

УДК 613.9 (075)  
ББК 51.204.0 я73  
М 33

### **Рецензенты**

**Н.В.Сократов**, *доктор медицинских наук, профессор*

**И.Н.Корнева**, *кандидат медицинских наук, доцент*

**Матчин,Г.А.**

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни:** учебное пособие /Г.А.Матчин; Мин-во образования и науки РФ, Федер. Агенство по образованию, Оренб. гос. пед. Ун-т. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2008. - с.

УДК 613.9 (075)  
ББК 51.204.0 я73  
М 33

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **Глава 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни**

##### 1.1. Здоровье и его виды

##### 1.2. Образ жизни, структура и его влияние на здоровье

#### **Глава 2. Здоровье и факторы, его определяющие**

##### 2.1. Причины и факторы, влияющие на здоровье

##### 2.2. Этапы формирования здоровья

##### 2.3. Мотивация здоровья

##### 2.4. Рациональное питание

##### 2.5. Экология и здоровье

##### 2.6. Аллергия и здоровье

#### **Глава 3. Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни**

##### 3.1. Заболевания опорно-двигательного аппарата и их профилактика

##### 3.2. Заболевания органа зрения и их профилактика

##### 3.3. Заболевания органа слуха и их профилактика

#### **Глава 4. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся**

##### 4.1. Неврозы у детей и их профилактика

#### **Глава 5. Физическая культура, режим дня и их влияние на здоровье**

##### 5.1. Физическая культура и её оздоровительное значение

##### 5.2. Закаливание и здоровье

#### **Глава 6. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии**

##### 6.1. Болезнь. Факторы, определяющие заболевания

##### 6.2. Инфекционные заболевания и их профилактика

##### 6.3. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация

##### 6.4. Заболевания, передающиеся половым путём и их профилактика

##### 6.5. Детские инфекции и их профилактика

#### **Глава 7. Вредные привычки и их профилактика**

- 7.1. Злоупотребление алкоголем и его профилактика
- 7.2. Курение и его профилактика
- 7.3. Наркомания и её профилактика
- 7.4. Токсикомания и её профилактика

## **Глава 8. Репродуктивное здоровье и его значение для человека и общества**

- 8.1. Брак, беременность, роды и их роль в репродуктивном здоровье
- 8.2. Медико-генетическое консультирование и его роль в репродуктивной безопасности
- 8.3. Аборт и его последствия
- 8.4. Контрацепция и её виды
- 8.5. Половое воспитание

## **Глава 9. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.**

### **Основные признаки нарушения здоровья человека**

- 9.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы и их профилактика
- 9.2. Заболевания дыхательной системы и их профилактика
- 9.3. Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика
- 9.4. Сахарный диабет, механизм развития, первая медицинская помощь при диабетической и гипогликемической комах

## **Глава 10. Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Виды неотложных состояний. Первая помощь при неотложных состояниях. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях**

- 10.1. Острая сосудистая недостаточность и ПМП при ней
- 10.2. Острая дыхательная недостаточность и ПМП при ней
- 10.3. Утопление, первая медицинская помощь при утоплении

**Глава 11.** Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к её проведению, критерии эффективности

11.1. Шок. Первая медицинская помощь при шоке

11.2. Терминальные состояния, клиническая и биологическая смерть.

Реанимация, реанимационные мероприятия

**Глава 12.** Характеристика детского травматизма, меры профилактики травм и первая помощь при них

12.1. Закрытые повреждения, первая медицинская помощь при них

12.2. Открытые повреждения. Раны, первая медицинская помощь при ранах

12.3. Кровотечения и его виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях

12.4. Десмургия. Перевязочные средства

12.5. Переломы костей, первая медицинская помощь при них

12.6. Повреждения головы, позвоночника, первая медицинская помощь при них

12.7. Повреждения грудной клетки, живота. Первая медицинская помощь при них

12.8. Ожоги, отморожения, замерзание и первая медицинская помощь при них

ЛИТЕРАТУРА