

Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет
культуры и искусств»
Институт социально-культурных технологий
Кафедра социальной педагогики

Ю. А. Кувшинов

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учебное пособие для студентов
по направлению подготовки 050400.62
«Психолого-педагогическое образование»,
профилю «Психология и социальная педагогика»
Квалификация выпускника:
бакалавр

Кемерово 2013

УДК 5я73

ББК 61

К 88

Утверждено на заседании кафедры социальной педагогики 30.04.2013 г.,
протокол № 9.

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом института
социально-культурных технологий 11.06.2013 г., протокол № 8.

Рецензенты:

С. В. Калентьева, д-р мед. наук, декан лечебного факультета
ГБОУ ВПО «Кемеровская государственная медицинская академия»;
С. И. Гусев, д-р мед. наук, профессор кафедры социальной педагогики
ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры
и искусств»

Кувшинов, Ю. А.

К 88 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]:
учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению под-
готовки 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», про-
филю «Психология и социальная педагогика» / Ю. А. Кувшинов;
Кемеров. гос. ун-т культуры и искусств. – Кемерово: КемГУКИ,
2013. – 183 с.

ISBN 978-5-8154-0275-1.

В учебном пособии раскрываются основы медицинских знаний и проблемы формирования установок на здоровый образ жизни. Уделено особое внимание выработке практических умений и навыков, необходимых для безопасной и полноценной жизнедеятельности. Подробно проанализированы социально-медицинские проблемы, с которыми сталкивается социальный педагог в своей профессиональной деятельности, методы профилактики и диагностики различных заболеваний, в том числе социальных болезней. Рассмотрены основные компоненты здорового образа жизни.

УДК 5я73

ББК 61

ISBN 978-5-8154-0275-1

© Кувшинов Ю. А., 2013

© Кемеровский государственный университет
культуры и искусств, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Раздел I. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ КАК КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	
Глава 1. Проблемы здоровья человека.....	9
Глава 2. Инфекционные болезни.....	21
Глава 3. Неотложные состояния и действия при них.....	38
Глава 4. Травматизм.....	57
Раздел II. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ	
Глава 5. Направления и виды социально-педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни подростков.....	67
Глава 6. Здоровый образ жизни подростков как социально-педагогическая проблема.....	82
Глава 7. Социально-педагогическая деятельность по формированию здорового образа жизни подростков в образовательном процессе.....	96
Глава 8. Социальные болезни как когнитивный компонент практической деятельности социального педагога.....	113
Глава 9. Влияние различных форм патологий на девиантное поведение подростков.....	123
Глава 10. Социально-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков.....	131
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	160
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	162
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ.....	166
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ.....	167
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	175

ВВЕДЕНИЕ

В структуре подготовки бакалавров по направлению 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика», учебная дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к базовой части математического и естественно-научного цикла. Значимость учебного курса обусловлена тем, что здоровье является ключевым аспектом профессиональных достижений и жизнедеятельности человека в целом, а также ролью социального педагога в сохранении и укреплении здоровья населения, в борьбе с вредными привычками в молодежной среде, укреплении репродуктивного здоровья молодежи.

В последние годы наблюдаются объективные тенденции ухудшения здоровья молодежи, рост употребления наркотиков, распространение различного рода инфекций, в том числе передающихся половым путем. По данным Е. И. Холостовой [45]*, практически здоровые люди составляют лишь пятую часть населения России, что свидетельствует о невысокой эффективности системы профилактики и важности формирования установок на здоровый образ жизни. В настоящее время здравоохранение ориентировано не на профилактику заболеваний, а на их лечение: от 70 до 80 % выделяемых ресурсов в здравоохранении идет на стационарное лечение. Необходимость развития профилактической медицины становится все более актуальной. Это требует сотрудничества медиков, педагогов, социальных работников и всех ветвей власти.

Учебная дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», предусмотренная учебным планом по направлению подготовки 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», тесно связана с такими дисциплинами, как «Возрастная анатомия и физиология», «Психофизиология», «Безопасность жизнедеятельности», «Физиология высшей нервной деятельности».

Главной целью предмета «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является освоение знаний, умений и навыков, направленных на решение профессиональных задач. В своей профессиональной деятельности социальный педагог сталкивается с такими проблемами, как: отклонения в поведении молодежи, особенно подростков, вызванные нарушениями физического и психического здоровья, рост социальных бо-

* Здесь и далее см. Список использованной литературы.

лезней, которые социальный педагог должен знать и уметь профилактировать. В последние годы появился целый ряд дополнительных факторов, которые влияют на психику и поведение людей – широкое распространение наркотиков, чрезмерное увлечение компьютерными играми, подмена реального общения виртуальным и др. Все это требует осмысления возникших проблем, поиска новых путей их решения.

В существующих учебных и справочных изданиях по основам медицинских знаний и здоровому образу жизни недостаточно освещаются вопросы, которые относятся к сфере профессиональной компетентности социального педагога. В настоящее время нет адаптированных учебных пособий для социальных педагогов. Учитывая специфику целевой аудитории, представленное автором учебное пособие в значительной степени имеет справочный характер, после рассмотрения общих положений здоровьесбережения следует описание отдельных болезней. Рассматриваются симптомы заболеваний, диагностика, оказание медицинской помощи при различных формах патологии, значительное внимание уделяется профилактике.

Среди основных задач профессиональной подготовки бакалавров по направлению 050400.62 «Психолого-педагогическое образование» поставлены такие, как использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности социального педагога, соблюдение требований охраны труда. Обучающиеся должны овладеть методами физического воспитания и укрепления здоровья, способностью формировать навыки здорового образа жизни и безопасной образовательной среды с учетом требований гигиены и охраны труда, способностью учитывать особенности возрастного психофизиологического развития, способами регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.

В результате изучения курса обучающийся должен знать теоретические основы, уметь осуществлять диагностику основных видов болезней и травм, владеть навыками по оказанию первой медицинской помощи, оказывать само- и взаимопомощь в быту и при чрезвычайных ситуациях.

В пособии ставятся следующие задачи по подготовке социальных педагогов:

1. Ознакомить с современными проблемами формирования здоровья человека.

2. Сформировать знания и практические умения оценки здоровья человека.

3. Сформировать представления о наиболее распространенных инфекционных болезнях и возможностях их предупреждения.

4. Ознакомить с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и обучить практическим навыкам оказания доврачебной помощи.

5. Сформировать систему знаний о влиянии наследственных и экологических факторов на здоровье человека.

6. Сформировать положительную мотивацию сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни.

7. Ознакомить с основными путями формирования здорового образа жизни в образовательном процессе.

8. Сформировать представление о девиантном поведении подростков при различных формах патологии.

9. Ознакомить с основными социальными болезнями.

10. Сформировать практические умения по профилактике аддиктивного поведения подростков.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 050400 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика», квалификации «бакалавр» изучение дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» направлено на формирование следующих общекультурных (ОК) и общепрофессиональных (ОПК) компетенций:

- овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10);

- выполнение требований гигиены, охраны труда; способность формировать навыки здорового образа жизни и безопасной образовательной среды с учетом требований гигиены и охраны труда; владение основными методами защиты работников, обучающихся и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-11);

- способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные понятия и определения, используемые в профилактической медицине (ОК-10, ОПК-12),
- факторы риска развития болезней (ОК-10),
- основные болезни и меры их профилактики (ОК-10),
- причины и виды травматизма, принципы оказания первой помощи (ОК-10),
- гигиенические основы здорового образа жизни (ОК-10),
- состояние здоровья населения на современном этапе; факторы, формирующие здоровье и критерии здоровья; классификацию здоровья (ОК-11, ОПК-12),
- основные закономерности развития человека, методы оценки физического развития (ОПК-12),
- основные пути формирования здорового образа жизни у подростков в образовательном процессе (ОПК-12),
- основные признаки социальных болезней (ОК-11),
- признаки девиантного поведения подростков при различных формах патологии (ОК-10),
- основные направления и методы профилактики аддиктивного поведения подростков (ОПК-12);

уметь:

- распознавать основные признаки инфекционных заболеваний, признаки повреждений при травмах и несчастных случаях; разрабатывать лечебно-профилактические мероприятия (ОК-11),
- давать рекомендации по проведению закаливания и адаптации к неблагоприятным климатогеографическим факторам (ОК-11),
- формировать установки на здоровый образ жизни (ОПК-12),
- формировать здоровый образ жизни подростков в образовательном процессе (ОПК-12),

- профилактировать социальные болезни (ОК-10),
- распознавать девиантное поведение подростков при различных формах патологии (ОК-10),
- профилактировать аддитивное поведение подростков (ОПК-12);
владеть:
- навыками оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях (ОК-11),
- навыками организации работы по формированию установок на здоровый образ жизни (ОК-11),
- способами оценки повреждающих факторов среды обитания (ОК-11),
- навыками использования здоровьесберегающих технологий (ОПК-12),
- методами формирования здорового образа жизни у подростков в образовательном процессе (ОПК-12),
- навыками взаимодействия с подростками при различных видах патологии (ОК-10),
- навыками организации работы по профилактике аддиктивного поведения подростков (ОПК-12).

В настоящем пособии раскрываются основные направления психолого-педагогической деятельности по профилактике девиантного поведения подростков, формированию у них установок на здоровый образ жизни. Содержащиеся в пособии сведения помогут будущим социальным педагогам ориентироваться в вопросах диагностики психосоматики, ее влияния на девиантное поведение и аддикцию подростков.

Учебный материал структурирован в два основных раздела: «Основы медицинских знаний как когнитивный компонент профессиональной подготовки социального педагога» и «Социально-педагогическая деятельность по формированию здорового образа жизни подростков».

Пособие содержит терминологический словарь, списки литературы и приложения с инструкциями по оказанию первой медицинской помощи. Каждая глава содержит контрольные вопросы для самопроверки полученных знаний. Изложенные в пособии данные могут быть полезны в психолого-педагогической и социально-педагогической работе с подростками в учреждениях сфер образования, культуры, социальной защиты населения, здравоохранения и пенитенциарной системы.