

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Арзамасский государственный педагогический институт им. А.П. Гайдара»

**В.Ю.Маслова**

Методические рекомендации к занятиям по дисциплине  
**«Основы здорового образа жизни»**

Арзамас  
АГПИ  
2007

УДК 61 (075.8)  
ББК 51.204.0 я 73  
М 31

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

Маслова В.Ю.  
М 31 Методические рекомендации к практическим занятиям по курсу  
«Основы здорового образа жизни»: АГПИ, 2007.- 22 с.

В работе представлены методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Основы здорового образа жизни» в соответствии с Государственным образовательным стандартом 2005 года для студентов педагогического института, изучающих дисциплины по медицинской подготовке и здоровому образу жизни.

УДК 61 (075.8)  
ББК 51.204.0 я 73

© Маслова В. Ю., 2007.  
© Арзамасский государственный  
педагогический институт им. А.П.  
Гайдара, 2007

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ТЕМА 1. Образ жизни и здоровье человека.....	5
ТЕМА 2. Понятие «норма», «предболезнь», «болезнь».....	6
ТЕМА 3. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.....	7
ТЕМА 4. Понятие о неотложных состояниях.....	10
ТЕМА 5. Применение лекарственных средств.....	12
ТЕМА 6. Здоровый образ жизни - как биологическая и социальная проблема.....	14
ТЕМА 7. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.....	17
ТЕМА 8. Медико-социальные основы саморазрушающего поведения подростков.....	18

## **ВВЕДЕНИЕ**

Основная задача курса «Основы здорового образа жизни» направлена на сохранение, укрепление здоровья детей и подростков, формирование у них ценностей на здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровье человека - бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех ее направлениях. Разрушать свое здоровье можно, купить невозможно.

В основе здорового образа жизни лежит правильный режим жизнедеятельности: разумный порядок чередований работы, отдыха, питания, сна.

Основное направление дано профилактической медицине, включающей преодоление факторов риска и активное воспитание человека в гигиеническом режиме с момента рождения и до смерти. Невыполнение режима нарушает регулирующую и координирующую функцию центральной нервной системы: Изменения часто затрагивают не только отдельные системы и органы, но и организм в целом, что приводит к появлению различного рода заболеваний.

Навыки здорового образа жизни необходимо формировать в себе с раннего детства. Выработка привычки соблюдать правильный режим жизнедеятельности, освоение гигиенической культуры как элемента культуры здоровья, ориентация на общечеловеческие ценности, главная из которых - здоровье человека, - долгий систематический процесс, который начинается с усвоения элементарных знаний, формирования необходимых навыков и умений.

Изучение курса «Основы здорового образа жизни» поможет многим изменить свой образ жизни, избавиться от вредных привычек и быть более ответственным за свое здоровье.

**Занятие 1. Современная концепция гармоничного здоровья и  
здорового образа жизни**

**ПЛАН**

1. Понятие «здоровья» и «здорового образа жизни».
2. Состояние здоровья детей и подростков в современном мире.
3. Основные категории образа жизни.

**Задание для самостоятельной работы**

Изучить определения «здоровья» и «здорового образа жизни», знать о состоянии здоровья детей и подростков в современном мире, характерные особенности образа жизни современного человека, основные категории, которые включает в себя образ жизни.

**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. Пищяева М.В. Гигиена здорового образа жизни/ М.В. Пищяева, С.В. Денисова, В.Ю. Маслова - Арзамас: АГПИ, 2006 - 60 с.

**Методические рекомендации к занятию**

Изучение данного занятия знакомит студента с состоянием здоровья детей и подростков на современном этапе, позволяет выявить отклонения в образе жизни, определить основные факторы, которые приводят к возникновению различных болезней.

**Занятие 2. Здоровье в иерархии потребностей человека**

**ПЛАН**

1. Понятие «потребности», основные группы потребностей.
2. Иерархия человеческих потребностей по А. Маслоу.

**Задание для самостоятельной работы**

Знать определение «потребности», дать краткую характеристику физиологических, идеальных и социальных потребностей, изучить пирамиду человеческих потребностей по А. Маслоу.

**Литература**

1. Ниретин Н.И. Образование и здоровье/ Н.И. Ниретин, М.В. Пищяева, А.И. Рыбаков, В.Ю. Маслова, С.В. Денисова, М.А. Коннов. - Арзамас: АГПИ 2007-76 с.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека/ Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. М.,2000 - 365 с.
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости/ И.Ю.Кулагина, В.И. Колюцкий. М.: Сфера: Норайт, 2001 - 463 с.

## **Методические рекомендации к занятию**

Данная тема дает возможность студенту определить значимость человеческих потребностей и их связи со здоровьем и образом жизни, определяет основные составляющие пирамиды потребностей.

### **ТЕМА 2. Понятие «норма», «предболезнь», «болезнь»**

**6 часов**

#### **Занятие 1. Понятие о больном и здоровом организме, основные причины и стадии болезни**

##### **ПЛАН**

1. Что включает в себя понятие - болезнь.
2. Острые, подострые и хронические заболевания.
3. Этиология болезней.
4. Стадии остро протекающих заболеваний.
5. Профилактические мероприятия для предупреждения заболеваемости среди подростков.

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

В разделах рекомендованной литературы изучить определение «болезни», характерные особенности острых, подострых и хронических заболеваний, знать основные причины, которые могут вызвать различные болезненные состояния и методы коррекции, для предупреждения заболеваемости среди подростков.

##### **Литература**

1. Ниретин Н.И. Образование и здоровье/ Н.И. Ниретин, М.В. Пищаева. А.И. Рыбаков, В.Ю. Маслова, С.В. Денисова, М.А. Коннов. - Арзамас: АГПИ, 2007 - 76 с.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека/ Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. М., 2000 - 365 с.

## **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данной темы студент получает общие понятия о причинах возникновения различных болезней, стадиях развития и профилактических мероприятиях связанных с оздоровлением организма.

#### **Занятие 2. Основные слагаемые здоровья**

##### **ПЛАН**

1. Факторы, укрепляющие здоровье.
2. Физическое слагаемое здоровья.
3. Нервно - психическое слагаемое здоровья.
4. Духовно - нравственное слагаемое здоровья.
5. Группы здоровья.

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

Изучить основные слагаемые здоровья, их краткую характеристику, знать

факторы, которые благоприятно влияют и укрепляют здоровье, согласно комплексной оценки состояния здоровья, изучить основные группы здоровья.

### **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. Петрушин В.И. Валеология/ В.И.Петрушин, Н.В. Петрушина. - М.: Гардарики, 2002 - 431 с.

### **Методические рекомендации к занятию**

Изучение данной темы дает возможность студенту определить значимость физических нагрузок на состояние здоровья, изучить причины нервно - психических отклонений у детей, оценить духовно - нравственные целевые жизненные установки. Рассматривает группы здоровья и их значимость для учителя общеобразовательной и профессиональной школы.

### **Занятие 3. Здоровый образ жизни - как основа профилактики хронических неинфекционных заболеваний**

#### **ПЛАН**

1. Совместная деятельность школы, семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни.

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

Изучить рекомендуемый материал и написать реферат на данную тему.

### **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.

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данной темы и выполнения самостоятельного задания студент получает знания о принципах работы родителей, классного руководителя по воспитанию здорового поколения, о роли семьи в формировании здорового образа жизни ребенка.

### **ТЕМА 3. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии**

**10 часов**

#### **Занятие 1. Развитие микробиологии как науки**

#### **ПЛАН**

1. Этапы развития микробиологии.
2. Основные группы микроорганизмов.
3. Разновидности патогенных микроорганизмов.

### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить этапы развития микробиологии, знать основоположников, которые внесли большой вклад в развитие науки. Знать разновидности микроорганизмов, значение сапрофитов в жизнедеятельности человека, основные группы патогенных микробов, которые являются причинами инфекционных заболеваний.

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

### **Методические рекомендации к занятию**

Данная тема знакомит студента с развитием науки микробиологии, основными группами полезных микроорганизмов и микробами, которые являются возбудителями опасных инфекционных заболеваний.

### **Занятие 2. Иммуитет, иммунология, виды иммуитета**

#### **ПЛАН**

1. Понятие об иммуитете и науки - иммунологии.
2. Разновидности иммуитета.
3. Неспецифические факторы защиты организма.

### **Задание для самостоятельной работы**

По разделам рекомендованной литературы изучить понятие иммуитет, иметь представление об антителах, антигенах, антитоксинах. Знать основные виды иммуитета и неспецифические факторы защиты организма, изучить краткую характеристику процесса фагоцитоза.

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

### **Методические рекомендации к занятию**

Данная тема знакомит студента с понятиями иммуитета и иммунологии, веществами, которые образуются в организме в ответ на внедрение микроба. Имеют представления о профилактических прививках, вакцинах, сыворотках, знакомятся с неспецифическими факторами защиты организма.



### **Занятие 3. Основы эпидемиологии, причины возникновения инфекционных заболеваний**

#### **ПЛАН**

1. Цели и задачи науки эпидемиологии.
2. Понятия - эпидемия, пандемия.
3. Спорадическая заболеваемость.
4. Причины развития инфекционных заболеваний.

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

Знать основные положения, цели и задачи науки эпидемиологии, иметь представления о спорадической заболеваемости, эпидемии и пандемии. Изучить причины возникновения инфекционных болезней, продолжительность инкубационного периода.

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

#### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данного занятия студент должен знать цели и задачи профилактической науки - эпидемиологии, иметь общие представления об эпидемиологическом очаге, эпидемии, пандемии. Изучить характерные особенности инкубационного периода, знать его продолжительность, основные причины возникновения инфекционных заболеваний.

### **Занятие 4. Профилактика инфекционных заболеваний**

#### **ПЛАН**

1. Дезинфекция.
2. Дезинсекция.
3. Дератизация.

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

Изучить основные профилактические мероприятия, направленные на уничтожение микроорганизмов путем физической, химической, механической дезинфекции, методами механической и химической дератизации, способом дезинсекции.

#### **Литература**

1. Пищяева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни/ ГВ.Пищяева, С.В.Денисова , В.Ю.Маслова - Арзамас: АГПИ, 2006 - 92 с.
2. Воробьев В.А. Основы микробиологии, вирусологии и иммунологии/

В.А.Воробьев, Ю.С.Кривошей. - М.: Медицина, 2002 - 237 с.

3. Пищяева М.В. Инфекционные болезни и их профилактика/ М.В.Пищяева - Арзамас - АГПИ, 2001 - 54 с.

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данного занятия студент знакомится с профилактическими мероприятиями, направленными на уничтожение микроорганизмов в помещении, одежде, посуде, мебели. Изучает способы борьбы с насекомыми и грызунами, которые являются переносчиками многих инфекционных заболеваний.

## **ТЕМА 4. Понятие о неотложных состояниях**

**6 часов**

### **Занятие 1.**

#### **ПЛАН**

1. Причины и факторы вызывающие неотложные состояния.
2. Общие понятия о первой медицинской помощи.
3. Принципы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

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

По рекомендуемой литературе изучить причины неотложных состояний, основные требования к поведению педагога при возникновении неотложных состояний, знать правила оказания первой медицинской помощи при патологических состояниях.

#### **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. Горшков Ю.И. Первая медицинская помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях/ Ю.И.Горшков, С.В.Денисова, Н.И.Ниретин. - Арзамас: АГПИ, 2007 - 96 с.

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения темы данного занятия студент получает понятие о неотложных состояниях, причинах и факторах их вызывающих. Получает представление о первой медицинской помощи при стенокардии, гипертонии, обмороке, ожогах и отморожениях.

### **Занятие 2. Детский травматизм**

#### **ПЛАН**

1. Понятие о травмах и детском травматизме.
2. Виды детского травматизма и профилактика

### 3. Принципы оказания первой помощи при ушибах, вывихах, кровотечениях.

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

Изучить предлагаемый материал и письменно ответить на данные вопросы:

- что такое травма и какие виды травм бывают;
- разновидности травм по характеру повреждений;
- детский бытовой травматизм, меры профилактики;
- уличный травматизм, меры профилактики;
- способы оказания первой помощи при ушибах, вывихах и кровотечениях.

#### **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. Горшков Ю.И. Первая медицинская помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях/Ю.И.Горшков, С.В.Денисова, Н.И.Ниретин. - Арзамас: АГПИ, 2007 - 96 с.

#### **Методические рекомендации к занятию**

В результате самостоятельного изучения данной темы студент должен иметь общие представления о различных видах травм, знать методы профилактики детского травматизма и способах оказания первой помощи.

### **Занятие 3. Понятие о терминальном состоянии**

#### **ПЛАН**

1. Выявление признаков жизни и смерти
2. Искусственная вентиляция легких.
3. Непрямой массаж сердца.

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

В результате изучения данной темы студент должен четко знать признаки жизни и смерти, иметь представления о клинической смерти, правилах оказания сердечно - легочной реанимации, путем искусственной вентиляции легких методом «рот в рот», «рот в нос» и непрямого массажа сердца, знать безопасное положение пострадавшего.

#### **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. Горшков Ю.И. Первая медицинская помощь в экстремальных и

чрезвычайных ситуациях/ Ю.И.Горшков, С.В.Денисова, Н.И.Ниретин. - Арзамас: АГПИ, 2007 - 96 с.

### **Методические рекомендации к занятию**

Данная тема знакомит студента с пограничным состоянием, которое находится между жизнью и смертью, позволяет определить признаки жизни, знать и уметь воспользоваться способами реанимации в экстренных жизненных ситуациях.

## **ТЕМА 5. Применение основных лекарственных средств 8 часов**

### **Занятие 1. Лекарственные вещества**

#### **ПЛАН**

1. Цели и задачи лекарствоведения.
2. Основные группы лекарственных веществ.
3. Лекарственные формы, приготовление лекарственных веществ в домашних условиях.

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

Знать цели и задачи лекарствоведения, изучить основные группы лекарственных веществ и формы для их использования. Знать правила приготовления в домашних условиях отвара и настоя из лекарственных растений.

#### **Литература**

1. Борисова О.А. Современные лекарственные средства/ О.А.Борисова, И.А.Павлов, А.Е.Половинко. - СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2004 - 824 с.
2. Беликов В.Г. Синтетические и природные лекарственные средства/В.Г.Беликов.- М.: Высшая школа., 1993 - 719 с.
3. Кузнецова М.А. Использование растений в народной медицине/М.А.Кузнецова. - М.: Высш. школа., 1994 - 141 с.

### **Методические рекомендации к занятию**

Изучение данной темы знакомит студента с лекарствоведением, фармакологией. Подробно дает материал по основным лекарственным формам и методам введения их в организм. Способах хранения лекарственных веществ в домашних условиях.

### **Занятие 2. Пути введения лекарственных веществ в организм**

#### **ПЛАН**

1. Действие лекарственных веществ на организм.
2. Понятие о лекарственной дозе.
3. Энтеральный и парентеральный пути введения.
4. Достоинства и недостатки каждого пути.

### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить основные действия лекарственных веществ, иметь общие представления о лекарственной дозе (терапевтической, токсической, летальной). Об основных путях введения лекарств в организм, отметив при этом письменного достоинства и недостатки.

### **Литература**

1. Пищяева М.В. Домашняя аптечка/ М.В.Пищяева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова - Арзамас: АГПИ, 2006 - 56 с.
2. Борисова О.А. Современные лекарственные средства/ О.А.Борисова, И.А.Павлов, А.Е.Половинко, - СПб.: Сова; М: ЭКСМО, 2004 -824 с.
3. Беликов В.Г. Синтетические и природные лекарственные средства/ В.Г.Беликов.- М.: Высшая школа., 1993 - 719 с.
4. Кузнецова М.А. Использование растений в народной медицине/ М.А.Кузнецова. - М: Высшая школа., 1994 - 141 с.

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данной темы студент должен знать о действии лекарственных веществ на организм, уметь использовать лекарственные вещества в определенной дозе и знать какие последствия могут быть при передозировке. Иметь представления об инъекциях и местах их введения.

## **Занятие 3. Лекарственные растения в современной медицине**

### **ПЛАН**

1. Методы лечения лекарственными растениями.
2. Заготовка и хранение лекарственных растений в домашних условиях.
3. Способы приготовления лекарственных форм из растений.

### **Задание для самостоятельной работы**

По разделам рекомендованной литературы изучить формы лекарственных растений, способы приготовления лекарственных форм, знать сроки сбора и правила хранения лекарственных растений в домашних условиях.

### **Литература**

1. Пищяева М.В. Домашняя аптечка/ М.В. Пищяева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова - Арзамас: АГПИ, 2006 - 56 с.
2. Борисова О.А. Современные лекарственные средства/ О.А.Борисова, И.А.Павлов, А.Е.Половинко. - СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2004 -824 с.
3. Беликов В.Г. Синтетические и природные лекарственные средства/ В.Г.Беликов.- М.: Высшая школа., 1993 - 719 с.
4. Кузнецова М.А. Использование растений в народной медицине/ М.А.Кузнецова. - М.: Высшая школа., 1994 - 141 с

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данной темы студент знакомится с секретами

фитотерапии, получает знания о сложности химического состава растений и разнообразия действия их на организм. Природа - величайший мудрец. Она обеспечила человека системой самозащиты к различным заболеваниям.

#### **Занятие 4.**

##### **ПЛАН**

1. Уход за кожей лица и шеи.
2. Косметические маски.

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

Изучить рекомендуемый материал и написать реферат на заданную тему.

##### **Литература**

1. Пищяева М.В. Домашняя аптечка/М.В. Пищяева, С.В.Денисова, В.Ю. Маслова - Арзамас: АГПИ, 2006 - 56 с.
2. Кузнецова М.А. Использование растений в народной медицине/ М.А.Кузнецова. - М.: Высшая школа., 1994 - 141 с

##### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения темы данного занятия студент должен знать правила ухода за лицом при различных кожных заболеваниях. Уметь приготовить и правильно применить косметические маски, защитные средства от загара и действия сильного ветра. Иметь представление, как вернуть своему лицу молодость и свежесть.

#### **ТЕМА 6. Здоровый образ жизни - как биологическая и социальная проблема**

**12 часов**

##### **Занятие 1. Основы правильного и рационального питания**

##### **ПЛАН**

1. Общий план строения органов пищеварения.
2. Основные элементы пищи.
3. Режим питания.

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

Изучить по таблицам и муляжам строение, расположение органов пищеварения. Знать краткую характеристику основных элементов пищи (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды). Изучить способы правильного и рационального питания.

##### **Литература**

1. Пищяева М.В. Основы здорового питания/ М.В. Пищяева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова. - Арзамас: АГПИ, 2006 - 60с.

### **Методические рекомендации к занятию**

Данная тема знакомит студента с общим обзором строения органов пищеварения, с содержанием в пище необходимых для организма веществ, с культурой и режимом питания. Краткую характеристику основных лечебных диет и особенностями детского питания.

#### **Занятие 2.**

##### **ПЛАН**

1. Энергетическая ценность питания
2. Составление пищевого рациона

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

Изучить рекомендуемый материал и составить пищевой рацион, с учетом индивидуальной деятельности. В конце работы, сделать соответствующие выводы.

##### **Литература**

1. Пищяева М.В. Основы здорового питания/ М.В. Пищяева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова. - Арзамас: АГПИ, 2006 - 60с.

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате выполнения домашнего занятия студент должен знать, как правильно составить меню, с учетом деятельности. Основные требования к составлению пищевого рациона, режим питания и важные условия приема пищи.

#### **Занятие 3. Физическая активность и здоровье**

##### **ПЛАН**

1. Характеристика физического слагаемого здоровья.
2. Влияние физических нагрузок на организм.
3. Понятие гипокинезии и гиподинамии.

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

По рекомендованной литературе изучить влияние физкультуры и спорта на состояние человека, знать о причинах возникновения болезней, в связи с малоподвижным образом жизни. Изучить статистические данные физических отклонений у детей и подростков.

##### **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.

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данной темы студент должен четко представлять картину состояния здоровья детей и подростков, ведущих малоподвижный образ жизни. О последствиях проявления гиподинамии во взрослой жизни.

## **Занятие 4. Оценка физического развития**

### **ПЛАН**

1. Основные аспекты, включающие физическое развитие человека.
2. Антропометрия.
3. Физиометрия.
4. Соматоскопия.

### **Задание для самостоятельной работы**

По разделам рекомендованной литературы изучить основные составляющие физического развития и провести измерения по схеме:

Антропометрия

Рост - см, вес - кг, окружность грудной клетки - см.

Физиометрия

Температура тела (утро, вечер), частота дыхания - вдохов в минуту, пульс - ударов в минуту, артериальное давление - мм.рт.ст., определение жизненной емкости легких - литрах, измерение силы правой и левой кисти - кг.

Соматоскопия

Телосложение, развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, осанка, степень жировоголожения, форма ног и стоп.

В конце проведенного измерения сделать соответствующие выводы.

### **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.

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данной темы студент самостоятельно проводит оценку физического развития, делает выводы и составляет методы коррекции своего физического здоровья.

## **Занятие 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека**

### **ПЛАН**

1. Энергетические воздействия.
2. Динамический и химический характер атмосферы.
3. Водный компонент.
4. Климатические условия и ритм природных явлений.

### **Задание для самостоятельной работы**

По разделам рекомендованной литературы изучить влияние природных факторов на здоровье и написать реферат на тему: «Окружающая среда и здоровье человека».

### **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. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке/ З.И.Хата. - М.: Гранд: Фанр - Пресс, 2001 - 207с.

### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данной темы и выполнения самостоятельной работы студент получает знания о многочисленных факторах окружающей среды, которые отрицательно влияют на здоровье человека, способах предупреждения этого негативного влияния.

## **Занятие 6. Генетический фактор здоровья**

### **ПЛАН**

1. Причины наследственных болезней.
2. Группы заболеваний связанных с генетическими факторами.
3. Профилактические мероприятия по предупреждению наследственных болезней.

### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе изучить особенности развития генного аппарата на эмбриональном этапе, наследственные нарушения, связанные с образом жизни. Знать примеры хромосомных болезней, заболеваний связанных слабостью определенных наследственных механизмов и болезней, связанных с наследственной предрасположенностью. Изучить основные профилактические мероприятия по предупреждению наследственных изменений.

### **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 к занятию**

В результате изучения данной темы студент знакомится с причинами наследственных болезней, с хромосомными заболеваниями, такими как болезнь Дауна; с наследственной предрасположенностью к заболеваниям сердца, бронхиальная астма и другим психосоматическим нарушениям. Имеет представление о профилактических мероприятиях, которые помогают организму в неблагоприятных условиях и обстоятельствах жизни.

## **ТЕМА 7. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни**

**4 часа**

### **Занятие 1. Основные принципы проведения закаливающих процедур**

### **ПЛАН**

1. Понятие о закаливании.
2. Действие факторов окружающей среды (воздух, солнце,

вода) на организм детей и подростков.

### **3. Основные принципы закаливания.**

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

По рекомендованной литературе знать, что входит в понятие - закаливание и какие принципы нужно соблюдать, чтобы достичь положительного эффекта. Изучить методику воздушных, солнечных ванн и водных процедур.

#### **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.

#### **Методические рекомендации к занятию**

В результате изучения данного занятия студент должен знать о положительном действии факторов окружающей среды, с целью оздоровления организма. Изучить основные принципы закаливания, которые являются необходимыми для достижения нужного результата.

### **Занятие 2. Гигиена кожи**

#### **ПЛАН**

1. Общий план строения кожи.
2. Гигиена кожи.
3. Гигиенические требования к белью, одежде, обуви.

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

Изучить анатомическое строение кожи, знать определение - что такое личная гигиена. Изучить основные требования к личной гигиене, знать о функциях одежды, свойствах материалов используемых для изготовления одежды; основные требования к обуви и причинах развития плоскостопия.

#### **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. Пищяева М.В. Гигиена здорового образа жизни/ М.В. Пищяева, С.В. Денисова, В.Ю. Маслова.- Арзамас: АГПИ, 2006 - 60с.

#### **Методические рекомендации к занятию**

Данная тема знакомит студента с особенностями строения кожи и правилами личной гигиены, подробно рассматривает назначение одежды, социально - психологические стандарты и понятия, какой должна быть одежда. Изучаются правила и требования при подборе обуви, рассматриваются причины плоскостопия у детей.

### **ТЕМА 8. Медико - социальные основы саморазрушающего поведения детей и подростков**

**6 часов**

## **Занятие 1. Влияние алкоголя на организм**

### **ПЛАН**

1. Признаки начального алкоголизма.
2. Основные причины, приводящие к алкоголизму.
3. Стадии алкоголизма.
4. Профилактика алкоголизма среди подростков.

### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить ранние симптомы алкоголизма, основные факторы, оказывающее прямое воздействие на дальнейшее развитие заболевания. Знать основные стадии алкоголизма, признаки перехода бытового пьянства в алкоголизм; методические рекомендации к проведению открытых уроков по профилактики детского алкоголизма. Нарисовать плакат и подготовить открытый урок на тему: «Молодежь - за здоровый образ жизни».

### **Литература**

1. Пищяева М.В. Педагогическая профилактика алкоголизма и наркомании/ М.В. Пищяева, С.В.Денисова, В.Ю.Маслова - Арзамас: 2006 - 68 с.
2. 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 к занятию**

В результате изучения темы данного занятия студент получает понятия о полезных и вредных привычках; изучает факторы, которые приводят к алкоголизму, а в дальнейшем, к физическим и психическим расстройствам организма. Знакомится с целями и задачами проведения открытого урока «Молодежь - за здоровый образ жизни».

## **Занятие 2. Действие никотина на организм подростков**

### **ПЛАН**

1. Понятие о курении.
2. Состав табачного дыма.
3. Воздействие никотина на организм.
4. Острая интоксикация табачным дымом.

### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендуемой литературе изучить материал и подготовить ответы на следующие вопросы:

- в чем состоит механизм курения;
- перечислить состав табачного дыма;
- какие органы наиболее чувствительны к никотину;
- вред пассивного курения;
- действия учителя в профилактических мероприятиях по предупреждению курения в школе.

### **Литература**

1. Пищяева М.В. Курить - здоровью вредить/ М.В. Пищяева, С.В. Денисова, В.Ю. Маслова - Арзамас: АГПИ, 2006 - с.
2. Коннов М.А. Антиникотиновая пропаганда среди студентов/ М.А. Коннов, М.В. Пищяева, С.В. Денисова, В.Ю. Маслова. - Арзамас: АГПИ, 2006-с.
3. 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 к занятию**

В результате изучения данного занятия студент получает представление о пагубном влиянии курения и всей тяжести его медико-социальных последствий. О способах и методах избавления от этой вредной привычки

### **Занятие 3. Наркомания и токсикомания**

#### **ПЛАН**

1. Виды наркотических веществ.
2. Типы наркотической зависимости.
3. Факторы возникновения наркомании и токсикомании.
4. Профилактика наркомании в молодежной среде.

### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе изучить особенности возникновения психической, физической зависимости и их влияние на организм. Подготовить открытый урок на тему «Наркотикам скажем - НЕТ».

### **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. Пищяева М.В. Педагогическая профилактика алкоголизма и наркомании/ М.В. Пищяева, С.В. Денисова, В.Ю. Маслова. - Арзамас: АГПИ, 2006 - 68 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студент должен знать о пагубном действии наркотических и токсических веществ на организм, мотивах употребления наркотиков среди подростков и роли учителя по предупреждению наркомании в молодежной среде.

Учебное издание  
**МАСЛОВА ВЕРА ЮРЬЕВНА**  
Методические рекомендации к занятиям по дисциплине  
"Основы здорового образа жизни"

В авторской редакции

Технический редактор С.П.Никонов

Верстка и вывод оригинала макета Маслова В.Ю.  
Лицензия ИД №04436 от 03.04.2001. Подписано в печать: 23.01.2007г.  
Формат 60х84/16. Усл. печ. листов: 1,3. Тираж 50 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