

Электронная цифровая подпись



Утверждено 26 мая 2022 г.  
протокол № 5

председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.

ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Валеология (адаптационный модуль)»**

**Специальность 31.05.01 Лечебное дело  
(уровень специалитета)**

**Направленность: Лечебное дело**

**Квалификация (степень) выпускника: Врач–лечебник**

**Форма обучения: очная**

**Срок обучения: 6 лет**

Год поступления 2021, 2022

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

### 1. Самостоятельная работа как важнейшая форма учебного процесса по дисциплине «Валеология (адаптационный модуль)»

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи высшего образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности".

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных

Навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

### 2. Компетенции, вырабатываемые в ходе самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Валеология (адаптационный модуль)»

Код компетенции	Содержание компетенции
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
иУК-8.1.	требования, предъявляемые к безопасности условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и пути обеспечения комфортных условий труда на рабочем месте.
иУК-8.2.	обеспечивать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и комфортные условия труда на рабочем месте; выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;
иУК-8.3.	навыками предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.

### 3. Цели и основные задачи СРС

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста (или бакалавра) с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю (компетенциями), опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС в плане формирования вышеуказанных компетенций являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании контрольных (и выпускной квалификационной работ), для эффективной подготовки к итоговым зачетам, экзаменам, государственной итоговой аттестации и первичной аккредитации специалиста

#### **4. Виды самостоятельной работы**

В образовательном процессе по дисциплине «**Валеология (адаптационный модуль)**» выделяется два (один) вид(а) самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

##### **4.1 Написание рефератов по темам:**

###### **Тема 1. Здоровый человек и его окружение**

1. Понятие «здоровье», его составляющие.
2. Факторы внешней среды, их влияние на здоровье человека. Влияние чрезвычайных ситуаций на здоровье человека.
3. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей здорового культурного человека.
4. Факторы здоровья.
5. Факторы риска: первичные, вторичные. Группы риска.
6. Факторы образа жизни и их влияние на здоровье детского и взрослого населения

###### **Тема 2. Основополагающие принципы здоровья человека**

1. Основные концепции и законы здоровья.
2. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. **Предотвращение возникновения чрезвычайных ситуаций**
3. Понятие привычки, вредные привычки, влияние на организм. Профилактика вредных привычек
4. Характеристики здоровья индивидуума. **Выявление и устранение проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;**

###### **Тема 3. Рациональное питание**

1. Рациональное питание, как залог здоровья, профилактика неинфекционных заболеваний.
2. Питательные вещества, характеристики, значение для жизнедеятельности организма
3. Правильное питание всех возрастных групп населения.
4. Режим питания и отдыха.
5. Роль медицинской сестры по соблюдению диетического питания.

###### **Тема 4. Диспансеризация определенных групп взрослого населения.**

1. Употребление алкоголя и наркотических веществ как предпосылка возникновения чрезвычайных ситуаций.
2. Диспансеризация, ее значение в профилактике неинфекционных заболеваний.
3. Профилактика виды, значение.

###### **Тема 5. Основные направления валеологической деятельности врача.**

1. Формирование валеологической культуры пациентов и их родственников.
2. Социальные вредности, их коррекция
3. Обеспечение безопасных, комфортных условий труда, как фактор способствующий сохранению индивидуального здоровья

**Темы рефератов могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем**

##### **4.2 Решение ситуационных задач по темам:**

## **Тема 1 Здоровый человек и его окружение**

### **Ситуационная задача 1**

**В крупных городах повышаются загрязненность выбросами крупных промышленных предприятий, выхлопных газов машин; которые содержат сернистый газ, соли тяжелых металлов, окись углерода. Каково влияние этих веществ на организм человека?**

#### **Эталон ответа.**

Воздействие сернистого газа и его производных на человека и животных проявляется, прежде всего, в поражении верхних дыхательных путей. Сернистый газ может нарушить углеводный и белковый обмен, снизить сопротивляемость организма к возбудителям инфекций.

Тяжелые металлы, такие как железо, медь, молибден, кобальт, марганец участвуют во многих биологических процессах и в определенных количествах необходимы для функционирования живых организмов. С другой стороны, в больших количествах тяжелые металлы и их соединения могут вызывать ряд заболеваний.

Живые организмы способны накапливать тяжелые металлы. Свинец. При употреблении 1-8 мг свинца в сутки наступает хроническое отравление организма человека. Оно проявляется в общей слабости, боли в животе, нарушении функций почек, анемии.

Кадмий. Этот элемент способен поражать такие органы, как легкие, печень, почки, поджелудочную железу. Кроме того, соли кадмия несут генетическую угрозу в связи с их мутагенными и канцерогенными свойствами.

Хром. Интоксикация хромом приводит к головной боли, похудению, поражению почек. Повышается риск развития запальных процессов, например катарального воспаления легких.

Никель. Накапливается в печени, поджелудочной и щитовидной железе. При хроническом отравлении никелем возникает аллергия, дерматиты, риниты, бронхиальная астма.

Ртуть. Ртуть имеет сродство к SH-группам, чем объясняется ее большая опасность для организма. Этот элемент ингибирует синтез белка. Ртуть накапливается в почках, мозге и в других тканях, обогащенных липидами.

Кальций. При употреблении больше, чем 2,5 г кальция в сутки, проявляется его негативное действие (повышенное свертывание крови, стенокардия, нефрокальциноз и др.).

Стронций. Этот элемент за многими свойствами подобный кальцию. Он способен замещать кальций, вызывая развитие остеопороза, остеохондроза и стронциевого рахита.

Оксид углерода чрезвычайно ядовит. СО вдыхается вместе с воздухом и поступает в кровь, где конкурирует с кислородом за молекулы гемоглобина. Чем больше СО содержится в воздухе, тем больше молекул гемоглобина связывается с ним и тем меньше кислорода достигает клеток организма. Нарушается способность крови доставлять кислород к тканям, вызываются спазмы сосудов, снижается иммунологическая активность человека, сопровождающиеся головной болью, потерей сознания и смертью. По этим причинам СО в повышенных концентрациях представляет собой смертельный яд. Больше всего при отравлении страдает ЦНС. При вдыхании небольшой концентрации (до 1 мг/л) – тяжесть и ощущение сдавливания головы, сильная боль во лбу и висках, головокружение, дрожь, жажда, учащение пульса, тошнота, рвота, повышение температуры тела до 38-40°C. Слабость в ногах свидетельствует о распространении действия на спинной мозг. Чрезвычайная токсичность СО, отсутствие у него цвета и запаха, а также очень слабое поглощение его активированным углем обычного противогаса делают этот газ особенно опасным.

## **Тема 2 Основополагающие принципы здоровья человека**

### **Ситуационная задача 1.**

Вам часто приходится работать с компьютером. Каковы основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.

#### **Эталон ответа.**

Компьютер является источником различных излучений, оказывающих вредное влияние на здоровье человека. Наиболее опасны электромагнитные волны высокой и сверхвысокой частоты. Длительное и систематическое воздействие этих излучений часто приводит к функциональным изменениям в организме. Это выражается в появлении головных болей, головокружения, тошноты, нарушения сна, быстрой утомляемости. Кроме того длительное неправильное положение тела во время работы приводит к возникновению болей в области шеи, спины, плечевого пояса. При

длительной работе увеличивается нагрузка на зрение, что приводит к его снижению, неприятным ощущениям в области глаз: боль, сухость и т.п.

Чтобы избежать этих последствий, при работе на компьютере следует выполнять следующие правила:

- строго соблюдать установленную продолжительность рабочего дня и рабочей недели;
- следить за правильным положением тела во время работы
- во время работы делать гимнастику для глаз, специальные упражнения для шеи, верхнего плечевого пояса и т.а. во время работы
- использовать при работе специальные защитные экраны;
- размещать аппаратуру и оборудовать рабочее место в строгом соответствии с требованиями инструкции;
- постоянно контролировать состояние своего здоровья, систематически проходя медицинские осмотры.

### **Ситуационная задача №2:**

Женщина 32 лет, обратился к врачу ОВП что бы получить рекомендаций по интенсивности и видам физических нагрузок. Не курит. Жалоб нет. Рост 166 см. Вес 78 кг. АД 124/84 мм.рт.ст. На ЭКГ – патологии нет

#### **Задание**

- 1) Определите и оцените индекс массы тела (ИМТ)
- 2) Определите максимально допустимый пульс (МЧСС) при физических нагрузках (напишите формулу расчета)
- 3) Рассчитайте пульс при умеренных и интенсивных физических нагрузках.
- 4) С какой частотой в неделю должны выполняться физические нагрузки?
- 5) Какая продолжительность одного занятия

#### **Эталон ответа**

1.  $ИМТ = 78 / 1,662 \text{ кг/м}^2 = 27,9 \text{ кг/м}^2$  – избыточный вес
2.  $МЧСС = 220 - 32 = 188 \text{ уд. в } 1 \text{ мин.}$  (  $220 - \text{возраст} = \text{макс. ЧСС}$ )
3. умеренные нагрузки-55-70 % от макс. ЧСС :  $(220-32) \times 55$  ( допустимо 55-70)/ 100 =103 в 1 мин. – интенсивные нагрузки – 70-85 % от макс. ЧСС :  $(220-32) \times 75$  ( допустимо 70-85)/100 = 141 в 1 мин.
4. Не реже 3-5 раз в неделю
5. Цель - 20-60 минут на одно занятие. Для начинающих 5-10 минут на одно занятие.

Предпочтительны аэробные нагрузки, растяжки, силовые упражнения.

### **Ситуационная задача №3**

На прием к педиатру обратилась женщина с ребенком 6 лет, с жалобами на частые простудные заболевания, длительный, плохо поддающийся лечению кашель, отставание от сверстников в физическом развитии, быструю утомляемость. При опросе выяснено, что молодая семья проживает в общежитии втроем в одной комнате, отец ребенка курит в комнате в присутствии жены и ребенка.

#### **Задание.**

- 1) Назовите факторы риска
- 2) Как пассивное курение влияет на здоровье детей.
- 3) как курение влияет на здоровье взрослых
- 4) Дайте рекомендации

#### **Эталон ответа**

- 1: Пассивное курение
- 2: Регулярное пребывание рядом с курящим (в роли пассивного курильщика) в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми, которые не подверглись действию вторичного табачного дыма. Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет. Пассивное курение способствует развитию у них гиповитаминозов, ведет к потере аппетита и расстройству пищеварения. Дети становятся беспокойными, плохо спят, у них бывает длительный, плохо поддающийся лечению кашель, чаще сухой, носящий приступообразный характер. В течение года они болеют бронхитом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) 4-8 и более раз. Гораздо чаще, чем дети некурящих родителей, они заболевают и воспалением

легких.

3: Курение способствует развитию сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных, заболеваний, снижению работоспособности, вызывает генетические изменения, у мужчин - импотенции.

4. Отказ от курения отца, либо полный запрет курения в комнате. Закаливание включая обязательные прогулки и игры на свежем воздухе, правильное полноценное питание, занятия физкультурой, спортом.

#### **4. Рациональное питание**

##### **Ситуационная задача №1.**

На прием к терапевту пришла женщина, 44 лет, работает бухгалтером в крупной компании, не обедает, предпочитает перекусывать на работе выпечкой, питьевым йогуртами, у матери и у бабушки ожирение с преимущественным отложением жира в области живота, мать страдает сахарным диабетом 2 типа. При осмотре рост 163 см, вес 82 кг, окружность талии 92 см, АД 125/80 мм рт. ст.

##### **Задание**

- 1) Определите ИМТ
- 2) Оцените ИМТ, ОТ
- 3) Назовите факторы, способствующие развитию ожирения у данной пациентки
- 4) Дайте рекомендации по изменению образа жизни
- 5) Нуждается ли эта пациентка в хирургическом лечении ожирения

##### **Эталон ответа**

- 1: ИМТ 31,2 кг/м<sup>2</sup>
- 2: Ожирение I степени, висцеральное
- 3: Генетическая предрасположенность, сидячая работ, употребление в пищу избыточного количества легких углеводов
- 4: Рекомендовано: перейти на рациональное питание: сбалансировать энергетические затраты и калорийность рациона, соблюдать баланс БЖУ (1:1:4) снизить потребление соли менее 5г в сутки, снизить потребление сахара (конфеты, варенье, мед и т.п.) не более 25-30 г в сутки, включая, содержащийся в продуктах питания. Ввести в рацион овощи, зелень, хлеб из муки грубого помола, каши бобовые, мясо птицы и рыбы, растительные масла. Питаться 5 раз в день, большее количество. Рекомендовать расширить физическую активность – ходьба по 30 мин. Ежедневно, стремиться проходить не менее 10000 шагов в день. Выполнять аэробные нагрузки плавание, ходьба на лыжах и т.п.
- 5: Не нуждается

##### **Ситуационная задача №2.**

В процессе производственной деятельности работники имели контакт с неорганическими соединениями свинца. Для повышения стойкости организма к неблагоприятному влиянию данной профессиональной вредности работники получают лечебно-профилактическое питание в виде 0,5л. молока и 300г. фруктовых осветленных соков.

Оцените существующее лечебно-профилактическое питание и предложите гигиеничные рекомендации из его оптимизации для данной категории рабочих.

##### **Эталон ответа**

Лечебно-профилактическое питание, которое получают работники, не отвечает гигиеничным требованиям для указанной профессиональной вредности.

При контакте работников с неорганическими соединениями свинца рекомендуется бесплатная выдача лечебно-профилактического питания в виде кисломолочного продукта (0,5л.) и пектина (2г.). Обогащенные пектином соки и напитки могут быть заменены натуральными фруктовыми соками с мякотью в количестве 300г. Кисломолочный продукт стимулирует вывод свинца из организма, уменьшает тяжесть свинцовой интоксикации. Пектин препятствует всасыванию соединений свинца в желудке и кишечнике.

##### **Ситуационная задача №3**

Мужчина 35 лет, рост 169см, вес тела 96 кг, обратился к врачу за консультацией относительно уменьшении веса, жаловался на одышку при физической нагрузке, частую головную боль и быструю усталость. Из пищевого анамнеза установлено, что аппетит у мужчины нормальный, в раци-

оне питания преобладают мясные продукты (свинина жирная), копчености (колбасы, другие мясные изделия), гарниры к блюдам в основном из макаронных изделий и риса. Особенно пациент предпочитает мучные изделия. Молочные продукты, рыба и рыбопродукты в рационе питания мужчины встречаются 1 раз в неделю, в небольшом ассортименте и количество овощей (капуста, картофель), иногда фрукты. Приемы пищи нефиксированные, за исключением приема на работе.

1. Дайте оценку энергетического статуса организма индивидуума, путем расчета индекса массы тела.
2. Назначьте соответствующую диету для пациента.
3. Разработайте профилактические мероприятия по рациональному питанию больного, с учетом принципов питания данной категории (перечень рекомендованных продуктов, режим питания).

#### **Эталон ответа**

Для оценки энергетического статуса организма рассчитываем индекс массы тела:

$M \text{ кг} / Pm^2 = 96 \text{ кг} / 2,86^2 \text{ м}^2 = 33,61$ . Рассчитанный индекс указывает на то, что пациент страдает ожирением 2-й степени. Ожирение связано с нерациональным питанием, как по составу продуктов, так и по режиму приема пищи. Больному в данном случае назначается диета №8а

Основные принципы питания больных с данной патологией следующие:

1. Ограничение энергоценности пищевых рационов (в среднем 1800-2000 ккал).
2. Ограничение энергоценности лучше делать, в первую очередь, за счет сокращения потребления углеводов, которые легко усваиваются (сахара, сладости, кондитерской изделий), а также за счет уменьшения потребления животных жиров.
3. Увеличить в рационе питания (до 25-30г) количество растительных жиров, которые содержат биологически активные вещества и полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Эти вещества оказывают разнообразное положительное влияние на организм.
4. Из рациона исключают экстрактивные вещества, острые приправы, пряности, жареные кушанья, алкогольные напитки, которые стимулируют аппетит и ухудшают функции печени и желчного пузыря.
5. Пища готовится без соли и только 2-3г можно разрешить для посола пищи.
6. Больше использовать в питании продукты, которые содержат калий и магний (курага, чернослив, изюм, томатный сок, абрикосы и др.), которые благоприятно влияют на деятельность сердечнососудистой системы, оказывают гипотензивное действие и мочегонное действие, нормализуют липидный обмен.
7. Увеличить содержание витамина С за счет отвара шиповника, черной смородины, свежих овощей и фруктов. Содержание других витаминов должно соответствовать физиологическим нормам организма. Избыточное количество тиамина, пиридоксина и витамина D оказывает содействие образованию жира из углеводов и белков (гликогенезу).
8. Режим питания 5-6 разовый. При равномерном распределении рациона питания в течении дня отмечается менее значительный переход углеводов в жиры. Более частые приемы пищи оказывают тормозящее влияние на пищевой центр и снижают аппетит. Приемы пищи должны быть не обильными.
9. Ограничение потребления свободной жидкости до 1-1,5л в день. Ограничение жидкости оказывает содействие сжиганию жира с высвобождению эндогенной воды.
10. На фоне диеты №8а 1-2 раза в неделю рекомендуется проводить разгрузочные дни. Наиболее рекомендованные мясоовощные, творожно-кефирные, фруктово-овощные дни.

#### **Ситуационная задача №4**

После праздничного ужина в кафе заболело 30 человек. Больные связывали свое состояние с употреблением студня и отварного мяса, изготовленного из говядины. Инкубационный период колебался от 4 до 6 часов. Начало заболевания острое, с резкими болями в области желудка и кишечника. У всех пострадавших отмечались такие симптомы как тошнота, рвота, многократное испражнение, общая слабость. Критических состояний не было. Все пострадавшие выздоровели.

#### **Задание:**

1. Поставьте предварительный диагноз.
2. Определите причину
3. Какие материалы необходимо направить на лабораторное исследование для установления окончательного диагноза?

### **Эталон ответа.**

Предварительный диагноз - пищевое отравление. Диагноз установлен на основе одномоментности, массовости, четко выраженного начала заболевания, его связи с приемом пищи. С учетом продолжительности инкубационного периода 4-6 часов, клинической картины (острое начало, резкие боли в области желудка, кишечника, рвота, многократное опорожнение), характера пищевого продукта (студень, мясо отварное) можно предположить, что в данном случае имеет место пищевое отравление микробной природы.

Для подтверждения диагноза и определения возбудителя нужно провести исследование испражнений и крови больных (для постановки серологических реакций), остатков пищи (студень, отварное мясо).

## **4. Диспансеризация определенных групп взрослого населения**

### **Ситуационная задача №1.**

Несколько работников ЧОП во время ночной смены, решили отметить рождение сына у одного из их. После праздника охранник Г. задремал и уронил непотушенную сигарету. На охраняемом предприятии, где хранились горюче-смазочные материалы возник пожар. В результате пожара . Охранник Г. погиб, несколько коллег получили ожоги и были доставлены в ожоговый центр, был нанесен материальный ущерб предприятию

### **Задание.**

Оцените обстановку. Какие вредные привычки привели к ЧС в результате которой погиб человек и пострадали люди, был нанесен материальный ущерб. К каким пагубным последствиям могут приводить вредные привычки.

### **Эталон ответа.**

У сотрудников ЧОП имелась вредная привычка употребление алкоголя. Охранник Г. также имел вредную привычку курение. В результате нарушения трудовой дисциплины и вредных привычек сложилась ЧС, погиб человек, пострадали другие сотрудники.

В результате алкогольного опьянения у охранника Г. наступило состояние эйфории торможение работы головного мозга, снижение внимания, концентрации, он не смог оценить последствия курения рядом с горюче-смазочными материалами, что привело к трагическим последствиям.

Вредные привычки: употребление алкоголя, наркотиков, курение не только наносят вред здоровью их обладателям, но и служат причиной возникновения ЧС, ДТП, росту преступности. Таким образом, профилактика вредных привычек их коррекция, способствует предупреждению чрезвычайных ситуаций, ДТП и т.п.

### **Ситуационная задача №2**

Пациентка 42 года. В анамнезе повышения АД (диагноз не уточнен), остеохондроз поясничного отдела позвоночника, дискинезия желчевыводящих путей. Анкетирование жалоб нет, курит, нерациональное питание, низкая физическая активность. Объективно - АД 130/80 мм рт.ст. (не принимает антигипертензивные препараты) ОХС 5,2 ммоль/л, глюкоза 4,5 ммоль/л, индекс массы тела 35,2 кг/м<sup>2</sup>. Лабораторные показатели в пределах нормы. Рентгенологические исследования без патологии. Суммарный сердечно-сосудистый риск - менее 1% (низкий) Группа здоровья - 1

Диагноз: Ожирение I степени, остеохондроз позвоночника, дискинезия желчевыводящих путей.

### **Задание**

Определите факторы риска, дайте рекомендации

### **Эталон ответа.**

Факторы риска курение, гиперхолестеринемия, ожирение I степени, нерациональное питание, низкая физическая активность и направление на - 2 этап диспансеризации липидный спектр крови (гиперхолестеринемия); групповое) в отделении медпрофилактики или центре здоровья по здоровому образу жизни (отказу от курения), рациональному питанию, снижению избыточной массы тела, низкой физической активности.

Установление 1 группы здоровья обосновано низким сердечно-сосудистым риском и отсутствием заболеваний, требующих диспансерного наблюдения. За рамками диспансеризации рекомендуется уточнение диагноза артериальной гипертонии (контроль, самоконтроль, обследование). При уточнении диагноза группа здоровья может быть изменена.

### **Ситуационная задача №3**

Пациент 65 года. В анамнезе язвенная болезнь желудка, последнее обострение 7 лет назад. Черепно-мозговая травма легкой степени со стабильным течением, не сопровождавшаяся нейрохирургическим вмешательством 3 месяца назад.



Анкетирование – жалобы на головные боли, дизурические расстройства (по данным анкетирования), не курит.

Объективно - АД 148/80 мм рт.ст. ОХС 7,2 ммоль/л, глюкоза 4,5 ммоль/л, индекс массы тела 30,0 кг/м<sup>2</sup>. ЭКГ без изменений.

Суммарный сердечно-сосудистый риск – **20%** (очень высокий)

Группа здоровья - 3

Диагноз: Артериальная гипертония 1 степени. Последствия черепно- мозговой травмы легкой степени со стабильным течением 3 месяца назад. Язвенная болезнь желудка вне обострения с длительной ремиссией. Ожирение 1 степени

Подозрение на наличие урологической патологии.

#### **Задание**

Определите факторы риска, дайте рекомендации

#### **Эталон ответа**

Факторы риска: повышенное артериальное давление, гиперхолестеринемия, ожирение

Тактика - Краткое профилактическое консультированием участкового врача и направление на:

- 2 этап диспансеризации – консультация невролога, уролога, липидный спектр крови (гиперхолестеринемия)

углубленное профилактическое консультирование (индивидуальное или групповое) в отделении медпрофилактики (повышенное артериальное давление, дислипидемия, ожирение).

Рекомендуется *за рамками Д* – уточнение диагноза артериальной гипертонии (повторные измерения артериального давления, самоконтроль, контроль, обследование)

Комментарий. Установление 3 группы здоровья обосновано наличием недавней черепно-мозговой травмы, требующей наблюдения врача- невролога, а по истечении 6 месяцев, требующей диспансерного наблюдения врача-терапевта (группа здоровья 3 будет сохранена). По поводу очень высокого сердечно-сосудистого риска и имеющихся факторов риска необходимо наблюдение в отделении (кабинете) медицинской профилактики).

#### **5. Основные направления валеологической деятельности врача**

##### **Ситуационная задача № 1**

Мужчина, 30 лет. Рост - 172 см, вес – 89 кг. Курит по 15 сигарет в день в течение 10 лет. АД 135/80 мм.рт.ст. Работает экономистом в банке. Отец умер в сорок лет от острого коронарного синдрома.

#### **Задание**

- 1) Назовите факторы риска ССЗ
- 2) Какие хронические неинфекционные заболевания угрожают мужчине
- 3) Рассчитайте ИМТ, дайте оценку
- 4) Дайте рекомендации

#### **Эталон ответа**

1: Курение, избыточная масса тела, наследственность, гиподинамия

2: Сердечно-сосудистые, бронхолегочные, онкологические

4: 30,6 ожирение 1 ст.

5: Отказ от курения, здоровый образ жизни, профилактика гиподинамии, рациональное питание, нормализация веса. Обратиться к врачу и пройти обследование

##### **Ситуационная задача №2**

Вы проводите беседу с работниками вычислительного центра о здоровом образе жизни. Определите основные направления этой беседы с учетом контингента.

#### **Эталон ответ:**

- ежедневные оздоровительные двигательные нагрузки предупреждают развитие гиподинамических симптомов. Цель ежедневных физических нагрузок — оздоровить организм, поддержать имеющуюся стройную форму тела и отдалить старость;
- выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности;
- обычно ежедневные физические упражнения включают: пребывание не менее 3 ч на ногах или 10 тыс.

шагов, или оздоровительную форсированную ходьбу, или пробежки рывками, или бег, или физические упражнения в спортивном зале;

• достаточность физических нагрузок для профилактики гиподинамии можно обеспечить и в спортзале, занимаясь со спортивными снарядами и на станках. Но пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.

Двигательные нагрузки предупреждают развитие ССЗ, ожирения, онкологических заболеваний, заболевания опорно-двигательного аппарата.

### **Ситуационная задача №2**

В населенном пункте Н произошла авария с выбросом в атмосферу хлора. Что необходимо делать, чтобы предупредить отравление людей этим веществом.

#### **Эталон ответа**

- срочно закрыть дыхательные пути любым подручным средством (шарфом, платком и т.п.), смоченным водой или любой другой жидкостью (сок, квас, пиво — кроме крепких спиртных напитков);
- убежать — перпендикулярно направлению ветра или на верхние этажи зданий;
- переждать 3—4 часа (время поражающего действия хлора);
- дома — промыть кожные покровы, рот, нос 2 % раствором соды.

### **Ситуационная задача №3**

В городе Р. произошла авария на хладокомбинате и утечка аммиака. Что необходимо делать, чтобы предупредить отравление людей этим веществом.

#### **Эталон ответа**

Произошла чрезвычайная ситуация необходимо

- срочно закрыть дыхательные пути маской или любым подручным средством (салфеткой, полотенцем, платком), смоченным 5 % раствором лимонной кислоты или 6 % раствором уксусной кислоты;
- закрыть все форточки и загерметизировать квартиру (скотчем, лейкопластырем);
- включить радио или телевизор и ждать указаний ГОЧС или спуститься в подвал здания;
- обратиться за помощью в лечебное учреждение.

### **4.3 Проведение круглого стола по теме: Валеология в профессиональной деятельности**

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются: тестирование.

## **5. Организация СРС**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Организацию самостоятельной работы студентов обеспечивают: факультет, кафедра, учебный и методический отделы, преподаватель, библиотека, электронная информационно-образовательная среда ВУЗа и сам обучающийся.

## **6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

### **«Валеология (адаптационный модуль)»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы занятия</b>	<b>Вид СРС</b>
	<b>СРС (по видам учебных занятий) всего-24 часа</b>	
1	Здоровый человек и его окружение	Написание реферата, решение ситуационных задач
2	Основополагающие принципы здоровья человека	Написание реферата, решение ситуационных

		задач
3	Рациональное питание	Написание реферата, решение ситуационных задач
4	Диспансеризация определенных групп взрослого населения	Написание реферата, решение ситуационных задач
5	Основные направления валеологической деятельности врача Зачёт	Написание реферата, решение ситуационных задач, подготовка к проведению круглого стола

### **7. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «Валеология (адаптационный модуль)»**

#### **Для оценки рефератов:**

Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников.

#### **Для оценки решения ситуационной задачи:**

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы

#### **Для проведения круглого стола:**

**Отлично:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – повышенный. Обучающийся активно решает поставленные задачи, демонстрируя свободное владение предусмотренными навыками и умениями на основе использования полученных знаний.

**Хорошо:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – достаточный. Обучающийся решает поставленные задачи, иногда допуская ошибки, не принципиального характера, легко исправляет их самостоятельно при наводящих вопросах преподавателя; демонстрирует владение предусмотренными навыками и умениями на основе использования полученных знаний.

**Удовлетворительно:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – пороговый. Обучающийся при решении поставленные задачи, часто допускает ошибки, не принципиального характера, исправляет их при наличии большого количества наводящих вопросах со стороны преподавателя.

давателя; не всегда полученные знания может в полном объеме применить при демонстрации предусмотренных программой дисциплины навыками и умениями.

**Неудовлетворительно:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) не освоены или освоены частично. Уровень освоения компетенции – подпороговый. Обучающийся при решении поставленные задачи, допускает ошибки принципиального характера, не может их исправить даже при наличии большого количества наводящих вопросах со стороны преподавателя; знания по дисциплине фрагментарны и обучающийся не может в полном объеме применить их при демонстрации предусмотренных программой дисциплины навыками и умениями.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### 1. Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы по дисциплине «Валеология (адаптационный модуль)»

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем и компетенциями в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по дисциплине «Валеология (адаптационный модуль)»
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

студент может:

сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого (ФГОС ВО) по данной дисциплине:

- самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;
- предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;
- в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;
- предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;
- использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;
- использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

### 2. Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы.

С первых же сентябрьских дней на студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет, ЭИОС, ЭБС и др. ресурсы.

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых соблазном весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

#### Работа с книгой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения. Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

#### **Правила самостоятельной работы с литературой.**

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987. С. 325).
- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).
- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании работ это позволит очень сэкономить время).
- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).
- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью сло-

варя, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

• «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье (Селье, 1987. – С. 325-326).

• Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста:**

1. информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения:**

1. библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
2. просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
3. ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
4. изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
5. аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

1. утверждений автора без привлечения фактического материала;
2. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
3. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

#### **Практические занятия.**

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

#### **Самопроверка.**

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

#### **Консультации**

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необ-



ходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

#### **Подготовка к экзаменам и зачетам.**

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом.

Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. Не следует думать, что 3-4 дня достаточно для успешной подготовки к экзаменам.

В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, особенно по математике - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

#### **Правила подготовки к зачетам и экзаменам:**

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).
- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.
- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.
- Как это ни парадоксально, но использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему студенту лучше продемонстрировать свои познания (точнее – ориентировку в знаниях, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи экзамена).
- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.

#### **Правила написания научных текстов (рефератов):**

- Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного текста - это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и.
- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.

- Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться своими рассуждениями.
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Понятно, что работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения крупным шрифтом наиболее важным мест и т. п.), у культурного читателя должна вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых норм.
- Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке.

### 3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Валеология (адаптационный модуль)»

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
	<b>СРС (по видам учебных занятий) всего-24 часа</b>	
1	Здоровый человек и его окружение	Написание реферата, решение ситуационных задач
2	Основополагающие принципы здоровья человека	Написание реферата, решение ситуационных задач
3	Рациональное питание	Написание реферата, решение ситуационных задач
4	Диспансеризация определенных групп взрослого населения	Написание реферата, решение ситуационных задач
5	Основные направления валеологической деятельности врача Зачёт	Написание реферата, решение ситуационных задач, подготовка к проведению круглого стола

### 4. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «Валеология (адаптационный модуль)»

Самостоятельная работа студентов предусмотрена программой для всех форм обучения и организуется в соответствии с рабочей программой дисциплины. Контроль выполнения заданий на СРС осуществляется преподавателем на каждом практическом занятии.

Оценка	Критерии оценки
<b>Зачтено</b>	Выставляется студенту, если работа выполнена самостоятельно, содержание соответствует теме исследования, оформление соответствует предъявляемым требованиям и студент может кратко пояснить качественное содержание работы.
<b>Не зачтено</b>	Выставляется студенту, если имеются признаки одного из следующих пунктов: оформление не соответствует предъявляемым требованиям, содержание работы не соответствует теме, студент не может пояснить содержание работы, не может ответить на поставленные вопросы