

УДК613.9(075)

ББК 51.2я7

Щ22

Щанкин, А. А.

Щ22 Курс лекций по основам медицинских знаний
и здорового образа жизни : учебное
пособие / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. –
Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 97 с.

ISBN 978-5-4499-0140-8

УДК 613.9(075)

ББК 51.2я7

ISBN 978-5-4499-0140-8

© Щанкин А. А., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», макет, оформление, 2019

Оглавление

Лекция 1. Введение. Здоровье и факторы, его определяющие.....	5
1. Предмет и содержание курса «ОМЗ и ЗОЖ».....	5
2. Здоровье и его характеристика.....	6
3. Факторы, определяющие здоровье населения	16
Лекция 2. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.....	18
1. Возрастная периодизация онтогенеза	18
2. Проблемы здоровья учащихся	20
3. Состояние здоровья детей и подростков и факторы его формирующие	24
Лекция 3. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся	28
1. Понятие о здоровом образе жизни.....	28
2. Принципы и методы здорового образа жизни	31
Лекция 4. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек.....	36
1. Курение	36
2. Алкоголизм.....	36
3. Наркомании и токсикомании	39

Лекция 5. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся.....	53
---	----

Лекция 6. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний....	57
1. Понятие о микроорганизмах, вирусах	57
2. Понятие об инфекции, инфекционном процессе, инфекционной болезни.....	58
3. Основы эпидемиологии.....	59
4. Иммунитет	66
5. Профилактика инфекционных заболеваний	69

Лекция 7. Понятие о неотложных состояниях, причинах и факторах их вызывающих. Детский травматизм	73
1. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.....	73
2. Принципы оказания первой помощи при неотложной ситуации.....	77
3. Повреждения скелета при механической травме у детей.....	84

Лекция 8. Терминальные состояния. Комплекс сердечно-легочной реанимации, показания к ее проведению и критерии эффективности.....	86
1. Терминальные состояния	86
2. Проверка проходимости дыхательных путей.....	86
3. Остановка дыхания	89