

Электронная цифровая подпись



Утверждено 26 мая 2022 г.
протокол № 5

председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.

ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«Иностранный язык»**

Специальность 33.05.01 Фармация
(уровень специалитета)
Направленность: Фармация
Форма обучения: очная
Квалификация (степень) выпускника: Провизор
Срок обучения: 5 лет

Год поступления 2020, 2021, 2022

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Самостоятельная работа как важнейшая форма учебного процесса по дисциплине «Иностранный язык» (фармацевтический факультет)

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.

1.2. Компетенции, вырабатываемые в ходе самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Иностранный язык» (фармацевтический факультет)

№ п/п	№ компетенции	Формулировка компетенции
1	УК-4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
	УК-4.1	Устанавливает и развивает профессиональные контакты в соответствии с потребностями совместной деятельности, включая обмен информацией и выработку единой стратегии взаимодействия
	УК-4.2	Составляет, переводит с иностранного языка на государственный язык РФ и с государственного языка РФ на иностранный, а также редактирует различные академические тексты (рефераты, эссе, обзоры, статьи и т.д.), в том числе на иностранном языке
	УК-4.3	Представляет результаты академической и профессиональной деятельности на различных публичных мероприятиях, включая международные, выбирая наиболее подходящий формат
	УК-4.4	Аргументированно и конструктивно отстаивает свои позиции и идеи в академических и профессиональных дискуссиях на государственном языке РФ и иностранном языке
	УК-4.5	Выбирает стиль общения на государственном языке РФ и иностранном языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

2. 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

3. Виды самостоятельной работы

В образовательном процессе по дисциплине «Иностранный язык» (фармацевтический факультет) 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:

3.1. Написание эссе по темам:

1. Cloning
2. Junk food
3. Healthy lifestyle
4. Environment.
5. Sport.
6. Internet and our health.
7. Genetically modified food: pros and cons.

3.2. Решение ситуационных задач:

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 1.

Case study № 1. Read the dialogue and answer the questions.

Emile: Hello, Mr. Brodzik. Can you open your eyes, please?

Mr. Brodzik: Urgh.

Emile: That's it. I'll just take off your oxygen mask. Do you know where you are?

Mr. Brodzik: Hospital.

Emile: That's right. You've had your operation. How do you feel?

Mr. Brodzik: Cold.

Emile: That's quite normal after an operation. I'll get you a blanket.

Mr. Brodzik: Mm.

Emile: There you are. Are you warmer now?

Mr. Brodzik: Er, yes.

Emile: Are you in any pain?

Mr. Brodzik: Mm... no.

Emile: That's good. You had a painkiller before you left an operating theatre.

Mr. Brodzik: Mm.

Emile: Do you feel sick at the moment?

Mr. Brodzik: No.

Emile: OK. Some people feel a bit sick after the anaesthetic. All right, I'll just going to take your Obs. Again.

Mr. Brodzik: OK.

Answer the following questions: 1) Where is Mr. Brodzik? 2) What did the surgeon do?

правильные ответы:

1) Mr. Brodzik is at the surgical department. 2) The surgeon asks a patient about his general condition, explains the feelings which may be after the operation, takes off his oxygen mask and puts on a blanket on the patient.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 2.

Case study № 2. Read the dialogue and answer the questions.

Rachel: Here we are, Mr. Brodzik. You're back on the ward now. How are you feeling?

Mr. Brodzik: A bit better, thank you.

Rachel: Does your hip still hurt?

Mr. Brodzik: Yes, my hip still very sore.

Rachel: I'll get you some more pain relief for that.

Mr. Brodzik: Thanks.

Rachel: How's the dressing on your hip?

Mr. Brodzik: It feels a little uncomfortable.

Rachel: That's because the dressing has to be quite firm.

Mr. Brodzik: Oh, I see.

Rachel: How does the IV cannula in your arm feel? Does it feel OK?

Mr. Brodzik: Yes, it's a bit painful when the nurses put in the IV medications.

Rachel: Mm. It can be. I'll get you an ice pack to put on it.

Answer the following questions: 1) Where is Mr. Brodzik? 2) What problems does Mr. Brodzik have?

правильные ответы:

1) Mr. Brodzik is in the ward. 2) His hip is still very sore and his dressing in his hip is little uncomfortable. When the nurses put in the IV medications, it's a bit painful for Mr. Brodzik.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 3.

Case study № 3. Read the dialogue and answer the questions.

Nurse: How are you feeling?

Patient: Not great. Can I have some painkillers, please?

Nurse: Sure. Where does it hurt?

Patient: My lower back is really aching.

Nurse: OK, I'll get the tablets and a heat pack too.

Answer the following questions: 1) What are the patient's complaints? 2) How does the nurse want to treat a patient?

правильные ответы на отметку:

1) The patient has ache in the lower back. 2) The nurse is going to give some tablets and a heat pack too.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 4.

Case study № 4. Read the dialogue and answer the questions.

Nurse: How do you feel this morning?

Patient: Awful. I've got a terrible headache.

Nurse: I'll get you some pain relief.

Patient: Thanks. Can you turn off the light too, please?

Nurse: Sure.

Answer the following questions: 1) What are the patient's complaints? 2) How does the nurse want to treat a patient?

правильные ответы:

1) The patient has a terrible headache. 2) The nurse is going to give some pain relieve.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 5.

Case study № 5. Read the dialogue and answer the questions.

Nurse: Are you all right, Mrs. Jameson?

Patient: No. I've got a really bad stomachache.

Nurse: Sit down on the bed and I'll get you some pain relief.

Patient: Thanks.

Nurse: When did you last have some tablets?

Patient: I'm not sure. I think it was a few hours ago.

Nurse: That's right. It's on your chart here. It was 5 hours ago.

Answer the following questions: 1) What are the patient's complaints? 2) How does the nurse want to treat a patient?

правильные ответы:

1) The patient has bad stomachache. 2) The nurse is going to give the patient some pain relief

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 6.

Case study № 6. Read the dialogue and answer the questions.

Nurse: How are you feeling today?

Patient: My knee hurts a bit.

Nurse: Put your leg on this pillow and I'll get some pain relief for you.

Patient: Oh, that's better. It's quite sore and it aches.

Nurse: OK, I'll get some tablets for you now.

Answer the following questions: 1) What are the patient's complaints? 2) How does the nurse want to treat a patient?

Правильные ответы:

1) The patient's knee hurts a bit. 2) The nurse is going to give him some pain relief and says a patients to put his leg on a pillow.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 7

Case study № 7. Read the dialogue and answer the questions.

Nurse: How do you feel today?

Patient: Well, I've got a bit of a sore throat.

Nurse: I'll get you some pain relief for that.

Patient: Thanks, it's really painful. Can I have a cold drink too, please?

Nurse: Sure. I'll get some ice water for you.

Answer the following questions: 1) What are the patient's complaints? 2) How does the nurse want to treat a patient?

Правильные ответы:

1) The patient has a sore throat. 2) The nurse is going to give the patient some pain relief and a cold drink

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 8

Case study № 8. Read the dialogue and answer the questions.

Nurse: Are you feeling better today?

Patient: Not really. My hands ache a lot.

Nurse: Would you like some pain relief?

Patient: Yes, please. My hands ache more in the morning.

Answer the following questions: 1) What are the patient's complaints? 2) How does the nurse want to treat a patient?

правильные ответы:

1) The patient has a problem: his hands ache a lot. 2) The nurse is going to give him some pain relief.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 9.

Case study № 9. Read the dialogue and answer the questions.

Helena: Mylene, can you check this IV bag with me, please?

Mylene: Sure.

Helena: Here's the IV prescriptions. It's for Mr. Lenworth.

Mylene: OK.

Helena: Right, so the Normal Saline finished at six o'clock.

Mylene: OK. 06.00 hours today, 2 September.

Helena: A litre went through.

Mylene: OK. A thousand mls.

Helena: I've got the next bag here. It's 5 % Dextrose.

Mylene: Yes, 5 % Dextrose. What's the infusion rate?

Helena: 125 mls an hour. It's going to run over eight hours.

Mylene: All right. It's starting at 6.15.

Helena: That's it. I'll sign there. Can you sign too?

Mylene: Sure. There you are.

Helena: Thanks.

Answer the following questions: 1) How many nurses check the IV infusion? 2) What solutions does the doctor prescribe for a patient?

правильные ответы:

1) Two nurses - Mylene and Helena - are checking the IV infusion. 2) The doctor prescribed 5 % Dextrose for a patient.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 10.

Case study № 10. Read the dialogue and answer the questions.

Mylene: Helena, could you please show me how to change Mr Lenworth's IV bag?

Helena: Sure, Mylene. What's the next IV infusion?

Mylene: The next one's 5% Dextrose.

Helena: OK. How long will the infusion run?

Mylene: It'll run over 8 hours.

Helena: That's right. What's the infusion rate?

Mylene: Well, it's a litre, so that's a 1000 mls. It's running over 8 hours. It'll run at 125 mls per hour.

Helena: That's right. How much fluid's left in the current bag?

Mylene: I'll just look on the infusion pump ... um. There's 60 mls left.

Helena: When do we need to put up the next bag?

Mylene: In about 30 minutes.

Helena: That's right, because it's running at 125 mls an hour. I'll show how to put up the next bag ...

Answer the following questions: 1) How many nurses check the IV infusion? 2) What solution does the doctor prescribe for a patient?

правильные ответы:

1) Two nurses - Mylene and Helena - are checking the IV infusion. 2) The doctor prescribed 5 % Dextrose for a patient.

3.3. Подготовка круглого стола по теме: Роль иностранного языка в профессиональной деятельности современного врача и провизора

3.4. Перевод тематического текста

Тексты для перевода:

1. Respiratory diseases. Pneumonia. Bronchitis.

Pneumonia is an acute inflammation of the lung. It may be caused by bacteria or viruses. It may follow a cold or bronchitis, or may come suddenly. It may also be a complication of measles or whooping cough. The child looks ill, has fever, cough and very rapid breathing. He may also complain of pain in chest. A doctor should be consulted, and depending on the severity the child may be treated at home or admitted to a hospital. If his breathing is very rapid, he may need oxygen. Most pneumonias can be treated with antibiotics. Pneumonia can be dangerous in a malnourished child, especially if it is due to a microorganism called staphylococcus. Viral pneumonia cures gradually. The child should be kept in bed, given plenty of water and a highly nourishing diet.

Bronchitis may be mild or severe. There may or may not be fever, but the cough may be severe and it may interfere with feeds and sleep. The child may have a very rapid breathing. If there is fever and the person coughs frequently, you must consult a doctor. Even without a fever, if the cough persists a doctor should be consulted. Aspirin may be given to bring down the fever.

Перевод текста:

Респираторные заболевания. Пневмония. Бронхит.

Пневмония – это острое воспаление легких. Она может быть вызвана бактериями или вирусами. Она может сопутствовать простуде или бронхиту или возникает неожиданно. Пневмония может быть осложнением кори или коклюша. Ребенок выглядит больным, у него лихорадка, кашель и учащенное дыхание. Он может также жаловаться на боль в груди. Следует проконсультироваться с доктором, и, в зависимости от тяжести заболевания, ребенку нужно лечиться дома или доставить его в больницу. Многие пневмонии лечатся антибиотиками. Пневмония может быть опасной у плохо питающегося ребенка, особенно если заболевание вызвано микроорганизмом под названием

«стафилококк». Вирусные пневмонии лечатся постепенно. Ребенку нужно соблюдать постельный режим, давать обильное питье и высококалорийное питание. Бронхит может протекать в легкой или тяжелой степени. При бронхите может присутствовать лихорадка, но кашель очень сильный и мешает еде и сну. У ребенка может быть учащенное дыхание. Если присутствует лихорадка и кашель частый, Вам нужно проконсультироваться с доктором. Даже если лихорадки нет, а кашель не проходит, следует обратиться к врачу. Для того, чтобы снизить жар, дают аспирин.

2.Infectious diseases. Diphtheria. Hepatitis.

Diphtheria is a highly contagious disease which mainly effects the throat. The symptoms are sore throat, fever, headache. There is difficulty in swallowing. There is a whitish patch in the throat and if it spreads to the windpipe, there is difficulty in breathing. The child looks ill and toxic. The disease can lead to many complications of nerves, heart and kidneys, and sometimes an emergency operation (tracheotomy) may have to be done if the windpipe gets blocked with the membrane and the child has difficulty in breathing. The child will have to be hospitalized in an infectious disease hospital for 3-4 weeks, and then convalescence proceeds at home for a few weeks more. This disease can be prevented by immunizing the child.

Hepatitis is a quite common disease. Sometimes one can hear “jaundice”. The disease is acquired by drinking, or eating anything contaminated by the hepatitis virus, which is passed in the infected person’s stool (fecal–oral route). The presence of hepatitis is a pointer to the inadequate arrangements of safe water supply and sewage disposal in a locality(sanitary conditions failure). The virus is very resistant and even boiling does not destroy it. There is fever, loss of appetite, vomiting and pain in the upper abdomen. Loss of appetite and a feeling of being sick is out of proportion of the fever. Even the smell or sight of food may make the person sick. In 4-5 days the urine becomes dark in colour, and later the eyes and skin become yellow. Gradually, the appetite returns and the fever comes down. The child should remain in bed as long as he has fever and feels it. Once his appetite returns he can play about in the house, but shouldn’t go to nursery school till jaundice has disappeared and he feels quite well. As appetite returns, ordinary household food can be given, but you should cut down on butter, oil, fried food.

перевод текста:

Инфекционные заболевания. Дифтерия. Гепатит.

Дифтерия – это высоко контагиозное заболевание, которое главным образом поражает горло. Симптомы дифтерии – боль в горле, лихорадка, головная боль. Существуют трудности при глотании. В горле появляется беловатый налет, и, если он распространяется на дыхательные пути, то будет затрудненное дыхание. Ребенок выглядит больным, как после интоксикации. Заболевание может привести ко многим осложнениям со стороны нервной системы, сердечно-сосудистой системы и почек, и иногда требуется неотложная операция (трахеотомия), если дыхательное горло перекрывается беловатой пленкой-налетом и у ребенка трудности при дыхании. Ребенок может быть госпитализирован на 3-4 недели в больницу, а потом выздоровление продолжается несколько недель дома. Заболевание можно предотвратить путем иммунизации ребенка.

Гепатит – это очень распространенное заболевание. Иногда можно услышать «желтуха». Болезнь приобретается при употреблении питья или еды, зараженной вирусом гепатита, который передается через стул инфицированного человека (фекально-оральный путь). Присутствие вируса указывает на неправильную установку источников водоснабжения и канализации в жилой местности (нарушение санитарных условий). Вирус очень устойчив и даже кипячение не разрушает его. У больного присутствует лихорадка, потеря аппетита, тошнота и боль в правой части живота. Потеря аппетита и тошнота возрастают по мере усиления лихорадки. Даже запах и вид еды могут вызвать тошноту. Через 4-5 дней моча становится темной. А глаза и кожа приобретают желтый цвет. Постепенно аппетит возвращается и лихорадка спадает. Ребенку следует соблюдать постельный режим, пока не спадет лихорадка. Как только аппетит возвращается, ребенок может играть дома, но

ему не следует ходить в детский садик, пока не исчезнет желтуха и он не будет чувствовать себя хорошо. По мере возвращения аппетита ребенку следует давать обычную домашнюю еду, но при этом ограничить потребление сливочного и растительного масла, жареной пищи.

3. Cardiovascular diseases. Hypertension. Heart disorders.

Hypertension is defined as a sustained elevation of arterial blood pressure at a level of 140/90 or higher in persons between the ages of 13-50 and 160/95 or higher in persons over 50 years of age. Hypertension is classified as primary (essential or idiopathic) or secondary. Primary hypertension, which constitutes approximately 90 % of the cases, has an unknown etiology. Secondary hypertension occurs as a result of pathological conditions such as a Cushing's syndrome, increased intracranial pressure, renal disease, pheochromocytoma, and coarctation of aorta. Hypertension is classified according to the degree of severity, ranging from Class I (mild hypertension with a diastolic pressure between 90-104 mm Hg) to Class III (severe hypertension with a diastolic pressure above 115 mm Hg).

Heart disorders fall into two broad groups: congenital and acquired. Congenital heart defects are caused by structural defects. Acquired heart disease is mainly due to rheumatic fever.

Congenital defects may result in cyanosis if the defect is such that blood does not pass through the lungs for oxygenation. The patient has blue lips and blue-finger and toe-nails. The ends of the fingers and toes are rounded and club-like. Sometimes there is an opening between the left and the right side of the heart, or even between the aorta and pulmonary artery. Symptoms depend on the type of heart disease. Sometimes the defect is picked up on a routine examination; at other times there may be breathlessness, difficulty in walking or running, swelling of feet or puffiness of face, and later of the whole body. Some these anomalies can be surgically corrected.

Перевод текста:

3. Сердечно-сосудистые заболевания. Гипертония. Пороки сердца.

Гипертония – это устойчивое повышение артериального давления на уровне 140/90 и выше у взрослых людей в возрасте от 13 до 50 и на уровне 160/95 у людей старше 50 лет. Гипертония классифицируется как первичная (нейроциркуляторная или идиопатическая) или вторичная. Первичная гипертония, которая составляет 90% случаев, - неизвестной этиологии. Вторичная гипертония появляется в результате таких патологических состояний, как синдром Кушинга, повышенное внутричерепное давление, почечная болезнь, феохромоцитома и коарктация аорты. Гипертония классифицируется в зависимости от степени тяжести, варьируя от класса I (легкая гипертония с диастолическим давлением 90-104 мм рт.ст) до класса III (тяжелая гипертония с диастолическим давлением выше 115 мм рт.ст).

Пороки сердца делятся на 2 группы: врожденные и приобретенные. Причины врожденных пороков сердца – дефекты в строении сердца. Приобретенный порок сердца возникает из-за перенесенной ревматоидной лихорадки. Если при врожденном пороке сердца кровь не проходит в легкие для оксигенации, то у человека появляется цианоз, у пациента синюшные губы и пальцы рук и ног. Концы пальцев рук закругленные и похожи на барабанные палочки. В некоторых случаях при врожденных пороках существует отверстие между левой и правой стороной сердца, или между аортой и легочной артерией. Симптомы зависят от заболевания сердца. Иногда такие пороки выявляются при профосмотрах; в других случаях показателями являются симптомы – одышка, трудности при ходьбе или беге, припухлость стоп, отечность лица, а позже и всего тела. Некоторые дефекты могут быть исправлены хирургическим путем.

4. Emergencies. Bleeding. Fracture.

Emergencies.

Some knowledge of first aid is essential for everyone and should be an essential part of teaching at the Medical Institute. The most important thing in an emergency is not to lose one's head. When you give the first aid you must be very calm. If the injured person has hurt himself with a

fall, make him lie down comfortably and see whether there are any cuts or bruises. If movement of arm or leg hurts, there may be fracture, so leave the limb in the position in which it is.

Bleeding can lead to a severe loss of blood. The best way to stop bleeding is from the arm or the leg, the limb can be kept in a raised position. If the bleeding is from a nose, put a cold compress on the nose. It will stop the blood. Ice placed on the nose also stops bleeding. In severe cases doctors make blood transfusion.

Fracture or break in the bone can result from any injury. There is a pain, swelling and tenderness and there may be a deformity. The injured part should be prevented from moving. Usually, an X-ray is necessary to confirm whether there is a fracture or not. The injured part can be immobilized with a splint. A splint can be ready-made or improvised from any stiff material (stick, ruler, magazine and so on). The splint should be wider than the limb being splinted, and long enough to prevent movements of the joints near the fracture. Bind the splint in place above and below the fracture. If the person has a compound fracture you must take some sterile gauze, put it over the wound and take the patient to the hospital immediately. A compound fracture is more serious, in which the broken bone has pierced skin.

перевод текста:

4. Неотложные состояния. Кровотечения. Перелом.

Неотложные состояния.

Знания о первой медицинской помощи необходимы каждому и должны быть неотъемлемой частью обучения в медицинском институте. Самое важное во время неотложной ситуации – сохранять самоконтроль. Когда Вы оказываете первую помощь, Вы должны быть очень спокойны. Если травмированный человек поранил себя при падении, попросите его лечь комфортно и осмотрите тело на предмет ушибов и царапин. Если движение ноги или руки причиняет боль, там может быть перелом, поэтому оставьте конечность в исходном положении.

Кровотечение может привести к серьезной потере крови. Если кровотечение из носа, положите на нос холодный компресс. Лед, помещенный на нос, также остановит кровь. Если кровотечение из ноги или руки, наложите жгут выше места раны. В тяжелых случаях доктора делают переливание крови.

Перелом или повреждение может быть результатом любой травмы. Симптомы перелома – боль, отечность, размягчение тканей и может быть деформация пораженной части. Поврежденную часть следует предотвратить от движений. Обычно для подтверждения перелома или его отсутствия следует сделать рентген. Поврежденная часть должна быть обездвижена при помощи шины – готовой или сделанной из подручных материалов (палка, линейка, журнал и т.д.). Шина должна быть достаточно широкой и длинной, чтобы предотвратить движения сустава возле места перелома. Привяжите шину в местах над переломом и под переломом. Если у человека открытый перелом, возьмите стерильную марлю, положите его на рану над местом перелома и немедленно доставьте в больницу. Сложный перелом, как правило, более серьезный, в этом случае обычно сломанная кость пронзает кожу.

5. Pregnancy.

Pregnancy is a period of excitement, expectancy and a bit of fear and nervousness for the future mother. It should be an exciting experience, and, for that, love and consideration of the family as well as knowledge of what changes are taking place in the body and what to expect, is important. The first 3 months of pregnancy are the most important because during this period the baby's organs, like brain, heart, kidneys, limbs, eyes and ears are being formed. Avoid any medicine during this period. Some medicines can be harmful to the growing baby and so no medicines, particularly pills for sickness, headaches and anxiety should be taken without the advice of the doctor. The normal time the baby is in the mother's womb is about 40 weeks – 9 months and 1 wee, but a few days earlier or later is within the range of normality. A baby who is born earlier than his time is called premature.

перевод текста:

5.Беременность.

Беременность – это период волнения, ожидания, небольшого страха и нервозности для будущей мамы. Это - волнующий опыт, и поэтому любовь и забота семьи так же, как и знания о том, какие изменения происходят в организме беременной и чего следует ожидать, - очень важны. Первые три месяца беременности являются самыми важными, так как в этот период закладываются все органы будущего ребенка, такие как мозг, сердце, почки, конечности, глаза и уши. Избегайте приема любого препарата в этот период. Некоторые лекарственные препараты могут быть вредны для растущего ребенка и поэтому никаких лекарств, особенно таблеток от головной боли, тошноты и беспокойства не следует принимать в этот период без совета врача. Нормальное время пребывания ребенка в утробе матери - около 40 недель – 9 месяцев и одной недели, но несколькими днями раньше или позже – в пределах нормы. Ребенок, родившийся раньше срока, называется недоношенным.

6.Bees and their products.

Beeswax is widely applied in cosmetics, where it is used to make curative ointments, cold creams and so on. Everybody knows that bee creams are easily absorbed by the skin. Propolis or bee glue is applied in treating infections of the upper respiratory tract and lungs. Propolis is used for inhalations or in alcohol solution for gargling in case of inflammation of the mouth.

Pollen is the product of the male sex organs of plants and its effect upon the organism may be compared with action of the endocrine glands. Doctors have obtained good results in treating hypertension by means of combination of pollen and honey. A preparation made from pollen (zernilstone) not only cures but also prevents the diseases of the prostate gland, including adenomas. Having learnt the curative and prophylactic preparations made of pollen we may say that they will play a great role in medicine in the near future. Pollen has a high content of vitamin P (citrin) which prevents cerebral heamorrhages and protects the heart and the eye.

Royal jelly contains all the amino acids, vitamins, hormones and so on. Being interested in bee one must know that bee venom (apitoxin) occupies an important place in modern medicine. Apitoxin therapy is very effective in treating rheumatism, neurites, neuralgia and other diseases.

перевод текста:

6.Пчелы и продукты пчеловодства.

Пчелиный воск широко применяется в косметике ля лечебных мазей, холодных кремов и т.д. Все знают, что пчелиные крема легко впитываются кожей. Прополис или пчелиный клей применяется при лечении инфекций верхних дыхательных путей и легких. Прополис используется для ингаляций или в спиртовых растворах для полоскания горла при воспалительных заболеваниях полости рта.

Пыльца – это продукт «мужских» растений и ее эффективное действие можно сравнить с действием эндокринных желез. Врачи достигли хороших результатов в лечении гипертонии, используя комбинацию пыльцы и меда. Препарат, сделанный из пыльцы, не только лечит, но и предотвращает заболевания предстательной железы, включая аденомы. Изучив лечебные и профилактические свойства препаратов, сделанных из пыльцы, мы можем сказать, что они сыграют большую роль в медицине в ближайшем будущем. Пыльца имеет большое содержание витамина P (цитрина), который предотвращает кровоизлияния в мозг и защищает сердце и легкие.

Маточное молочко содержит все аминокислоты, витамины, гормоны и т.д. Каждый должен знать, что пчелиный яд (апитоксин) занимает важное место в медицине. Терапия пчелиным ядом очень эффективна в лечении ревматизма, невритов, невралгии и других заболеваний.

7.Causes of some diseases. Cigarette smoking. Alcohol.

Cigarette smoking. This is a harmful habit which reduces the expectation of good health and shortens life. Cigarette smokers absorb into the lungs nicotine, carcinogenic tars and carbon monoxide. Nicotine is a habit-forming drug with a mild stimulatory effect. It causes constriction of small blood vessels and a rise in blood pressure. Carcinogenic tars isolated from cigarette

smoke have been shown to cause cancer in experimental animals. Carbon monoxide is rather harmful for everybody's health.

The following ailments are prone to occur in cigarette smokers: cancer of lungs, bronchitis and emphysema.

Cancer of the lung. Heavy cigarette smokers are 30 times as liable to develop cancer of the lung as non-smokers are. There is overwhelming evidence that lung cancer is caused by cigarette smoking.

Bronchitis and emphysema. Prolonged cigarette smoking commonly leads to progressive cough and breathlessness, ultimately leading to respiratory incapacity. Gastric and duodenal ulcers take longer to heal in cigarette smokers.

Pregnant women who smoke cigarettes have smaller babies than non-smokers, with a higher incidence of fetal abnormalities.

Alcohol is the basis of wine, beer and spirits. Taken in moderation, with a meal, or in the company of friends, it can be regarded as one of the pleasures of life. But as with any drug, there are dangers as well as advantages associated with alcohol. Alcohol is rapidly absorbed from the stomach into intestine and soon appears in the blood. As the blood circulation through the lungs, alcohol diffuses into the air in the alveoli. The higher the concentration of alcohol in the blood, the higher the concentration in the breath. This is the basis of the breathalyzer test used by the police in motorists suspected of driving while under the influence of drink. Alcohol can also be measured in the blood. It is metabolized (broken down) by the liver so that after 6 to 8 hours none can be detected in the blood or breath.

перевод текста:

7. Причины некоторых заболеваний. Курение. Алкоголь.

Курение. Курение - это пагубная привычка, которая ухудшает здоровье и укорачивает жизнь. Курильщики сигарет вдыхают в легкие никотин, канцерогенные смолы и оксид углерода. Никотин - это вызывающий привыкание наркотик с мягким стимулирующим эффектом. Это вызывает сужение мелких кровеносных сосудов и повышение кровяного давления. Эксперименты на подопытных животных показали, что канцерогенные смолы, изолированные от табачного дыма, вызывают у них рак. Оксид углерода также опасен для здоровья каждого.

Установлены следующие так называемые «болезни курильщиков»: рак легких, бронхит и эмфизема.

Рак легких. У злобных курильщиков вероятность развития рака легких в 30 раз выше, чем у некурильщиков. Существует неопровержимое доказательство того, что причина рака легких именно курение сигарет.

Бронхит и эмфизема. Длительное курение сигарет приводит к прогрессирующему кашлю и одышке, и, в конечном итоге, к дыхательной недостаточности. Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки лечатся дольше у курильщиков.

Курящие беременные женщины чаще имеют некрупный внутриутробный плод с более высокой вероятностью отклонений в развитии, чем некурящие.

Алкоголь - это основа вина, пива и спирта. Алкоголь, употребляемый в умеренных количествах во время еды или в компании друзей, - одно из удовольствий в жизни. Однако, как и любой лекарственный препарат, алкоголь, помимо положительного эффекта, еще и таит в себе опасность. Алкоголь быстро всасывается в кишечнике и попадает в кровь. Поскольку циркуляция крови происходит в легких, алкоголь смешивается с воздухом в альвеолах. Чем выше концентрация алкоголя в крови, тем выше его концентрация в дыхании. Это является основой алкотеста - определения степени алкогольного опьянения, который используется полицейскими, подозревающими водителей в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь также можно определить в крови. Он расщепляется печенью и поэтому определяется в крови или при дыхании через 6-8 часов.

8. Secretion.

Secretion is a process generally brought by an organ called a gland.

A gland whether simple or complex in structure may be looked upon as a tube, whose walls are composed of highly specialized epithelial cells, gland cells.

The tube is closed at the end.

In many gland the other end of the lumen opens up, either directly or by means of a special duct, onto a free surface, such as the skin, the interior of mouth, etc.

The materials produced by the gland are poured onto this free surface, for which reason the secretion of this type of gland is spoken as an external secretion.

The gland is surrounded by a dense network of capillaries.

The distinct process takes place in a gland: the gland cell serves as a transfer agency or it acts as a manufacturing plant or both.

In the first instance, certain materials, water and NaCl are taken out of the cell, passed into the duct and secreted on a free surface.

All types of glands transfer water in this manner.

Other glands taken certain materials out of the blood stream and chemically transform them into new compounds, they then being poured into the duct.

The activity of the gland is normally accompanied by a great dilation of its blood vessels, without this increased flow of blood a gland can't function for any appreciable length of time.

Nevertheless in many instances of blood flow in itself is not the direct cause of secretion, for by administering certain drugs it is possible to stop the secretion completely although the flow of blood continues.

перевод текста:

8.Секрeция.

Секрeция – это процесс, вырабатываемый органом, который имеет анатомическое название «железа». Железа, простая или сложная по своему строению, может выглядеть как трубка, стенки которой выстланы высокоразвитыми клетками, железистыми клетками. Такая трубка закрывается на конце. Во многих железах противоположный конец полости трубочки открывается посредством специального протока на свободную поверхность, такую как кожа, внутренняя поверхность полости рта и т.д. Вещества, производимые железой, выливаются на свободную поверхность, поэтому секретия такого типа желез называется внешней секретией. Железа окружена густой сетью капилляров. В железе происходит отчетливый процесс - она либо служит переносчиком агентом или действует как производящее предприятие или выполняет обе функции. В первом случае определенные вещества, такие как вода и натрий хлор, взятые из клетки, проходят через проток и выливаются на свободную поверхность. Все типы желез переносят воду таким способом. Другие типы желез берут определенные вещества из крови и химически преобразовывают их в новые соединения, а потом высвобождают их в проток. В норме деятельность железы сопровождается расширением кровеносных сосудов; без увеличения кровотока железа не может функционировать значительно долгое время. Несмотря на это, во многих случаях кровотока сам по себе не является прямой причиной секретии, но прием определенных препаратов может остановить секретию.

9.Overeating.

There are not a few whose chief pleasure in life is eating. They go on munching all the time and expect their digestive system to do its job round the clock. The stomach and other organs, "obedient servants", do their duty, though grindingly.

Soon comes a time when they break down, and the result is stomachache, headache, indigestion, constipation, and even sometimes worse. Let us understand the reason for their strike: it takes the organs 3 or 6 hours of undisturbed work to handle the food eaten, depending on the size of the meal. After this work, they do need rest. Only then they are ready for fresh work.

When food is not digested, it leads to poisoning of the whole body as the putrefying substance within gets into the blood stream. Bad breath results. No amount of brushing teeth alone will help. The cure is in removing waste from the stomach.

Перевод текста:

9. Переедание.

Существует немало тех людей, чье основное удовольствие в жизни – еда. Они продолжают жевать все время и рассчитывают, что их пищеварительная система работает круглосуточно. Желудок и другие органы пищеварения, «послушные слуги», выполняют свою работу, хотя неохотно.

Вскоре наступает время, когда они перестают функционировать, и в результате – боль в желудке, головная боль, понос, «запор» и иногда даже хуже. Давайте поймем причину их «забастовки»: органам пищеварения требуется от 3 до 6 часов непрерывной работы для того, чтобы переработать съеденную пищу, в зависимости от порции. После этого им нужно отдохнуть. И только потом они готовы снова работать.

Когда пища не переваривается должным образом, это приводит к отравлению всего организма, так как токсичные вещества попадают в кровоток. В результате – дурной запах изо рта. Только чистка зубов не поможет. Лечение состоит в удалении продуктов распада из желудка.

10. Vitamins.

Vitamins are special substances that the body needs, along with proteins, fats, carbohydrates and minerals.

Vitamin A is needed for healthy eyes and is found in fish – liver oil, egg yolk, butter, green vegetables and fruit.

Vitamin D is needed for healthy bones and for protection against rickets. It is found in very small amounts in egg, butter and fish. We get most of our Vitamin D from the sun.

Vitamin C protects against scurvy and is found in oranges, lemons, tomatoes and green vegetables.

Vitamin B is present in milk, egg, liver. It is needed to strengthen our nervous system.

Folic acid is a vitamin important in protein metabolism, particularly in periods of rapid growth. Pregnant women should start the day with a good breakfast. Fortified ready-to eat cereal with milk and a glass of orange juice will provide at least half needs. Green leafy vegetables, liver and lentils are other good sources of folic acid.

перевод текста:

10. Витамины.

Витамины – это особые вещества, которые нужны нашему организму наряду с белками, жирами, углеводами и минералами.

Витамин А нужен для здоровья глаз, он находится в рыбе, печени, растительном масле, яичном желтке, зеленых овощах и фруктах.

Витамин Д нужен для здоровья костей и защиты от рахита. Он находится в небольшом количестве в яйце, сливочном масле и рыбе. Мы получаем очень много витамина Д от солнца.

Витамин С защищает от цинги и находится в апельсинах, лимонах, томатах и зеленых овощах.

Витамин В присутствует в молоке, яйцах, печени. Он нужен для укрепления нашей нервной системы.

Фолиевая кислота – это витамин, который играет важную роль в белковом обмене, особенно в период быстрого роста. Беременным женщинам следует начинать свой день с хорошего завтрака. Обогащенные железом готовые к употреблению злаковые с молоком и стакан апельсинового сока восполнят, по крайней мере, половину потребностей. Зелёные листовые овощи, печень и чечевица – это еще прекрасные источники фолиевой кислоты.

11. Human body features

The human body is the entire structure of a human organism, and consists of a head, neck, torso, two arms and two legs. By the time the human reaches adulthood, the body consists of close to 50 trillion cells, the basic unit of life. These cells are organised biologically to eventually form the whole body. Let's speak about our body constituents.

- 1 Size, type and proportion 2 Systems 2.1 Cardiovascular system
 2.2 Digestive system 2.3 Integumentary system 2.4 Lymphatic system
 2.5 Musculoskeletal system 2.5.1 Bones 2.6 Nervous system
 2.7 Reproductive system

11.1 Size, type and proportion

Body proportion constituents of the human body

In a normal man weighing 60 kg

Constituent Weight and percentage of atoms in a human body.

Oxygen 38.8 kg 25.5 % Carbon 10.9 kg 9.5 % Hydrogen 6.0 kg 63 %

Nitrogen 1.9 kg 1.4 % Calcium 1.2 kg 0.3 % Phosphorus 0.6 kg .2 %

Potassium 0.2 kg 0.06 %

The average height of an adult male human (in developed countries) is about 1.7–1.8 m (5'7" to 5'11") tall and the adult female about 1.6–1.7 m (5'2" to 5'7") tall. This size is firstly determined by genes and secondly by diet. Body type and body composition are influenced by postnatal factors such as diet and exercise.

перевод текста:

11. Особенности человеческого организма.

Человеческое тело – это единое целое, оно состоит из головы, шеи, туловища, двух рук и двух ног. К моменту взросления тело человека состоит из 50 триллионов клеток – основных единиц жизни. Эти клетки биологически организованы и в конечном итоге формируют тело человека. Существует несколько систем органов в нашем организме. Давайте поговорим о составляющих наш организм.

- 1 Размер, тип и пропорция 2 Системы организма 2.1 Сердечно-сосудистая система
 2.2 Пищеварительная система 2.3 Покровная система 2.4 Лимфатическая система
 2.5 Костно-мышечная система 2.5. Кости 2.6 Нервная система
 2.7 Репродуктивная система

11.1. Размер, тип и пропорция.

Пропорции составляющих человеческого организма.

В норме вес человека составляет 60 кг.

Вес и процентное соотношение атомов в человеческом организме.

Кислород 38.8 кг 25.5 % Углерод 10.9 кг 9.5 % Водород 6.0 кг 63 %

Азот 1.9 кг 1.4 % Кальций 1.2 кг 0.3 % Фосфор 0.6 кг .2 %

Калий 0.2 кг 0.06 %

Средний рост взрослого мужчины (в развитых странах) составляет около 1.7–1.8 метра (5'7" to 5'11"), а у взрослой женщины – около 1.6–1.7 метра (5'2" to 5'7"). Рост, во-первых, передается по наследству, а во-вторых, достигается благодаря питанию. На конституцию организма и состав тканей тела влияют постнатальные факторы, а также питание и физические упражнения.

12. Systems of the human body.

Cardiovascular system and human heart.

The cardiovascular system comprises the heart, veins, arteries and capillaries. The primary function of the heart is to circulate the blood, and supply oxygen and vital minerals to the tissues and organs that comprise the body through the blood. The left side of the main organ (left ventricle and left atrium) is responsible for pumping blood to all parts of the body, while the right side (right ventricle and right atrium pumps only to the lungs for re-oxygenation of the blood. The heart itself is divided into three layers called the endocardium, myocardium and epicardium, which vary in thickness and function.

Digestive system and human gastrointestinal tract

The digestive system provides the body's means of processing food and transforming nutrients into energy. The digestive system consists of the - buccal cavity, esophagus, stomach, small intestine, large intestine ending in the rectum and anus. These parts together are called the alimentary canal (digestive tract).

Integumentary system

The integumentary system is the largest organ system in the human body, and is responsible for protecting the body from most physical and environmental factors. The largest organ in the body, is the skin. The integument also includes appendages, primarily the sweat and sebaceous glands, hair, nails and arrectores pili (tiny muscles at the root of each hair that cause goosebumps).

перевод текста:

12. Системы человеческого тела.

Сердечно-сосудистая система и сердце человека.

Сердечно-сосудистая система человека состоит из сердца, вен, артерий и капилляров. Первичная функция сердца состоит в том, чтобы обеспечить циркуляцию крови, а также доставить кислород и все жизненно-необходимые минералы к тканям и органам тела. Левая часть этого жизненно важного органа (левый желудочек и левое предсердие) перекачивают кровь ко всем частям тела, в то время как правая часть сердца (правое предсердие и правый желудочек) перекачивает кровь только в легкие для насыщения кислородом. Сердце состоит из трех слоев: эндокарда, миокарда и эпикарда, каждый слой имеет разную толщину и несет разную функцию.

Пищеварительная система и желудочно-кишечный тракт.

Пищеварительная система играет роль в переваривании пищи и преобразовании питательных веществ в энергию. Пищеварительная система состоит из ротовой полости, пищевода, тонкого кишечника, толстого кишечника, который заканчивается прямой кишкой и анусом. Все эти органы имеют название «алиментарный канал» (пищеварительный тракт).

Покровная система.

Покровная система – это самая большая система в человеческом теле, она защищает от физических воздействий и воздействий окружающей среды. Кожа – это самый крупный орган тела человека. Поверхность кожного покрова также включает в себя отростки, в первую очередь потовые и сальные железы, волосы, ногти и гладкие мышцы (крошечные мышцы у корня каждого волоса, которые поднимают волосы).

13. Circulatory system

The circulatory system is an organ system that passes nutrients (such as amino acids and electrolytes), gases, hormones, blood cells, etc. to and from cells in the body to help fight diseases and help stabilize body temperature and pH to maintain homeostasis.

This system may be seen strictly as a blood distribution network, but some consider the circulatory system as composed of the cardiovascular system, which distributes blood, and the lymphatic system, which distributes lymph. While humans, as well as other vertebrates, have a closed cardiovascular system (meaning that the blood never leaves the network of arteries, veins and capillaries), some invertebrate groups have an open cardiovascular system. The most primitive animal phyla lack circulatory systems. The lymphatic system, on the other hand, is an open system.

Two types of fluids move through the circulatory system: blood and lymph. The blood, heart, and blood vessels form the cardiovascular system. The lymph, lymph nodes, and lymph vessels form the lymphatic system. The cardiovascular system and the lymphatic system collectively make up the circulatory system.

перевод текста:

13. Кровеносная система.

Кровеносная система – это система органов, которые переносят питательные вещества (такие как аминокислоты и электролиты), газы, гормоны, кровяные тельца и т.д. ко всем клеткам организма и от них, чтобы помочь в борьбе с заболеваниями и стабилизировать температуру тела и pH для поддержания гомеостаза.

Данная система может строго рассматриваться как сосудистая сеть для распространения крови по всему организму, но полагают, что это целая сердечно-сосудистая система, которая переносит кровь, и лимфатическая система, которая переносит лимфу. В то время

как человеческие существа, как и другие позвоночные, имеют закрытую сердечно-сосудистую систему (подразумевая, что кровь никогда не покидает сеть артерий, вен и капилляров), некоторые беспозвоночные имеют открытую сердечно-сосудистую систему. Самые примитивные животные не имеют сосудистой системы. С другой стороны, лимфатическая система – это открытая система.

По сосудистой системе движутся два вида жидкости: кровь и лимфа. Кровь, сердце и кровеносные сосуды формируют сердечно-сосудистую систему. Лимфа, лимфатические узлы и лимфатические сосуды формируют лимфатическую систему. Сердечно-сосудистая система и лимфатическая система вместе составляют кровеносную систему.

14. Pulmonary, systemic and coronary circulation.

Human cardiovascular system

The main components of the human cardiovascular system are the heart and the blood vessels. It includes: the pulmonary circulation, a "loop" through the lungs where blood is oxygenated; and the systemic circulation, a "loop" through the rest of the body to provide oxygenated blood. An average adult contains five to six quarts (roughly 4.7 to 5.7 liters) of blood, which consists of plasma, red blood cells, white blood cells, and platelets. Also, the digestive system works with the circulatory system to provide the nutrients the system needs to keep the heart pumping.

Pulmonary circulation

The pulmonary circulation is the portion of the cardiovascular system which transports oxygen-depleted blood away from the heart, to the lungs, and returns oxygenated blood back to the heart. Oxygen deprived blood from the vena cava enters the right atrium of the heart and flows through the tricuspid valve into the right ventricle, from which it is pumped through the pulmonary semilunar valve into the pulmonary arteries which go to the lungs. Pulmonary veins return the now oxygen-rich blood to the heart, where it enters the left atrium before flowing through the mitral valve into the left ventricle. Then, oxygen-rich blood from the left ventricle is pumped out via the aorta, and on to the rest of the body.

Systemic circulation

Systemic circulation is the portion of the cardiovascular system which transports oxygenated blood away from the heart, to the rest of the body, and returns oxygen-depleted blood back to the heart. Systemic circulation is, distance-wise, much longer than pulmonary circulation, transporting blood to every part of the body.

Coronary circulation

The coronary circulatory system provides a blood supply to the heart. As it provides oxygenated blood to the heart, it is by definition a part of the systemic circulatory system.

перевод текста:

14. Малый (легочный) круг кровообращения, большой круг кровообращения и коронарное кровообращение.

Сердечно-сосудистая система человека.

Главные компоненты сердечно-сосудистой системы – сердце и кровеносные сосуды. Сердечно-сосудистая система включает в себя: легочное кровообращение, своего рода «круг» кровообращения в легких, где кровь насыщается кислородом, и большой круг кровообращения, по которому насыщенная кислородом кровь проходит по всему организму. В среднем у взрослого человека содержится 5-6 квартов (приблизительно 4.7-5.7 литров) крови, которая состоит из плазмы, красных кровяных телец, белых кровяных телец и тромбоцитов (Пищеварительная система также работает с сосудистой системой, доставляя питательные вещества для поддержания работы сердца).

Легочный круг кровообращения.

Легочный круг кровообращения – это та часть сердечно-сосудистой системы, которая транспортирует бедную кислородом кровь от сердца к легким и возвращает насыщенную кислородом кровь к сердцу.

Бедная кислородом кровь из полой вены поступает в правое предсердие и течет через трехстворчатый клапан в правый желудочек, из которого закачивается через полулунный

клапан легочного ствола в легочные артерии, которые проходят в легкие. Легочные вены переносят уже насыщенную кислородом кровь к сердцу, откуда она поступает в левое предсердие, проходит через митральный клапан в левый желудочек. Затем насыщенная кислородом кровь из левого желудочка выталкивается через аорту и потом проходит по всему телу.

Большой круг кровообращения.

Большой круг кровообращения – это та часть сердечно-сосудистой системы, которая транспортирует насыщенную кислородом кровь от сердца по всему организму и возвращает обедненную кислородом кровь к сердцу. Большой круг кровообращения намного длиннее, чем малый (легочный) круг кровообращения, проходит большее расстояние по всему телу, распространяя кровь к каждой части тела.

Коронарное кровообращение.

Поскольку коронарная кровеносная система доставляет кровь к сердцу, то она является частью большого круга кровообращения.

15.Rapid scientific advances.

Great discoveries were made in the nineteenth century. One of them was the discovery of cocaine, which was very effective as a local anaesthetic. Surgeons could inject cocaine into a certain part of the body and deaden the pain in that part during the operation. When the problem of pain was solved, surgeons could carry out long and complicated operations. A very important discovery was made by French chemist, physicist and bacteriologist Louis Pasteur. We know him as originator of the “germ theory” of disease. He discovered fermentation and developed the process of pasteurization. Louis Pasteur produced the theory that disease and infection were caused by germs and he proved that they were spread through the air. He found that germs could be killed in the liquids by heat and the term “pasteurization” was given to this process. Milk is treated in this way today to make it safe to drink. Rudolf Virchow became known for his work in cellular pathology, and Herman von Helmholtz for his invention of the ophthalmoscope in 1850. Lord Joseph Lister introduced antiseptic surgery in 1867, and Wilhelm K. Roentgen discovered X-rays in 1895. He placed his hand in front of the apparatus and saw that the rays passed through the hand and cast a shadow of bones on the screen. Because he did not know what the rays were he called them X-rays.

перевод текста:

15.Стремительный научный прогресс в медицине.

В 19 веке были сделаны великие научные открытия. Одним из них было открытие кокаина, который являлся очень эффективным местным анестетиком. Хирурги могли вводить кокаин в определенную часть тела и заглушать боль в той части во время операции. Заглушив боль, хирурги могли проводить длительные и сложные операции. Очень важное открытие было сделано французским химиком, физиком и бактериологом Луи Пастером. Мы знаем его как основателя «микробной теории». Он обнаружил ферментацию и разработал процесс пастеризации. Луи Пастер вывел теорию о том, что заболевание и инфекция вызваны микробами и доказал, что они передаются через воздух. Он обнаружил, что микробы могут быть убиты в жидкостях под воздействием тепла и этот процесс получил название «пастеризация». Молоко обрабатывают сегодня таким образом, чтобы оно было безопасным для питья. Рудольф Вирхов стал знаменит благодаря своим работам в области клеточной патологии, а Герман Хельмгольц за свое изобретение офтальмоскопа в 1850 году. Лорд Джозеф Листер ввел антисептическую хирургию в 1867 году, а Вильгельм Рентген обнаружил икс-лучи в 1895 году. Он поместил руку перед аппаратом и увидел, как лучи проходят через руку и отбрасывают тень костей на экран. Он не знал, что это за лучи, и поэтому дал им название «икс-лучи».

16.Medicine in ancient civilization.

Early man, like the animals, was subjected to illness and death. Life was uncomfortable, dangerous and hard. If the man had a wound, his instinctive action was to suck or lick this wound. He knew that bleeding very often eased the pain of the wound. Instinctive medical

actions soon became ceremonial rituals which became very important in the life of a primitive man. Medicine progressed slowly. The medicine-man practiced magic to help the man who was ill or had a wound. As the centuries passed, man came to know anatomy from the animals he killed. The medicine-man became the central figure of the tribe. Between 7000 and 4000 BC new civilization developed from the early tribes. Ancient Egyptians were the earliest civilized people in the world. They studied the human body. Magic still played an important part when the medicine man treated ill people but Egyptians also developed practical methods of treatment. Homer wrote that Egyptian doctors were the best in his time. The early Indians in Mexico used narcotics in the treatment of diseases. In Peru and India surgery was very developed. Amputations were very common in these countries. Medicine in China began about 2600 BC. The Chinese used acupuncture very often. The Chinese also discovered about two thousand medicinal substances.

Перевод текста:

16. Медицина в древней цивилизации.

Древний человек, как и все животные, был подвержен болезням и смерти. Если человек ранился, то его инстинктивным действием было сосать или лизать рану. Он знал, что выход крови из раны зачастую облегчает боль. Инстинктивные медицинские действия вскоре стали церемониальными ритуалами-составной частью жизни первобытного человека. Медицина развивалась медленно. Лекарь практиковал магию, чтобы помочь человеку, который был болен или ранен. Из века в век древний человек познавал анатомию через убитых животных. Лекарь был центральной фигурой племени. Между 7000 и 4000 годами до нашей эры новая цивилизация развивалась из древних племен. Египтяне были самым древним народом в мире. Они изучали человеческое тело. Магия все еще играла важную роль, когда лекарь лечил людей, но египтяне также разработали и практические методы лечения. Гомер писал, что египтяне были лучшими врачами в его время. Древние индийцы в Мексике использовали наркотики в лечении болезней. Хирургия была очень развита в Перу и в Индии. В этих странах были очень распространены ампутации. Медицина в Китае началась развиваться приблизительно в 2600 году до нашей эры. Китайцы очень часто использовали акупунктуру. Китайцы также открыли около 2000 медицинских лекарственных веществ.

17. Studying the human body.

In the sixteenth century a doctor named Andreas Vesalius studied anatomy on dead bodies. He used corpses for his examinations. Vesalius was born in Brussels, got his education as a doctor in Paris. Later he moved to Padua University where he became Professor of Anatomy. In 1543 he published an illustrated book- "The Working of Human Body". During the era of the fourteen through seventeenth century the foundations of science and medicine were established. The art of surgery was improved by Ambroise Pare. Paracelsus became the father of twentieth-century chemotherapy. Andreas Vesalius made the study of anatomy a science based on direct observations. William Harvey, the English physician to king James I, discovered the circulation of the blood and his countryman Thomas Syderman developed the science of internal medicine. In 1675 Antony van Leeuwenhoek, a Dutch brewer invented the microscope and observed bacteria and protozoa. He also described microscopic organisms. Other important discoveries were made in the seventeenth century. These discoveries helped to understand and study the human body, especially the carious digestive glands, blood circulation, sensory nerve endings, the structure and function of the ear, salivary glands and the structure of bones.

перевод текста:

17. Изучение человеческого тела.

В 16 веке врач Андрей Везалий изучал анатомию на мертвых телах. Он использовал трупы для исследований. Везалий родился в Брюсселе и получил образование врача в Париже. В 1543 году он опубликовал иллюстрированную книгу – «Функционирование человеческого тела». Позже он переехал в университет Падуя, где стал профессором по анатомии.

В

эпоху

14-17

веков

были созданы основы науки и медицины. Искусство хирургии было усовершенствовано Амбруа Паре. Парацельс стал родоначальником химиотерапии в 20 веке. Андрей Везалий разработал изучение анатомии как науки, основываясь на непосредственных наблюдениях. Уильям Гарвей, английский врач короля Иакова I, открыл циркуляцию крови, а его соотечественник Томас Сиденхэм разработал науку под названием «медицина внутренних болезней». В 1675 году Энтони Леувенхук пивовар из Голландии, изобрел микроскоп и наблюдал под микроскопом бактерии и простейшие микроорганизмы.

Он также занимался описанием простейших микроорганизмов. Другие важные открытия были сделаны в 17 веке. Эти открытия помогли понять и изучить человеческое тело, в особенности кариозные пищеварительные железы, кровообращение, чувствительные нервные окончания, строение и функцию уха, слюнных желез и костей.

18. Avicenna.

One of the greatest Islamic physicians abu-Ali al-Husayn Ibn-Sina whom we call Avicenna was born in 980. Probably the greatest intellectual of Islam he mastered Koran at ten. Soon after he had absorbed the science of logic and read Euclid and Ptolemy. At the age of sixteen he completed the study of medicine. At the age of twenty-one he composed the encyclopedia of all the sciences except mathematics.

Of all his works the most famous is Canon. Probably the best known medical text of all time it brought him the title Prince of doctors. Concerning dental treatment Avicenna stressed the importance of keeping the teeth clean, he discussed teething, the causes of toothache. The use of arsenic for fistulas and ulcers of the gum is among the many subjects discussed by Avicenna. One of the most important sections of the Canon deals with the treatment of fracture of the jaw. Avicenna stressed that it was important to determine if a fracture was correctly reduced. This could best be done by observing whether the teeth were brought into proper occlusion after the reduction. He advised putting a dressing around the jaw, head and neck and a light splint along the teeth. It formed the basis for treatment by the surgeons of later ages.

перевод текста:

18. Авиценна.

Один из величайших исламских врачей абу-Али-ибн Сина, которого мы называем Авиценной, родился в 980 году. Вероятно, величайший интеллектуал ислама овладел Кораном в 10 лет. Вскоре после этого он изучил науку под названием «логика» и прочел труды Евклида и Птолемея. В возрасте 16 лет он завершил изучение медицины. В 21 год он составил энциклопедию всех наук, за исключением математики.

Самая знаменитая из всех его работ – «Канон». Возможно, этот хорошо известный медицинский труд и принес ему звание выдающегося деятеля медицины. Что касается стоматологического лечения, Авиценна уделял особое внимание содержанию зубов в чистоте, затрагивал тему о прорезывании зубов, причинах зубной боли. Среди многих тем, рассмотренных Авиценной, - использование мышьяка при свищах и язвах десны. Один из самых важных разделов «Канона» посвящен лечению переломов челюсти. Авиценна особенно говорил о том, как важно определить, восстановлено ли правильное положение челюсти после перелома. Лучше всего это делать, осматривая, приведены ли челюсти к правильной окклюзии после иссечения. Он советовал накладывать повязку вокруг челюсти, головы и шеи, а также легкую шину на зубы. Позже этот принцип сформировал основу хирургического лечения.

19. Blood.

In its state blood contains a fluid called plasma plus microscopically cellular elements: erythrocytes, leucocytes and trombocytes. Erythrocytes are red blood cells of which 4.5-5 million are found in each cubic milimetre. These cells are made in the bone marrow and are important in transporting oxygen from the lungs through the blood stream to the cells all over the

body. Hemoglobin, containing iron, is an important protein in erythrocytes which helps in carrying the oxygen as it travels through the blood stream. Erythrocytes also carry away carbon dioxide (CO₂) from body cells to the lungs. On arriving there it is expelled in the process of breathing. Leukocytes are white blood cells from 4,000 to 10,000 per cubic millimetre existing in several types: granulocytes, agranulocytes which are also subdivided into different types. Granulocytes are cells with granules in their cytoplasm formed in the bone marrow. There are three types of granulocytes: eosinophils, basophils, neutrophils. Agranulocytes are produced in lymph nodes and spleen. There are two types of agranulocytes: lymphocytes and monocytes. Thrombocytes or platelets are tiny cell formed in bone marrow. They are necessary for blood clotting. Their number is 400,000 per cubic millimeter. The plasma is the fluid portion before clotting has occurred. The serum is the fluid portion of blood remaining after the coagulation process is completed.

перевод текста:

19.Кровь.

В состав крови входит жидкость, называемая плазмой и микроскопические элементы: эритроциты, лейкоциты и тромбоциты. Эритроциты – это красные кровяные тельца, 4.5-5 миллионов в каждом кубическом миллиметре. Эти клетки образуются в костном мозге и играют важную роль в транспортировке кислорода из легких через кровотоки к клеткам всего тела. Гемоглобин, содержащий железо, - это важный белок в эритроцитах, который помогает в транспортировке кислорода по кровотоку.

Эритроциты также переносят углекислый газ от клеток тела к легким. Затем кислород высвобождается в процессе дыхания. Лейкоциты – это белые кровяные тельца от 4.000 до 10.000 в каждом кубическом миллиметре. Существует несколько типов лейкоцитов: гранулоциты, агранулоциты, которые также подразделяются на несколько типов. Гранулоциты – это клетки с гранулами в цитоплазме, они формируются в костном мозге. Существуют три типа гранулоцитов; эозинофилы, базофилы, нейтрофилы. Агранулоциты производятся в лимфатических узлах и селезенке. Есть два типа агранулоцитов: лимфоциты и моноциты. Тромбоциты - это крошечные клетки, которые формируются в костном мозге. Они нужны для свертывания крови. Их насчитывается до 400.000 в каждом кубическом миллиметре. Плазма – это жидкая часть крови, которая образуется до свертывания крови.

20.Infection.

Infection means invasion of the body by micro-organisms. The most common sources of infection in dental practice are direct contact with a patient's blood and saliva, flying particles of tooth of filling released during drilling. These sources of infection may enter the body through skin cuts or abrasions or the eyes, they may also be swallowed. Even ancient people taught that body's first line of defense against infection was an intact surface, e.g. the outer layer of skin and the protective outer layer of mucose membrane. If infection had passed it the second line of defense started its action. It was the liquid secretion produced by protective surfaces. The mucous membrane and the salivary glands had produced saliva which neutralized some bacteria poisons and could kill some microorganisms. Tears and sweat had a similar effect. The acidity of gastric juice killed many bacteria in food. The third line of defense is discovered now. It is immunity. And we also know that if these defense mechanisms fail to prevent infection, the last line of defense is a response by body called inflammation. The same is with dental diseases.

Infection of the teeth causes caries; infection of the gum causes periodontal disease.

перевод текста:

20.Инфекция.

Слово «инфекция» означает вторжение микроорганизмов в человеческий организм. Самые распространенные источники инфекции в стоматологической практике – это прямой контакт с кровью и слюной пациента, летающие частички зуба, откалывающиеся во время сверления. Эти кусочки инфекции могут проникать в организм через порезы или ссадины или через глаза, они также могут быть проглочены. Даже древние люди учили, что первый

защитный слой организма – это нетронутая поверхность, то есть наружный слой кожи и защитный внешний слой слизистой оболочки. Если инфекция прошла этот слой, то вступает в действие следующий защитный слой. Это секреторная жидкость, продуцируемая защитными поверхностями. Слизистая оболочка и слюнные железы, которые вырабатывают слюну, нейтрализуют некоторые яды бактерий и убивают некоторые микроорганизмы. Слезы и пот имеют схожий эффект. Кислота желудочного сока убивает много бактерий в пище. Третий защитный слой открыт сейчас. Мы также знаем, что если эти защитные механизмы не в состоянии предотвратить инфекцию, то последний защитный слой – это ответная реакция организма, называемая воспалением. То же самое и со стоматологическими заболеваниями. Инфекции зубов вызывают кариес. Инфекция десны вызывает заболевание периодонта.

21.Mouthcavity and microorganisms.

The mouth provides a home for a great number of the smallest organisms – micro-organisms. Most of them are harmless but some take part in dental diseases. There are three different groups of micro-organisms: fungi, bacteria and viruses. They may be of different kinds, both harmless and more or less dangerous. Bacteria are subdivided into groups according to their shape: bacilli, cocci, spirochaetes, spores. Bacilli are rod-shaped bacteria. For example, lactobacillus is found in decayed teeth. Cocci are round bacteria. Streptococci are berry-shaped bacteria which grow in twisted chains. They are associated with different diseases. Hemolytic streptococci (called hemolytic because bacteria caused hemolysis) are responsible for such conditions as “strep” throat, tonsillitis. Streptococcus mutans initiate caries. Streptococci viridans (viridans mean green and these bacteria produce a green colour on the growth medium) are less virulent (poisonous) than the hemolytic form and cause infections in teeth. Staphylococci are bacteria which grow in small clusters like grapes. One strain of staphylococcus may be found in gum boils. There are also spiral bacteria (spirochaetes) found in acute necrotizing ulcerative gingivitis. Some bacteria can exist in the form of spores. Spores can survive extremes of temperature and live for years until conditions become more favourable again. They are highly resistant to destruction.

Перевод текста:

21.Ротовая полость и микроорганизмы.

Ротовая полость – это среда обитания для огромного количества микробов. Некоторые из них безвредны, а другие являются причиной стоматологических заболеваний. Существует три различных вида микроорганизмов – грибки, бактерии и вирусы. Они могут быть разных видов – от безвредных до более или менее опасных. Бактерии по своей форме подразделяются на различные группы: бациллы, кокки, спирохеты, споры. Например, лактобактерии обнаружены в кариозных зубах. Бациллы – это палочковидные бактерии. Кокки – это круглые бактерии. Стрептококки – это ягодообразные бактерии, они растут в виде извитых цепочек. Они вызывают различные заболевания. Гемолитический стрептококк (назван гемолитическим, поскольку вызывают гемолиз) – возбудитель тонзиллита, или «стрептококкового горла». Мутирующий стрептококк вызывает кариес. Streptococciviridans (viridans означает «зеленый», так как эти бактерии производят зеленый цвет на питательных средах и они менее вирулентны (ядовиты), чем гемолитические формы и являются причиной инфекции в зубах. Стафилококки – это бактерии, которые растут небольшими гроздьями как виноград. Один штамм стафилококка может быть обнаружен при абсцессе десны. Есть также спиралевидные бактерии (спирохеты), которые обнаружены при острых некротизирующих язвенных гингивитах. Некоторые бактерии могут существовать в форме спор. Споры могут выживать при экстремальных температурах и жить годами, пока условия не станут более благоприятными. Они обладают высокой устойчивостью к разрушению.

22.Health.

When we are ill, we call a doctor, and he examines us and diagnoses the illness. When we have a headache, a stomach ache, a sore throat, a cold, or a pain in some parts of the body, we call a

doctor. He takes our temperature and our pulse. He examines our heart, our lungs, our stomach or the part where we have pain, and tells us what the matter is with us. The doctor prescribes medicine, and gives us a prescription, which we take to the chemist's, which makes up the medicine. If you follow the doctor's orders, you get better; if you disobey the doctor, you may get worse, and even die. We must obey the doctor, if we want to get better. If we have a temperature, we must stay in bed and take the medicine he prescribes. If we cannot get better at home we must go to hospital. If we are too ill to walk, we go to hospital in the ambulance. After our illness we can go to a sanatorium until we are strong again. When we have toothache, we go to the dentist's. He examines our teeth, finds the tooth which hurts us, treats or extracts it. Now here in Russia health system incorporates a variety of medical institutions. The medical service in Russia is of two kinds. Some state establishments give their employees medical insurance cards. They guarantee the people free of charge medical assistance. Some medical establishments charge fees for treatment.

They may be private clinics and the charges are rather high, but our medical service now uses all modern equipment and medicines and provides qualified medical help to all people.

перевод текста:

22.Здоровье.

Когда мы больны, мы вызываем врача, и он исследует нас и диагностирует болезнь. Когда у нас головная боль, боль в животе, ангина, простуда, или боль в каких-либо частях тела, мы обращаемся к врачу. Он измеряет наши температуру и пульс. Он исследует наши сердце, легкие, живот или ту часть тела, где у нас боль, и говорит, что с нами случилось. Врач прописывает лекарство и дает нам рецепт, который мы берем в аптеку, где делают лекарство. Если Вы следуете инструкциям врача, Вы поправляетесь; если Вы не прислушиваетесь к врачу, Ваше здоровье может ухудшиться, и Вы можете даже умереть. Мы должны прислушиваться к советам врача, если хотим поправиться. Если у нас температура, мы должны соблюдать постельный режим и принять лекарство, которое он предписывает. Если мы не можем поправиться дома, мы должны идти в больницу. Если мы так плохо себя чувствуем, что даже не можем идти пешком, мы едем на машине «скорой помощи». После этого мы можем пройти лечение в санатории, пока снова не окрепнем.

Когда у нас зубная боль, мы идем к стоматологу. Он исследует наши зубы, находит зуб, который болит, лечит его или удаляет. Сейчас система здравоохранения России включает в себя большое разнообразие медицинских учреждений. Медицинское обслуживание в России двух видов. Государственные учреждения дают работающим людям медицинские страховые полисы. Они гарантируют людям бесплатную медицинскую помощь. Некоторые медицинские учреждения взыскивают оплату за лечение. Это могут быть частные клиники, оплата довольно высокая, но наше медицинское обслуживание теперь использует все современное оборудование и лекарства и обеспечивает квалифицированную медицинскую помощь всем людям.

23.Healthy lifestyle.

It is widely known that life expectancy is increasing. But the reason why the average figures are higher than they used to be, say, hundred years ago is not that all people live longer than before. One reason is that, due to medical research, many illnesses were eliminated; the second one is that fewer people die in wars. Generally, the life of modern man is endangered by many factors. One is the increasing pollution of the environment by industry and transport; another one is sedentary lifestyle of people living in cities and towns, that is, the majority of the population of the planet. The third one is the quality of food we eat and water we drink which results in a lot of diseases. The fourth one is that living in big cities leads to epidemics, and even pandemics of many catchy illnesses. Unhealthy life results in the fact that many people are overweight.

The only possible way of preserving your health is, therefore, healthy way of life which includes keeping fit, balanced meals, and giving up unhealthy habits like smoking, drinking alcohol, and, of course, drugs. Physical fitness is a general state of good physical health. For anyone who

really wants to be healthy, fitness has become an integral part of their lives. The fitness boom resulted in a rise in the numbers of people participating in sports and sports activities. It is a well-known fact that even moderate physical activity can protect you from heart diseases and strokes, obesity and influenza. There are many ways of keeping fit. Firstly, you could visit health and fitness clubs. A lot of health and fitness clubs, public leisure centres, huge indoor water parks are very popular among people of all ages. Secondly, regular exercise is necessary. People of different ages can choose or design exercises that will fit them. Some people do aerobics or yoga; others prefer weight training in a gym. Many people prefer walking or jogging which are the cheapest and most accessible sports. Doing some sport or other on a regular basis is the best way of keeping fit. In Russia a number of sports activities are popular among the old and the young: football, swimming, cycling, skiing, skating, fishing, hunting, roller-skating, etc. Mass running competitions gain popularity with Russians. City marathons have become sporting events reported on the radio, television and in the press. A healthy diet is an important part of staying healthy, too. This diet contains reduced amounts of cholesterol, fat, sugar and salt. It helps protect our body from a wide range of diseases; the most dangerous are heart diseases, liver diseases, and cancer.

To stay healthy one must, of course, abstain from smoking. Everybody knows smoking is hazardous for your health and can lead to fatal diseases like cancer. Smoking should undoubtedly be banned in all public places.

Перевод текста:

23. Здоровый образ жизни.

1. Средняя продолжительность жизни растет, но жизни современного человека до сих пор угрожают многие факторы, такие как нарастающее загрязнение окружающей среды, сидячий образ жизни большинства населения, качество еды и т. д.
2. Единственный способ сохранить здоровье — это здоровый образ жизни, который включает поддержание хорошей физической формы, сбалансированное питание и отказ от нездоровых привычек, таких как алкоголь, курение и наркотики.
3. Поддержание хорошей физической формы стало неотъемлемой частью жизни многих людей, так как они занимаются спортом и физкультурой.
4. Даже умеренная физическая активность может защитить от болезней сердца и инсультов, ожирения и гриппа.
5. Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, можно посещать оздоровительные клубы, оздоровительные центры, закрытые аквапарки или просто регулярно заниматься физическими упражнениями — аэробикой и йогой, тренироваться в спортивном зале, заниматься ходьбой, бегом трусцой или другими доступными видами спорта.
6. Массовые соревнования по бегу завоевывают популярность у россиян, городские марафоны стали спортивными событиями, которые освещаются на радио, телевидении и в прессе.
7. Здоровая диета содержит небольшое количество холестерина, жира, сахара и соли и защищает наше тело от большого количества заболеваний, в том числе сердечных заболеваний, заболеваний печени и рака.
8. Следует воздерживаться от курения, поскольку курение вредно для здоровья и может привести к смертельным заболеваниям.

24. The Problem of Smoking

Today half the men and a quarter of the women in the world smoke on the average. Some people think that there is not much sense in refraining from smoking, since the inhabitants of many cities and even villages breathe air contaminated with industrial and automobile wastes. They are very wrong. Vehicle exhaust gases are harmful in themselves, but a smoking driver is subjected to something far more dangerous.

Take another example: according to WHO (World Health Organisation) figures, the sick rate is higher among smoking workers of the heavy engineering, chemical, ceramic, mining, building, cement and rubber industries. The harm of tobacco smoke on women should be especially

emphasized. In particular, smoking may affect the course of pregnancy. Smoking women may bring into the world crippled or abnormal children. The evidence that exposure to other people's smoke is dangerous to health is now incontrovertible. The exposure to secondhand smoke is a serious health risk to non-smokers, increasing their chance of contracting lung cancer and heart disease. The degree of risk depends on the extent and duration of exposure. Particularly there is a high risk among workers in the hospitality industries (bar staff, casino workers and other employees in workplaces where smoking is routine). It is estimated that secondhand smoke causes one premature death a week.

In the past few years some measures have been taken to reduce smoking. There has been a growing awareness of the dangers of smoking throughout the world. The anti-smoking campaigns launched in a number of countries have brought about extensive public censure of this harmful habit and a decrease in the number of smokers among some groups of the population.

In our country the campaign to beat the cigarette habit has acquired a purposeful nature. Special legislative, medical and educational measures are being worked out.

Instructions forbid smoking among schoolchildren. Lessons on the harm of smoking have been included in courses of the anatomy, physiology and hygiene, the sale of cigarettes to minors is prohibited. Warnings against the harm of smoking are printed on packets of cigarette brands.

The ministries of railways, civil aviation, merchant marine and culture have worked out and now implement measures for regulating, limiting and restricting smoking in long-distance and suburban trains, planes, on sea vessels, in theatres, clubs, etc.

перевод текста:

24.ПРОБЛЕМА КУРЕНИЯ.

Курение — это лучший способ испортить свое здоровье. Сегодня, в среднем, во всем мире курят половина мужчин и четверть всех женщин.

Некоторые люди думают, что нет особого смысла воздерживаться от курения, так как жители многих городов и даже деревень дышат воздухом, загрязненным промышленными отходами и выхлопными газами. Они очень ошибаются. Выхлопные газы автомобилей очень вредны сами по себе, но курящий водитель подвергается еще большей опасности.

Возьмем другой пример: согласно данным Всемирной организации здравоохранения, среди курящих рабочих в тяжелой, химической, керамической, угольной, строительной, цементной и производящей резину отраслей промышленности уровень заболеваемости выше.

Особенно следует отметить негативное влияние табачного дыма на женщин. В особенности курение может повлиять на процесс беременности. Есть риск того, что курящие женщины могут родить детей-инвалидов или неполноценных детей.

Сегодня не нужно доказывать, что воздействие табачного дыма на других людей — опасно для здоровья. Воздействие пассивного курения представляет серьезный риск для здоровья некурящих людей, увеличивая шансы заболеть раком легких или сердечными заболеваниями. Степень риска зависит от радиуса находящихся пассивных курильщиков от активных и продолжительности такого воздействия. Особенно высок риск среди людей, работающих в сфере обслуживания (работники бара, казино и другие служащие), где курение общепринято. Согласно подсчетам, пассивное курение становится причиной одной преждевременной смерти в неделю.

В последнее время предпринимаются определенные меры для сокращения числа курильщиков. За последние несколько лет во всем мире вырос уровень осознания того, что курение вредно. Проводимые кампании против курения в ряде стран стали причиной общественного неодобрения этой вредной привычки и способствовали уменьшению числа курящих среди некоторых слоев населения.

В нашей стране кампания против курения приобрела целенаправленный характер. Разрабатываются специальные законодательные, медицинские и воспитательные меры.

По правилам курение среди школьников запрещено. Лекции о вреде курения были включены в курсы анатомии, физиологии и гигиены. Продажа сигарет несовершеннолетним запрещена. Предупреждение о вреде курения печатается на сигаретных пачках.

Министерства железнодорожных сообщений, гражданской авиации, торгового флота и культуры разработали меры, которые в настоящее время внедряются в жизнь. Данные постановления ограничивают и сокращают курение в поездах дальних и пригородных сообщений, в самолетах, на морских судах, в театрах, клубах и т. д.

25. Rhizome and roots of Valerian.

Rhizome and roots of Valerian are gathered in autumn, cleaned from earth, washed and dried. Rhizome together with roots of the cultivated or wild perennial herbaceous plant *Valeriana officinalis* is widely used in medicine. The rhizome is short, thick, vertical, 2-4 cm thick, with a loose pith, often hollow inside.

The rhizome gives rise of all sides to numerous, thin, adventitious roots. The overground stems are cut off at the very base. The roots are usually 6-15 cm long and about 2 mm in diameter, the break of rhizome and roots are yellow-brown, smooth and brittle, odour strong and peculiar; taste is spicy, sweetish-bitterish. Cut raw material consists of pieces of rhizome 1-8 mm long and pieces of roots 1-20 mm long. Rhizome and roots of *Valeriana officinalis* are kept in drug stores, in closed boxes or tins, in warehouses- in bales and bags.

перевод текста:

25. Корень и корневища валерианы.

Корень и корневища валерианы собирают осенью, очищают от земли, промывают и высушивают. Дикорастущее или выращенное в специальных условиях многолетнее травянистое растение с латинским названием *Valeriana officinalis* - широко используется в медицине. Корневище этого растения короткое, толстое, вертикальное, 2-4 сантиметра толщиной, с широкой сердцевинной, часто полое внутри.

Корневище дает ответвление для роста многочисленных тонких придаточных корней. Наземные стебли отрезают у самого основания. Корни валерианы – 6-15 сантиметров в длину и около 2 миллиметров в диаметре; на разрезе корневища и корни валерианы желтовато-коричневого цвета, со специфическим запахом, сладковато-горьким вкусом. Сырье содержит срезанные свежие кусочки корневища валерианы 1-8 миллиметров длиной и кусочки корней валерианы 1-20 миллиметров длиной. Оно хранится в аптеках в закрытых ящиках или банках, на складах – в упаковках или мешках.

4. 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.

5. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Иностранный язык» (фармацевтический факультет) для очной формы обучения

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
-------	-----------------------	---------

	СРС (по видам учебных занятий) -108	
1	Вводно-коррективный курс. Введение. Фонетика. Правила чтения. Артикль. Единственное и множественное число имен существительных. Притяжательный падеж. Основы медицинской терминологии.оборот there is/are. Основные формы глагола to be. Местоимения личные, объектный падеж личных местоимений, притяжательные, абсолютная форма притяжательных местоимений, относительные, возвратные, указательные	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
2	Обзорное повторение и закрепление пройденной базовой грамматики: вводно-коррективный курс, фонетика, правила чтения, артикль, единственное и множественное число имен существительных, притяжательный падеж, оборот there is/are, основные формы глагола to be. Местоимения личные, объектный падеж личных местоимений, притяжательные, абсолютная форма притяжательных местоимений, относительные, возвратные, указательные. Времена группы Indefinite (Simple): Present Indefinite (Simple), Past Indefinite (Simple), Future Indefinite (Simple).	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
3	Обзорное повторение и закрепление пройденной базовой грамматики: времена группы Indefinite (Simple): Present Indefinite (Simple), Past Indefinite (Simple), Future Indefinite (Simple). Времена группы Continuous: Present Continuous, Past Continuous, Future Continuous.	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
4	Обзорное повторение и закрепление пройденной базовой грамматики: времена группы Indefinite (Simple): Present Indefinite (Simple), Past Indefinite (Simple), Future Indefinite (Simple), времена группы Continuous: Present Continuous, Past Continuous, Future Continuous. Времена группы Perfect: Present Perfect, Past Perfect, Future Perfect.	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
5	Обзорное повторение и закрепление пройденной базовой грамматики: вводно-коррективный курс, фонетика, правила чтения, артикль, единственное и множественное число имен существительных, притяжательный падеж, оборот there is/are, основные формы глагола to be, to have. Местоимения личные, объектный падеж личных местоимений, притяжательные, абсолютная форма притяжательных местоимений, относительные, возвратные, указательные. Времена группы Indefinite (Simple). Основы медицинской терминологии. Ситуационные задачи по медицинской тематике. Написание эссе на актуальные темы современности. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «Anatomy. The skeleton»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
6	Времена группы Continuous. Модальные глаголы. Функции и перевод слова that/those. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «The muscles»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
7	Времена группы Perfect (Active). Времена группы Perfect Continuous. Фразовые глаголы. Образование и употребление времен группы Perfect: Present Perfect, Past Perfect, Future Perfect. Образование и употребление времен группы Perfect 12 16 Степени сравнения прилагательных. Функции и перевод слов because, because of. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «The cardiovascular system»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
8	Времена группы Indefinite, Continuous, Perfect (Passive Voice). Функции и перевод слов one/ones. Социально-бытовая сфера: формальная и неформальная лексика. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «The respiratory system»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
9	Эквиваленты модальных глаголов. Употребление глагола в настоящем времени в значении будущего. Условные предложения. Функции и перевод слов since, as. Специализированные медицинские тексты на английском языке «The urinary system»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
10	Причастия I, II совершенного и несовершенного вида в функции определения. Согласование времен. Прямая и косвенная речь. Функции и перевод слов after, before. Специализированные медицинские тексты на английском языке «Blood. Circulation»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
11	Причастия I, II совершенного и несовершенного вида в функции обстоятельства. Независимый причастный оборот. Функции и перевод	перевод тематического текста, решение

	слов both, both ... and...Специализированные медицинские тексты на английском языке «Respiration»	ситуационных задач, написание эссе
12	Инфинитив в функции подлежащего и обстоятельства. Сравнительная конструкция the ... the ...Функции и перевод слов due ... dueto ... Специализированные медицинские тексты на английском языке «Digestion»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
13	Инфинитив в функции определения. Бессоюзные придаточные предложения. Герундий. Функции и перевод слова for. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «Nutrition»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
14	Сложное подлежащее. Функции и перевод слов as well as, as well. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «The excretory organs».	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
15	Обзорное повторение пройденной грамматики за семестр. Условные предложения в английском языке. Сложное дополнение. Функции и перевод слова it, as, either ... or, neither ... nor. Предлоги места (in, on, over, by), движения (to, from, into, out of), времени (at, in, on, for, during, since, till)	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
16	Обзорное повторение пройденной грамматики за семестр. Страноведение. Деловая документация.	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе, подготовка круглого стола
	СРС по промежуточной аттестации - 34	Подготовка к экзамену
	СРС (ИТОГО) -142	

6. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «Иностранный язык» (фармацевтический факультет)

Для оценки Эссе

- Оценка «отлично» выставляется, если студент грамотно выделил основной проблемный вопрос темы, структурирует материал, владеет приемами анализа, обобщения и сравнения материала, высказывает собственное мнение по поводу проблемы, грамотно формирует и аргументирует выводы.
- Оценка «хорошо» выставляется, если студент грамотно выделил основной проблемный вопрос темы, структурирует материал, владеет приемами анализа, обобщения и сравнения материала, но не демонстрирует широту охвата проблемы, не полностью ориентирован в существующем уровне развития проблемы, при этом высказывает собственное мнение по поводу проблемы и грамотно , но не достаточно четко аргументирует выводы.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент не выделил основной проблемный вопрос темы, плохо структурирует материал, слабо владеет приемами анализа, обобщения и сравнения материала, не демонстрирует широту охвата проблемы, не полностью ориентирован в существующем уровне развития проблемы, не высказывает собственное мнение по поводу проблемы и не достаточно четко аргументирует выводы.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержание не является научным. Студент не ориентирован в проблеме, затрудняется проанализировать и систематизировать материал, не может сделать выводы.

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 оценки перевода тематического текста

Оценка «отлично» выставляется, если обучающимся передана полнота передачи содержания текста. Точность передачи смысла текста. Использование в переводе адекватных средств передачи объективной информации. Сохранение всей прецизионной информации исходного текста: даты, названия, цифры, имена, топонимы. Отсутствие ошибок, связанных с узуальным употреблением языковых единиц. Полнота передачи содержания. Точность передачи смысла текстового сообщения.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающимся передано содержание и точность смысла сообщения. Используются в переводе адекватные средства передачи объективной информации. Сохранен основной объем точной информации исходного текста (даты, названия, цифры, имена, топонимы) при небольших потерях, не нарушающих однако структуру и смысл сообщения. Нарушения правил передачи имен собственных (личных имен и топонимов). Передача терминов однозначными соответствиями. Незначительные ошибки, связанные с узуальным употреблением языковых единиц.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающимся при передаче объективной информации нарушен смысл сообщения и не в полном объеме передано содержание текста. Соблюдены в основном литературные нормы русского языка в ее нейтральном варианте. Передача терминов однозначными соответствиями. Нарушены правила передачи имен собственных (личных имен и топонимов). Наличие в тексте перевода ошибок в узусе русского языка.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающимся значительно потерян и искажен смысл сообщения. Нарушены литературные нормы и речевой узус русского языка. Допущены стилистические ошибки. Неправильная передача имен собственных (личных имен и топонимов). Наличие синтаксически незаконченных структур. Нарушен принцип семантико-структурного подобия текста перевода исходному тексту. Необоснованность производимых трансформаций.

Для оценки 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 поставленных задачи, часто допускает ошибки, не принципиального характера, исправляет их при наличии большого количества наводящих вопросов со стороны преподавателя; 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 поставленных задачи, допускает ошибки принципиального характера, не может их исправить даже при наличии большого количества наводящих вопросов 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 «Иностранный язык» (фармацевтический факультет)

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 «Иностранный язык»)

- 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 словаря, 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, необходимо 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, курсовых и дипломных работ):

- 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.

Далее можно взять что-то из МР по дисциплине, относящееся к конкретным видам СРС на данной дисциплине

3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Иностранный язык» (фармацевтический факультет) для очной формы обучения

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
	СРС (по видам учебных занятий) -108	
1	Вводно-коррективный курс. Введение. Фонетика. Правила чтения. Артикль. Единственное и множественное число имен существительных. Притяжательный падеж. Основы медицинской терминологии.оборот there is/are. Основные формы глагола to be. Местоимения личные, объектный падеж личных местоимений, притяжательные, абсолютная форма притяжательных местоимений, относительные, возвратные, указательные	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
2	Обзорное повторение и закрепление пройденной базовой грамматики: вводно-коррективный курс, фонетика, правила чтения, артикль, единственное и множественное число имен существительных, притяжательный падеж, оборот there is/are, основные формы глагола to be. Местоимения личные, объектный падеж личных местоимений, притяжательные, абсолютная форма притяжательных местоимений, относительные, возвратные, указательные. Времена группы Indefinite (Simple): Present Indefinite (Simple), Past Indefinite (Simple), Future Indefinite (Simple).	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
3	Обзорное повторение и закрепление пройденной базовой грамматики: времена группы Indefinite (Simple): Present Indefinite (Simple), Past Indefinite (Simple), Future Indefinite (Simple). Времена группы Continuous: Present Continuous, Past Continuous, Future Continuous.	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
4	Обзорное повторение и закрепление пройденной базовой грамматики: времена группы Indefinite (Simple): Present Indefinite (Simple), Past Indefinite (Simple), Future Indefinite (Simple), времена группы Continuous: Present Continuous, Past Continuous, Future Continuous. Времена группы Perfect: Present Perfect, Past Perfect, Future Perfect.	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
5	Обзорное повторение и закрепление пройденной базовой грамматики: вводно-коррективный курс, фонетика, правила чтения, артикль, единственное и множественное число имен существительных, притяжательный падеж, оборот there is/are, основные формы глагола to be, to have. Местоимения личные, объектный падеж личных местоимений, притяжательные, абсолютная форма притяжательных местоимений, относительные, возвратные, указательные. Времена группы Indefinite (Simple). Основы медицинской терминологии.	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе

	Ситуационные задачи по медицинской тематике. Написание эссе на актуальные темы современности. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «Anatomy. The skeleton»	
6	Времена группы Continuous. Модальные глаголы. Функции и перевод слова that/those. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «The muscles»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
7	Времена группы Perfect (Active). Времена группы Perfect Continuous. Фразовые глаголы. Образование и употребление времен группы Perfect: Present Perfect, Past Perfect, Future Perfect. Образование и употребление времен группы Perfect 12 16 Степени сравнения прилагательных. Функции и перевод слов because, because of. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «The cardiovascular system»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
8	Времена группы Indefinite, Continuous, Perfect (Passive Voice). Функции и перевод слов one/ones. Социально-бытовая сфера: формальная и неформальная лексика. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «The respiratory system»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
9	Эквиваленты модальных глаголов. Употребление глагола в настоящем времени в значении будущего. Условные предложения. Функции и перевод слов since, as. Специализированные медицинские тексты на английском языке «The urinary system»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
10	Причастия I, II совершенного и несовершенного вида в функции определения. Согласование времен. Прямая и косвенная речь. Функции и перевод слов after, before. Специализированные медицинские тексты на английском языке «Blood. Circulation»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
11	Причастия I, II совершенного и несовершенного вида в функции обстоятельства. Независимый причастный оборот. Функции и перевод слов both, both ... and... Специализированные медицинские тексты на английском языке «Respiration»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
12	Инфинитив в функции подлежащего и обстоятельства. Сравнительная конструкция the ... the ... Функции и перевод слов due ... dueto ... Специализированные медицинские тексты на английском языке «Digestion»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
13	Инфинитив в функции определения. Бессоюзные придаточные предложения. Герундий. Функции и перевод слова for. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «Nutrition»	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
14	Сложное подлежащее. Функции и перевод слов as well as, as well. Специализированные медицинские тексты на английском языке: «The excretory organs».	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
15	Обзорное повторение пройденной грамматики за семестр. Условные предложения в английском языке. Сложное дополнение. Функции и перевод слова it, as, either ... or, neither ... nor. Предлоги места (in, on, over, by), движения (to, from, into, out of), времени (at, in, on, for, during, since, till)	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе
16	Обзорное повторение пройденной грамматики за семестр. Страноведение. Деловая документация.	перевод тематического текста, решение ситуационных задач, написание эссе, подготовка круглого стола
	СРС по промежуточной аттестации - 34	Подготовка к экзамену
	СРС (ИТОГО) -142	

4. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «Иностранный язык» (фармацевтический факультет)

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
--------	-----------------

Зачтено	Выставляется студенту, если работа выполнена самостоятельно, содержание соответствует теме исследования, оформление соответствует предъявляемым требованиям и студент может кратко пояснить качественное содержание работы.
Не зачтено	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