидении, ходьбе.

**Охрана здоровья** – совокупность мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья каждого человека, семьи и общества в целом.

**Паспортный или хронологический возраст** – период, прожитый человеком от рождения до момента обследования и имеющий четкие временные пределы (лет, месяцев, дней).

**Патогенные микробы** – способны вызывать инфекционные заболевания у человека, животных и растений.

**Переутомление** – патологическое состояние, связанное с нарушением состояния здоровья организма и функционального состояния его систем.

**Плоскостопие** – вид деформации стопы, положение ее продольного и поперечного сводов.

**Подростковый возраст** – период развития детей от 12 до 15 лет, являющийся переходным от детства к юношескому возрасту.

**Половое созревание** – физиологический процесс созревания организма, в ходе которого формируются характерные для мужского и женского пола органы и системы, необходимые для нормального размножения.

**Принципы обучения здоровью** - это принципы сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, прогрессивности.

**Приобретенный иммунитет** - это иммунитет, который человек приобретает в течение жизни.

**Профилактика вторичная** - система мероприятий, направленных на раннее выявление, соответствующее лечение заболеваний, предупреждение осложнений и обострений.

**Профилактика заболеваний** – система мер медицинского и немедицинского характера, направленных на снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья, предупреждение заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

**Профилактика первичная** - система мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

**Профилактика третичная** - система мероприятий, направленных на предупреждение рецидивов заболеваний и их перехода в хронические формы.

**Психическое здоровье** – состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

**Реакция** – ответ организма на те или иные внешние или внутренние раздражения.

**Режим дня** – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

---

**Ретардация** – замедление индивидуального развития.

**Рост** – показатель длины тела человека, определяемый от теменной области до подошвенной опоры стопы в положении стоя.

**Самочувствие** – субъективное ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Семья** – малая социальная группа, основанная на браке или кровном родстве члены, семьи связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью.

**Сколиоз** – боковое искривление позвоночника.

**Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

**Социальное здоровье** – мера социальной активности, трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру.

**Социальный** – общественный, связанный с жизнью и отношениями людей в обществе.

**Специфические механизмы иммунитета** - это образование антител в лимфатических узлах, печени, селезенке, костном мозге.

**Средний школьный возраст** – это в современной российской школе возраст 10-15 лет.

**Старший школьный возраст** – возраст обучения учащихся в старших классах школы. В современной российской школе это возраст 15-17 лет.

**Стиль жизни** – характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

**Стресс** - состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

**Сыворотки** готовят из крови переболевших инфекционной болезнью людей или искусственно зараженных животных.

**Тест** – испытание, задание, с помощью которого что-либо оценивают.

**Токсикомания** – употребление средств бытовой химии (в основном ингаляционных) для получения наркотического эффекта.

**Тонометрия** – измерение артериального давления.

**Укрепление здоровья** – процесс, позволяющий повысить контроль над здоровьем, а также улучшить его.

**Уровень жизни** – это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

**Усталость** – субъективный признак развивающегося утомления вследствие физической или умственной работы, выполняемой при отсутствии потребности в ней, представляет собой психическое состояние переживания, которое может сопровождаться отрицательными эмоциями.

**Утомление** – нормальное физиологическое состояние, связанное с временным уменьшением функциональной подвижности клеток коры головного мозга.

---

**Фактор** – причина, движущая сила какого-либо явления или процесса, определяющая его сущность.

**Факторы среды обитания человека** – биологические, химические, физические, социальные и иные факторы, которые оказывают или могут оказывать воздействие на человека или состояние здоровья будущих поколений.

**Физическая активность** – один из важнейших факторов не только сохранения, но и формирования здоровья. Одновременно это и характеристика для субъективного самоконтроля здоровья. Оптимальный уровень физической активности не дает неприятных ощущений.

Физическая культура – часть общей культуры общества, включающая систему физического воспитания, а также совокупность научных знаний и материальных средств, необходимых для его осуществления.

**Физическое здоровье** – состояние роста и развития органов и систем организма.

**Физическое развитие** – процесс количественного и качественного изменения морфологических и функциональных свойств организма в процессе его индивидуального развития.

**Формирование здорового образа жизни** – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

**Школьная гигиена** – наука, изучающая взаимодействие организма ребенка со школьной средой с целью разработки на этой основе гигиенических нормативов и требований, направленных на охрану и укрепление здоровья.

**Школьный возраст** – период жизни с 6-7 лет до 17-18 лет. Условно выделяют младший школьный возраст (до 11 лет), средний (до 14-15 лет) и старший (до 17-18 лет).

**Школьный режим** – педагогически правильная организация учебной и внеклассной работы и строго установленный внутренний распорядок школы в целях создания наиболее оптимальных условий для успешного обучения.

**Эпидемический процесс** - это процесс распространение инфекции от больного к здоровому.

**Юношеский возраст** – период жизни и развития человека от 15 до 21 года. Как правило, в этом возрасте полностью заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечно-сосудистая система, замедляется темп роста тела, заметно нарастает мышечная сила и работоспособность, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов.

### **Методические рекомендации для преподавателя**

Материалы курса могут использоваться следующим образом:

- на занятиях в соответствии с тематическим планом,
- для самообразования студентов очного и заочного форм обучения.

Предлагаемый курс ориентирован, прежде всего, на самостоятельные учебные действия в индивидуальном темпе в режиме активного самообразования и самоуправления учебной деятельностью. Для обеспечения

---

такой возможности используются специальные инструментальные средства. При этом студенты сами проводят самодиагностику, и организуют самостоятельные учебные действия для получения результатов. В конце учебного курса обучаемые сдают зачет. Основная роль преподавателя в этой ситуации – это выполнение функций консультанта, контролера. Контроль учебных достижений организован через выполнение индивидуальных заданий (текущих и итоговых).

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов требования, ответить на вопросы.

#### Преобразование содержание материала

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план его проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Найти и отобрать наиболее яркие примеры с целью более глубокого и аргументированного обоснования тех или иных теоретических положений и выводов. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции. Уточнить план проведения семинарского занятия по теме лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить студентов с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать студентам краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть ее практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать ее тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание студентов на основных категориях, явлениях и процессах, особенностях их протекания. Раскрывать сущность и содержание различных точек зрения и научных подходов к объяснению тех или иных явлений и процессов.

Следует аргументировано обосновать собственную позицию по спорным теоретическим вопросам. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы и самому давать на них ответ. Это способствует активизации мыслительной деятельности студентов, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, ее содержанию. Преподаватель должен руководить работой студентов по конспектированию лекционного материала, подчеркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы, особо выделяя категорийный аппарат, а также характерные признаки и особенности проявления различных процессов. В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного семинарского занятия, дать краткие рекомендации по подготовке студентов к семинару.

---

Определить место и время консультации студентам, пожелавшим выступить на семинаре с докладами и рефератами.

Предложенный материал создает проблемный фон с обозначением ориентиров, наполнение которых содержанием производится студентами на лекциях, практических и лабораторных занятиях после работы с текстами учебных пособий. В основе изложения учебного материала - синтез лекционных ориентиров с углубленными и расширенными описаниями.

В содержании изучаемого материала должны быть представлены компоненты, побуждающие к творческой активности.

Регулирующий (оценочный) компонент содержания: рефлексия может выполнять и функцию самооценки, выступая как основа самоконтроля за качеством знаний, который выстраивается прежде всего от студента. Контроль выступает как диагностика усвоения учебного материала.

Содержание знаний в учебном процессе прямо или опосредованно связано со средствами их изучения.

В этом смысле текст понимается как произведение, содержащее и словесную информацию преподавателя, и содержание текстов учебного пособия.

### **Организация практических занятий**

При подготовке к семинарскому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме семинара. Завести рабочую тетрадь, в которой учитывать посещаемость занятий студентами и оценивать их выступления в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь студентам в подготовке докладов и рефератов по актуальным вопросам обсуждаемой темы. В ходе семинара во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы семинарского занятия, определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим, а также предложить выступить тем студентам, которые по тем или иным причинам пропустили лекционное занятие или проявляют пассивность. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. В заключительной части семинарского занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого студента и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного семинарского занятия. Ответить на вопросы студентов. Назвать тему очередного занятия. После каждого лекционного и семинарского занятия сделать соответствующую запись в журналах учета посещаемости занятий студентами, выяснить у старост учебных групп причины отсутствия студентов на занятиях. Проводить групповые и индивидуальные консультации студентов в ходе их подготовки к экзамене по учебной дисциплине.



---

Используются приемы создания проблемных ситуаций, а также многие позиции открытого представления знаний: информация о знаниях сообщается в неполном виде, оставляя возможность для дополнения знаниями, значениями, смыслом и опытом студентов и т.д. Происходит дополнение научных смыслов (вводная информация преподавателя) обыденными значениями этих смыслов, существующими в представлениях студентов.

#### Разъяснения по составлению тестовой системы курса

Предлагаются тестовые задания к каждой из изучаемой теме. Они составлены с учетом разной степени сложности, включают задания с выбором одного, нескольких или со свободным ответом.

#### Организация по самостоятельной работе

Сокращение аудиторных занятий обуславливает необходимость увеличения самостоятельной творческой работы студентов с учебными пособиями.

Представленные в УМК знания и умения не могут передаваться от преподавателя к студентам. Они должны стать предметом самоорганизации совместно с преподавателями порождаемого знания о педагогической деятельности. Студент становится субъектом образования, включаясь в совместную с преподавателем работу по изменению содержания изучаемого материала, присутствующего в фактах, предметах, явлениях, символах, моделях, - во всем, что изучается не только для количественного накопления знаний, но и для придания им качественных смыслов.

Для этого часть заданий должна выполняться письменно.

Критерии для выставления оценок за письменные задания: знание предмета, систематичность изложения, самостоятельность, творческий характер, аргументированность позиций, открытость, критичность, дополнение собственными смыслами, представление личностной позиции.

Показатели соответствия выполненных заданий критериям и оценкам:

- текст составлен самостоятельно (материалы пособий/лекций использованы в качестве небольших цитат);
- выражен творческий характер выполнения задания: выделена проблема, обострены явные и скрытые противоречия, установлены связи смыслов между ними, представлен поиск недостающей информации и использование ее для решения возникающих проблем;
- критически аргументирована собственная точка зрения;
- представленные преподавателем (пособием) явления дополнены собственным опытом и смыслами;
- высокий уровень достаточно систематизированных знаний.