

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
“Арзамасский государственный педагогический  
институт им. А.П. Гайдара”

А.И. РЫБАКОВ

Методические рекомендации к занятиям по дисциплине  
“Основы медицинских знаний и здорового  
образа жизни”

Арзамас  
АГПИ  
2007

УДК 61 (075.8)  
ББК 51.204.0я73  
Р93

Печатается по решению редакционно-издательского совета ГОУ ВПО  
«Арзамасский государственный педагогический институт  
им. А.П. Гайдара»

Рыбаков А.И.  
Р93 Методические рекомендации к практическим занятиям по курсу  
“Основы медицинских знаний и здорового образа жизни”: АГПИ, 2007.  
– с.16.

В работе представлены методические рекомендации к практическим занятиям по курсу Основы медицинских знаний и здорового образа жизни в соответствии с Государственным образовательным стандартом 2005 года для студентов гуманитарных факультетов очной и заочной форм обучения.

УДК 61 (075.8)  
ББК 51.204.0я73  
Р93

© Рыбаков А.И., 2007.  
© Арзамасский государственный педагогический институт  
им. А.П. Гайдара, 2007.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
<b>ТЕМА 1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.</b>	<b>4</b>
<b>ТЕМА 2. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.</b>	<b>4</b>
<b>ТЕМА 3. Понятие о микробиологии, иммунобиологии и эпидемиологии.</b>	<b>5</b>
<b>ТЕМА 4. Меры профилактики инфекционных заболеваний.</b>	<b>6</b>
<b>ТЕМА 5. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.</b>	<b>7</b>
<b>ТЕМА 6. Характеристика детского травматизма.</b>	<b>9</b>
<b>ТЕМА 7. Здоровый образ жизни – как биологическая и социальная проблема.</b>	<b>11</b>
<b>ТЕМА 8. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.</b>	<b>11</b>
<b>ТЕМА 9. Профилактика вредных привычек.</b>	<b>13</b>
<b>ТЕМА 10. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.</b>	<b>13</b>
<b>ТЕМА 11. Роль учителя в формировании здоровья учащихся, в профилактике заболеваний. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни.</b>	<b>15</b>

**ТЕМА 1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастов**  
**Занятие 1.**

**2 часа**

**ПЛАН**

1. Оценка индивидуального здоровья: физическое, половое и психическое развитие.
2. Признаки и причины болезни.

**Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе уяснить суть понятия "здоровье". систематизировать состояние физического, психологического и социального здоровья. Изучить клинические признаки и этиологию (причины) болезни.

**Литература**

Пищяева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. /М.В. Пищяева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова- Арзамас: АГПИ, 2006.- 92 с.

**Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студент на основании физического, полового и психологического развития мог бы четко оценивать индивидуальное здоровье учащихся, четко представлять признаки и причины болезни. При этом учитывать, что критериями оценки здоровья являются:

- уровень физической работоспособности и уровень морфологического развития организма на данном этапе;
- наличие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность;
- социальное благополучие, возможность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни и сохранение определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

**ТЕМА 2. Основные признаки нарушения здоровья ребенка**  
**Занятие 1.**

**2 часа**

**ПЛАН**

1. Определение понятия "здоровье".
2. Группы здоровья.

**Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе уяснить суть понятия "здоровье". Изучить способность организма сохранять психофизиологическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Согласно схемы комплексной оценки состояния здоровья, разработанной НИИ гигиены детей и подростков уметь подразделять учащихся по состоянию здоровья на соответствующие группы здоровья.

### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова. – Арзамас: АГПИ, 2006.- 92 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студенты должны усвоить, что определение группы здоровья детей позволяет выявить самые начальные отклонения в развитии различных органов и систем, ориентирует педагогов и родителей на обоснованное заключение о состоянии здоровья каждого ребенка, помогает своевременно назначить индивидуальные воспитательные и оздоровительные меры для коррекции начальных отклонений в здоровье.

## **ТЕМА 3. Понятие о микро биологии, иммунологии и эпидемиологии 4 часа.**

### **Занятие 1. Понятие о микроорганизмах, их классификация.**

### **ПЛАН**

1. Понятие о микроорганизмах, их классификация.
2. Основы эпидемиологии.
3. Понятие об эпидемическом очаге.
4. Классификация инфекционных болезней.
5. Периоды лечения инфекционных заболеваний.

### **Задание для самостоятельной работы**

На основании рекомендуемой литературы студент должен четко представлять о существовании различных микробов и их разновидностей. Изучить классификацию инфекционных болезней, периоды лечения инфекционных заболеваний.

### **Литература**

1. Воробьев В.А. Основы микробиологии, вирусологии и иммунологии/ В.А.Воробьев, Ю.С.Кривошеин.-М.:Медицина, 2002.- 237 с.
2. Пищаева М.В. Инфекционные болезни и их профилактика.-Арзамас: АГПИ, 2001.-54 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студент должен четко представлять о существовании мельчайших живых существ – микробов, которые, внедряясь в организм человека, вызывают различные заболевания. Студент должен знать пути внедрения инфекции в организм человека.

## **Занятие 2. Понятие об иммунологии.**

### **ПЛАН**

1. Понятие об иммунологии.
2. Виды иммунитета.
3. Не специфические факторы защиты организма.
4. Понятие о фагоцитозе.

### **Задание для самостоятельной работы**

Ознакомиться с основами иммунологии, иметь представление о видах иммунитета и фагоцитозе. Знать меры укрепления иммунной системы.

### **Литература**

1. Воробьев В.А. Основы микробиологии, вирусологии и иммунологии /В.А.Воробьев, Ю.С.Кривошеин.-М.: Медицина, 2002.- 237 с.
2. Пищяева М.В. Инфекционные болезни и их профилактика.-Арзамас: АГПИ, 2001.-54 с.

### **Методические рекомендации**

В целях защиты организма от инфекций студент должен иметь понятие об иммунитете, как о защитных силах организма. Четко представлять явление фагоцитоза, как один из факторов неспецифического иммунитета

## **ТЕМА 4. Меры профилактики инфекционных заболеваний 2 часа Занятие 1.**

### **ПЛАН**

1. Основные понятия о дезинфекции, дезинсекции и дератизации.
2. Профилактические прививки.

### **Задание для самостоятельной работы**

На основе рекомендуемой литературы изучить меры профилактики инфекционных заболеваний, используя такие существенные мероприятия, как дезинфекция, дезинсекция и дератизация. Иметь представление о прививочном деле и методах укрепления иммунной системы для избежания простудных заболеваний.

### **Литература**

1. Попов С.В. Валеология в школе и дома. - С-Петербург: Союз. 1998. - 251 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. /А.И.Рыбаков, М.В.Пищяева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Пищяева М.В. Инфекционные болезни и их профилактика.-Арзамас: АГПИ, 2001.-54 с.

## **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия студенты должны знать, что многие инфекционные заболевания можно избежать, используя профилактические прививки, а для борьбы с микроорганизмами проводить дезинфекцию, дезинсекцию и дератизацию.

### **ТЕМА 5. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие**

**6 часов**

#### **Занятие 1. Острые сердечно-сосудистые заболевания**

### **ПЛАН**

1. Понятие об острых сердечных заболеваниях. Инфаркт миокарда (этиология, клинические признаки, оказание первой медицинской помощи).
2. Стенокардия (этиология, клинические признаки, оказание первой медицинской помощи).
3. Гипертонический криз (этиология, клинические признаки, оказание первой медицинской помощи), обморок) и оказание первой медицинской помощи при их проявлениях.
4. Виды диабетической комы, их профилактика и лечение.
5. Утомление, первая медицинская помощь.
6. Ожоги и отморожения: классификация, признаки, первая медицинская помощь.
7. Повреждения электрическим током, профилактика, первая помощь и лечение.

### **Задание для самостоятельной работы**

По разделам рекомендуемой литературы изучить наиболее часто встречающиеся неотложные состояния сердечной деятельности (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертонический криз). Знать их этиологию, клиническую картину ожоги и отморожения, утопление, гипергликемическая и гипогликемическая кома и др.). Знать их признаки и уметь оказать первую помощь.

### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. /А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Горшков Ю.И. Первая медицинская помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях /Ю.И.Горшков, С.В.Денисова, Н.И.Ниретин.- Арзамас: АГПИ.- 2007.-
4. Дубровский В.И. Валеология. – М.: Флинта, 1999.- 287 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студент должен иметь представление об основных неотложных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, их клинической картине и уметь оказывать первую медицинскую помощь.

### **Занятие 2. Утопление, поражения электротоком, повешение - профилактика и первая медицинская помощь**

#### **ПЛАН**

1. Утопление – профилактика и первая медицинская помощь.
2. Повешение и первая медицинская помощь.
3. Поражения электротоком. Профилактика и оказание первой помощи.
4. Техника проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

#### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе изучить такие неотложные состояния, как утопление, удушье и электротравмы. Практически уметь оказать первую помощь и овладеть методикой проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

#### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. /А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Горшков Ю.И. Первая медицинская помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях /Ю.И.Горшков, С.В.Денисова, Н.И.Ниретин.- Арзамас: АГПИ.- 2007.-
4. Дубровский В.И. Валеология. – М.: Флинта, 1999.- 287 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия студент должен иметь представление о таких неотложных состояниях, как утопление, удушье, поражениях электротоком и об электротравмах. Приобрести практические навыки по проведению непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

### **Занятие 3. Ожоги, отморожения, их классификация и оказание неотложной помощи.**

#### **ПЛАН**

1. Ожоги – классификация, клиника, оказание первой помощи.
2. Отморожения – классификация, клинические признаки. Оказание первой помощи.

#### **Задание для самостоятельной работы**



Изучить такие, часто встречающиеся экстремальные ситуации, как ожоги и отморожения. Знать их классификацию, клиническую картину и способы оказания первой помощи.

### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. /А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Горшков Ю.И. Первая медицинская помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях /Ю.И.Горшков, С.В.Денисова, Н.И.Ниретин.- Арзамас: АГПИ.- 2007.-
4. Дубровский В.И. Валеология. – М.: Флинта, 1999.- 287 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия студент должен иметь представление о таких серьезных и часто встречающихся травмах как ожоги и отморожения. Знать их классификацию и на основании этого уметь оказывать само-и взаимопомощь.

**ТЕМА 6. Характеристика детского травматизма 4 часа**  
**Занятие 1. Бытовой и уличный травматизм. Профилактика и оказание первой помощи.**

### **ПЛАН**

1. Виды и характеристика детского бытового и уличного травматизма. (школьный, спортивный).
2. Меры профилактики и оказание первой медицинской помощи при них.

### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендуемой литературе изучить материал данной темы и ответить письменно на следующие вопросы:

- бытовой травматизм, причины, профилактика и оказание первой помощи;
- уличный травматизм – причины, профилактика. Оказание первой помощи.
- школьный травматизм – причины, профилактика, оказание первой медицинской помощи;
- спортивный травматизм – причины, меры предупреждения, оказание первой помощи.

### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.

2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. /А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Горшков Ю.И. Первая медицинская помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях /Ю.И.Горшков, С.В.Денисова, Н.И.Ниретин.- Арзамас: АГПИ.- 2007.-
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома. - С-Петербург: Союз, 1998. - 251 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студенты знакомятся с основными видами детского травматизма и причинами их возникновения. Уметь организовать путем учебно-воспитательной работы их предупреждение и уметь оказать первую помощь при их возникновении в быту и на улице.

### **Занятие 2. Школьный и спортивный травматизм и их профилактика.**

#### **ПЛАН**

- 1.Школьный травматизм, причины, профилактика, первая помощь при их возникновении.
- 2.Спортивный травматизм, причины, меры предупреждения, оказание первой помощи при их возникновении.

#### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить материал данной темы и ответить письменно на следующие вопросы:

- школьный травматизм – причины, профилактика, оказание первой помощи при наиболее характерных видах школьного травматизма.
- спортивный травматизм, меры предупреждения, оказание первой помощи.

#### **Литература**

- 1.Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова , В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. /А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Горшков Ю.И. Первая медицинская помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях /Ю.И.Горшков, С.В.Денисова, Н.И.Ниретин.- Арзамас: АГПИ.- 2007.-
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома. - С-Петербург: Союз, 1998. - 251 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данного материала студенты знакомятся с особенностями школьного и спортивного травматизма, причинами их возникновения, проводят анализ причин этих травм и на основании которых разрабатывают методические рекомендации по профилактике и предупреждению подобных травм.

**ТЕМА 7. Здоровый образ жизни – как биологическая и социальная проблема** **2 часа**

**Занятие 1.**

**ПЛАН**

1. Понятие здорового образа жизни.
2. Характеристика биологического и социального образа жизни.
3. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
4. Гигиенические факторы здоровья.
5. Факторы, укрепляющие здоровье и факторы риска возникновения заболеваний.

**Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе изучить основные элементы здорового образа жизни, который включает в себя: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

**Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.–92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. / А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – С-Петербург: Союз, 1998. – 251 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. – М.: Флинта, 1999.-287 с.

**Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы будущие учителя должны сами знать и путем учебно-воспитательной работы довести до учеников основной принцип жизнедеятельности, а именно то, что сохранение собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека. Человек сам творец своего здоровья, поэтому с раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. Разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.

**ТЕМА 8. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни** **4 часа**

**Занятие 1. Факторы, определяющие здоровье человека.**

**ПЛАН**

1. Окружающая среда и ее влияние на здоровье человека.
2. Правильное питание – залог здоровья.

### 3. Закаливание организма.

#### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить влияние окружающей среды, правильного питания и процедур закаливания на здоровье ребенка и его физического и эмоционального состояния.

#### **Литература**

- 1.Пищяева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищяева, С.В.Денисова , В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. / А.И.Рыбаков, М.В.Пищяева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – С-Петербург: Союз, 1998. – 251 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. – М.: -Флинта, 1999.-287 с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студенты должны усвоить, что на состояние здоровья человека оказывает состояние окружающей среды, качество и режим питания, закаливание организма. При этом необходимо знать, что на эффективность закаливания влияют систематичность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, общее и эмоциональное состояние здоровья

### **Занятие 2. Роль гигиены кожи, одежды и обуви на здоровье человека.**

#### **ПЛАН**

1. Правила ухода за телом (кожей, волосами, полостью рта и т.д.)ю
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.

#### **Задание для самостоятельной работы**

На основе изученного материала разработать практически гигиенические приемы и рекомендации по уходу за телом, одеждой и обувью.

#### **Литература**

- 1.Пищяева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищяева, С.В.Денисова , В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. / А.И.Рыбаков, М.В.Пищяева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – С-Петербург: Союз, 1998. – 251 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. – М.: Флинта, 1999.-287 с.

#### **Методические рекомендации**

Целью изучения данной темы является понимание студентами необходимости соблюдения личной гигиены тела, гигиены одежды и обуви для поддержания и сохранения здоровья.

## **ТЕМА 9. Профилактика вредных привычек**

**2 часа**

### **Занятие 1.**

#### **ПЛАН**

1. Патогенез влечения патологических привычек.
2. Содержание вредных веществ в табачном дыме.
3. Влияние никотина на организм вообще и на плод в частности.
4. Понятие о наркомании и токсикомании.
5. Профилактика употребления психоактивных веществ.

#### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе изучить наиболее характерные вредные привычки и их влияние на организм. Иметь представление о последствиях таких вредных привычек, как табакокурение, алкоголизм, наркомания и токсикомания.

#### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. / А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Шаповалов К. Медико-социальные последствия курения табака и борьба с ним. /К.Шаповалов, Л.Шаповалова // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2005. №11.- С. 45-49.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Фарбер.-М.: Просвещение, 1999.-319 с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студент должен знать наиболее характерные вредные привычки и их воздействие на организм человека и его потомство. Роли учителя по предупреждению вредных привычек у учащихся.

## **ТЕМА 10. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни**

**4 часа**

### **Занятие 1. Методы формирования психофизиологических сил организма**

#### **ПЛАН**

- 1.Взаимосвязь и взаимодействие психических и физических сил организма.

2. Разработка педагогических психологий, развивающие интеллектуальную сферу ученика.
3. Роль медиков и педагогов к проблемам психологии и психогигиены умственного труда учащихся.

### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить вопросы взаимосвязи и взаимодействие психических и физических сил организма и роль педагогической психологии, на развитие интеллектуальной сферы ученика.

### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. / А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Шаповалов К. Медико-социальные последствия курения табака и борьба с ним. /К.Шаповалов, Л.Шаповалова // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2005. №11.- С. 45-49.
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – С-Петербург: Союз, 1998 – 251 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. – М.: Флинта, 1999.-287 с.
6. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Фарбер//.-М.: Просвещение.-1999.-319 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия необходимо представлять, что в практике для профилактики психических заболеваний и создания благоприятных условий для гармонии психофизических сил, являющихся неотъемлемой стороной здоровья, важными являются психолого-педагогические воздействия педагога на аспекты здорового образа жизни учащихся с учетом взаимосвязей и взаимодействия психических и физических сил их организма.

**Занятие 2. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.**

### **ПЛАН**

1. Понятие об утомлении, переутомлении и работоспособности.
2. Продолжительность и организация урока.
3. Продолжительность учебного дня и учебной недели.

### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить понятия утомление, переутомление, работоспособность и их влияние на здоровье учащихся. Роль педагога в организации учебного про-

цесса и отдыха учащихся с тем, чтобы исключить физическое и психическое переутомление и сохранить работоспособность ученика на протяжении учебного дня и учебной недели.

### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. / А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Шаповалов К. Медико-социальные последствия курения табака и борьба с ним. /К.Шаповалов, Л.Шаповалова // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2005. №11.- С. 45-49.
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – С-Петербург: Союз, 1998 – 251 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. – М.:Флинта, 1999.-287 с.
6. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Фарбер.-М.: Просвещение, 1999.-319 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия иметь четкое представление о том, что основной задачей здоровьесберегающей педагогики является такая организация режима труда и отдыха учащихся, создание таких условий, которые обеспечили бы высокую работоспособность ученика на протяжении всего времени учебных занятий и исключили возможность утомления и переутомления.

**ТЕМА 11. Роль учителя в формировании здоровья учащихся. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся. 2 часа**

#### **Занятие 1.**

#### **ПЛАН**

1. Принципы и задачи работы классного руководителя с родителями.
2. Формы взаимообучения и взаимовоспитания.
3. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.

#### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить основные принципы и задачи работы классного руководителя с родителями по взаимообучению и взаимовоспитанию детей с целью формирования у них здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /М.В.Пищаева, С.В.Денисова , В.Ю.Маслова.–Арзамас: АГПИ, 2006.-92 с.
2. Рыбаков А.И. Основы медицинских знаний. / А.И.Рыбаков, М.В.Пищаева, В.Ю.Маслова.- Арзамас: АГПИ.- 2003.- 85 с.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – С-Петербург: Союз, 1998. – 251 с.

### **Методические рекомендации**

Целью изучения данной темы является то, что будущие педагоги должны знать – без тесного взаимодействия с родителями невозможно создать нормальные условия для обучения, воспитания и сохранения здоровья учащихся.



Учебное издание  
РЫБАКОВ АЛЕКСАНДР ИВАНОВИЧ  
Методические рекомендации к занятиям по дисциплине  
“Основы медицинских знаний и здорового образа жизни”

В авторской редакции  
Технический редактор С.П.Никонов

Верстка и вывод оригинала макета Рыбаков А.И.  
Лицензия ИД №04436 от 03.04.2001. Подписано в печать: 23.01.2007г.  
Формат 60х84/16. Усл. печ. листов: 0,9. Тираж 100 экз. Заказ №

Издатель:  
Арзамасский государственный педагогический институт  
им. А.П.Гайдара  
607220, г. Арзамас, Нижегородская обл., ул. К.Маркса,

Участок оперативной печати АГПИ  
607220, г. Арзамас, Нижегородская обл., ул. К.Маркса, 36

