

*Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»*

*ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета*

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

По дисциплине Б1.Б.523 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Специальность 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация 44.05.01.01 Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины. Вводная лекция содержит информацию об основных разделах рабочей программы дисциплины; электронный вариант рабочей программы размещён на сайте ЛПИ-филиала СФУ.

Обучающиеся должны иметь четкое представление о:

- перечне и содержании компетенций, на формирование которых направлена дисциплина;
- основных целях и задачах дисциплины;
- планируемых результатах, представленных в виде знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины;
- количестве часов, предусмотренных учебным планом на изучение дисциплины, форму промежуточной аттестации;
- количестве часов, отведенных на аудиторные занятия и на самостоятельную работу;
- формах аудиторных занятий и самостоятельной работы;
- структуре дисциплины, основных разделах и темах;
- системе оценивания ваших учебных достижений;
- учебно-методическом и информационном обеспечении дисциплины.

Основными формами аудиторных занятий по дисциплине являются лекции и практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов.

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные).

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции

необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к семинарским занятиям.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

Условием допуска студента к экзамену является выполнение всех индивидуальных работ и их своевременная защита, а также успешное выполнение тестовых заданий. Обучающийся может получить зачет по итогам работы в течение времени изучения дисциплины. В случае отрицательной характеристики такой работы зачет проводится в традиционной форме: студенту предлагается ответить на теоретические вопросы и выполнить практические задания.

Методические материалы для обучающихся по освоению теоретических вопросов дисциплины

В ходе лекционных занятий следует не только слушать излагаемый материал и кратко его конспектировать, но очень важно участвовать в анализе примеров, предлагаемых преподавателем, в рассмотрении и решении проблемных вопросов, выносимых на обсуждение. Необходимо задавать вопросы как уточняющего характера, помогающие уяснить отдельные излагаемые положения, так и вопросы продуктивного типа, направленные на расширение и углубление сведений по изучаемой теме, на выявление недостаточно освещенных вопросов и т.п.

В процессе конспектирования лекционного материала необходимо попытаться понять логику изложения и выделить наиболее важные положения лекции в виде опорного конспекта. Не следует пренебрегать примерами, зачастую именно записанные примеры помогают наполнить опорный конспект живым содержанием и облегчают его понимание.

Содержание лекций по дисциплине представлено в следующей таблице

№ п/п	Тема лекции	Рассматриваемые вопросы
1	Основы здорового образа жизни	
1.1	Здоровье и факторы его формирующие	Понятие здоровья. Виды здоровья Показатели здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Методические материалы для обучающихся по подготовке к семинарским занятиям

Главной задачей практических занятий является формирование и развитие у студентов умений и навыков решения задач. При подготовке к занятиям обучающиеся должны изучить рекомендованную литературу. Во время практических занятий разбираются примеры решения типовых заданий.

Практическая работа № 1.

Тема: Показатели здоровья, их определение и оценка

Цель занятия: определить основные показатели физического здоровья, используя антропометрические данные.

Задание 1. Определение уровня физического развития. Отображение на профиле индивидуального физического развития.

Определить индексы физического развития: ВРИ (весоростовой индекс). ЖИ (жизненный индекс), ИКС (индекс кистевой силы) и ИОО (индекс основного обмена)

1. Измерить рост.
2. Измерить массу тела.
3. Измерить жизненную емкость легких (ЖЕЛ).
4. Измерить силу кистей рук (кг).

Выстроить профиль физического развития, определяя уровень развития по центильным таблицам

Задание 2. Вопросы для обсуждения:

1. *Питание и здоровье.*
2. Обмен белков, жиров, углеводов.
3. Минеральный обмен. Роль соли.
4. Обмен воды.
5. Витамины.
6. Основы диетологии.
7. Пищевые продукты и питательные вещества.

8. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
9. Принципы организации рационального питания.
10. Факторы рациональной организации питания.

Темы рефератов:

1. Понятие о натуральной пище.
2. Влияние технологической обработки пищи на её состав.
3. Влияние пищевых добавок на организм.
4. Вред и польза диет.
5. Питание как потребность и как удовольствие

Практическая работа № 2.

Тема: Предпосылки возникновения и формирования наркотической зависимости

Вопросы для обсуждения:

1. Вредные привычки и социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам.
2. Причины возникновения зависимостей .
3. Алкогольные напитки и алкоголизм.
4. Никотиновая зависимость.
5. Виды наркотических средств.
6. Признаки наркотического опьянения.
7. Профилактика наркомании.

Темы рефератов:

1. Механизм действия наркотических средств на организм подростка.
2. Борьба с вредными привычками.

Практическая работа № 3.

Тема: Первая помощь при кровотечениях и неотложных состояниях

Вопросы для обсуждения:

1. Пищевое отравление

Пищевая токсикоинфекция. При употреблении в пищу недоброкачественных (инфицированных) продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко и изделия из него - крем, мороженое и т.п.) возникает пищевое отравление - пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности - токсины. Сохранить остатки пищи и показать их врачу.

Первая помощь

1. 1. Вызовите рвоту у пострадавшего, если подозреваете отравление.
2. 2. Вызовите "скорую помощь".

Отравление - патологическое состояние, которое происходит при попадании токсических веществ внутрь организма.

Нельзя:

- Оставлять пострадавшего одного.
- Вызывать рвоту, если пострадавший находится без сознания.
- Вызывать рвоту при отравлении кислотами и щелочами.

Признаки

- Головная боль.
- Понос.
- Рвота.
- Боли в животе.
- Затрудненное дыхание.
- Сонливость.
- Потеря сознания.

Первая помощь

1. Вызвать "скорую помощь". Постарайтесь выяснить, сколько времени прошло с момента отравления. Постарайтесь узнать, случайно или намеренно отравился пострадавший. Сохраните остатки проглоченного вещества, это поможет врачу.
2. Помните, что ваши действия зависят от состояния пострадавшего, способа отравления и вида яда.
3. Вынесите пострадавшего из помещения, наполненного ядовитыми испарениями, на свежий воздух.
4. Проверьте, дышит ли пострадавший. Если нет, немедленно начинайте искусственное дыхание.
5. Проверьте пульс. При отсутствии пульса начинайте массаж сердца.
6. При потере сознания, но наличии у пострадавшего пульса и дыхания, уложите его в правильное положение.
7. По возможности устраните остатки отравляющего вещества, сняв с пострадавшего одежду и промыв части тела чистой водой.
8. Если пострадавший проглотил ядовитое вещество, попытайтесь вызвать у него рвоту (если он в сознании и нет противопоказаний). Дайте ему выпить теплой подсоленной воды (около 1 литра), а затем вызовите рвоту путем раздражения задней стенки горла.
9. Чтобы не допустить распространения отравляющего вещества, дайте ему 1-2 таблетки активированного угля.

2. Отравление лекарствами

При передозировке болеутоляющих и жаропонижающих средств (бутадион, анальгин, промедол, аспирин и др.) происходят нарушения процессов торможения и возбуждения в ЦНС, расширение капилляров и усиленная отдача телом тепла. Это сопровождается усиленным потоотделением, развитием слабости, сонливости, которая может перейти в глубокий сон и даже в бессознательное состояние, иногда с нарушением дыхания.

Первая помощь

Немедленно! Вызвать "скорую помощь" или доставить пострадавшего в больницу.

1. Выясните, какое лекарство и в какой дозе принял пострадавший. Сохраните оставшееся лекарство или упаковку от него.

2. Если пострадавший в сознании вызовите рвоту, затем дайте ему активированный уголь Следите за дыханием и пульсом пострадавшего.

3. При отсутствии дыхания и пульса немедленно начинайте реанимационные меры. См. Остановка кровообращения.

4. Если пострадавший без сознания, но у него сохраняются пульс и дыхание, уложите его в правильное положение.

3. Отравление снотворными средствами

Довольно часто отравления развиваются при передозировке снотворных средств.

Признаки:

При отравлении наблюдается глубокое торможение ЦНС, сон переходит в бессознательное состояние с последующим параличом дыхательного центра. Больные бледны, дыхание поверхностное и редкое, неритмичное, часто хрипящее, клокочущее.

Первая помощь

1. Если пострадавший в сознания, промойте ему желудок, вызывая активную рвоту.

2. Если нарушено дыхание начинайте искусственное дыхание. См. Нарушение дыхания.

4. Отравление наркотиками

Признаки

- Головокружение.
- Тошнота.
- Рвота.
- Слабость.
- Сонливость.
- Сон.
- Бессознательное состояние.
- Паралич дыхательного и сосудодвигательного центров.
- Бледность.
- Цианоз губ.
- Дыхание неправильное.
- Зрачки резко сужены.

Первая помощь

1. Незамедлительно вызовите "скорую помощь".

2. Осмотрите больного, если у него нет дыхания и кровообращения, начинайте реанимационные мероприятия.

5. Отравление алкоголем

При приеме значительных (токсических) количеств алкоголя возможны смертельные отравления. Смертельная доза этилового спирта - 8 г на 1 кг массы тела. Алкоголь воздействует на сердце, сосуды, желудочнокишечный тракт, печень, почки, особенно на ЦНС. При тяжелой степени опьянения человек засыпает, затем сон переходит в бессознательное состояние. Часто наблюдаются рвота, произвольное мочеотделение. Резко нарушается дыхание, оно становится редким, неритмичным. При параличе дыхательного

центра наступает смерть. Желательно сохранить остатки спирта, чтобы точно выяснить, чем отравился пострадавший.

Первая помощь

1. Обеспечьте приток свежего воздуха (откройте окно, вынесите отравившегося на улицу).
2. Вызовите рвоту путем малых промываний.
3. При сохраненном сознании дайте выпить горячий крепкий кофе.
4. Алкогольное отравление часто требует немедленной медицинской помощи.
5. Если нет дыхания, начинайте реанимационные мероприятия.
6. Когда пострадавший находится в состоянии тяжелого отравления или глубокой алкогольной комы, необходимо вызывать "Скорую помощь".
7. При отравлении метиловым спиртом, обычно сопровождающимся нарушением зрения, сонливостью и сильной головной болью, которые не проходят через 12-24 часа после употребления алкоголя, следует немедленно вызвать "скорую помощь" или доставить пострадавшего в больницу.

6. Отравление окисью углерода (угарным газом)

Необходимо

- Срочно устранить причину отравления.
- Вынести пострадавшего на свежий воздух.

Признаки

- Головная боль.
- Тяжесть в голове.
- Тошнота.
- Головокружение.
- Шум в ушах.
- Сердцебиение.
- Мышечная слабость.
- Рвота.
- Нарастает слабость.
- Сонливость.
- Затемнение сознания.
- Одышка.
- Бледность кожи, иногда наличие ярко-красных пятен на теле.

При долгом вдыхании угарного газа дыхание становится поверхностным, возникают судороги, и наступает смерть от паралича дыхательного центра.

Первая помощь

1. Если пострадавший отравился угарным газом, проверьте его состояние.
2. Если пострадавший без сознания, вызовите "скорую помощь".

7. Отравление мясом и рыбой

Происходит при употреблении в пищу недоброкачественных или инфицированных продуктов. Они могут инфицироваться еще при жизни животных, но наиболее часто это происходит в процессе приготовления пищи и в результате неправильного хранения пищевых продуктов. Особенно легко инфицируется измельченное мясо (паштет, холодец, фарш и др.).

Нельзя

- Оставлять пострадавшего одного. Если оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступают коллапс и смерть.
- Принимать какую-либо пищу в течение 1-2 суток.

Признаки

Через 2-4 ч после приема зараженного продукта.

- Общее недомогание.
- Тошнота.
- Многократная рвота.
- Схваткообразные боли в животе.
- Частый жидкий стул, иногда с примесью слизи и прожилками крови.
- Усиление интоксикации, снижение артериального давления.
- Учащение и ослабление пульса.
- Бледность кожных покровов.
- Жажда.
- Высокая температура тела (38-40°C).

Первая помощь

1. Немедленно начните промывание желудка водой при помощи желудочного зонда или вызывания искусственной рвоты (обильное питье теплой воды 1,5-2 л с последующим раз-дражением корня языка).
2. Промывайте до "чистой воды".
3. Давайте обильное питье при самостоятельной рвоте.
4. Для скорейшего удаления из ки-шечника инфицированных продуктов пострадавшему дайте карболен ("же-лудочный" уголь) и слабительное (25 г солевого слабительного на полстакана воды или 30 мл касторового масла).
5. После промывания желудка, дай-те пострадавшему горячий чай и кофе.
6. Согрейте пострадавшего. Обло-жите его грелками (к ногам, рукам).
7. Способствует выздоровлению прием внутрь сульфаниламидов (сульгин, фталазол по 0,5 г 4-6 раз в день) или антибиотиков (левомицетин по 0,5 г 4-6 раз в день, хлортетрациклина гидрохлорид по 300 000 ЕД 4 раза в течение 2-3 дней).
8. Испражнения больного и рвотные массы дезинфицируйте непосредственно в судне (перемешивание с сухой хлорной известью).
9. Вызовите "скорую помощь".

8. Отравление ядовитыми растениями и грибами

Отравление может произойти при приеме ядовитых грибов (красный или серый мухомор, ложный опенок, бледная поганка, ложный шампиньон и др.), а также съедобных грибов, если они испорчены (плесневелые, покрытые слизью, длительно хранившиеся). Наиболее ядовита бледная поганка - смертельное отравление может произойти при приеме даже одного гриба. Помните, что кипячение не разрушает ядовитых веществ, содержащихся в грибах.

Признаки

Через несколько часов (1,5-3ч).

- Быстро нарастающая слабость.
- Слюноотделение.
- Тошнота.
- Многократная мучительная рвота.
- Сильные коликообразные боли в животе.
- Головная боль.
- Головокружение.
- Понос (часто кровавый).

Признаки поражения нервной системы:

- Расстройство зрения.
- Бред.
- Галлюцинации.
- Двигательное возбуждение.
- Судороги.

При тяжелых отравлениях, особенно бледной поганкой, возбуждение наступает довольно быстро (через 6-10 ч); оно сменяется сонливостью, безразличием. В этот период резко ослабевает сердечная деятельность, понижаются артериальное давление, температура тела, появляется желтуха. Если пострадавшему не оказать помощь, то развивается коллапс, быстро приводящий к смерти. Сохранить остатки растений или грибов, вызвавших отравление.

Первая помощь

При подозрении на отравление грибами немедленно вызвать "скорую помощь". Первая помощь при отравлении грибами нередко играет решающую роль в спасении пострадавшего.

1. Выясните, какими растениями (или грибами) отравился пострадавший. При отравлении дурманом, волчьей ягодой или бледной поганкой немедленно отвезите пострадавшего в больницу.
2. Немедленно начинайте промывание желудка водой, лучше слабым (розового цвета) раствором перманганата калия с помощью зонда или методом искусственно вызванной рвоты. Полезно в раствор добавить адсорбенты: активированный уголь, кар-болен.
3. Тепло укройте пострадавшего и обложите грелками.
4. Дайте горячий сладкий чай, кофе.
5. Доставьте пострадавшего в больницу.

9. Ботулизм

Острое инфекционное заболевание, при котором происходит поражение ЦНС токсинами, выделяемыми анаэробной спороносной бактерией. Чаще ботулизмом заражаются продукты, приготовление которых идет без достаточной горячей обработки: вяленое и копченое мясо и рыба, колбасы, старые мясные, рыбные, овощные консервы. Период от приема зараженной пищи до появления первых признаков заболевания чаще небольшой от 12 до 24 ч. В некоторых случаях возможно удлинение его до нескольких суток.

Признаки

- Заболевание начинается с головной боли, общего недомогания, головокружения.
- Стул отсутствует, живот вздут.
- Температура тела остается нормальной.
- Состояние ухудшается, через сутки от начала заболевания появляются признаки тяжелого поражения ЦНС:
 - возникают двоение в глазах;
 - косоглазие, опущение верхнего века;
 - паралич мягкого неба
 - голос становится невнятным, нарушается акт глотания.
- Вздутие живота увеличивается.
- Наблюдается задержка мочи.

Заболевание быстро прогрессирует, и больной в течение первых 5 суток умирает от паралича дыхательного центра и сердечной слабости.

Первая помощь

Срочно вызвать "скорую помощь".

1. Промыть желудок слабым раствором натрия гидрокарбоната, перманганата калия с добавлением адсорбентов (активированный уголь, карболен).
2. Дать слабительные лекарства.
3. Сделать очистительную клизму.
4. Дать обильное горячее питье (чай, молоко).
5. Незамедлительно ввести специфическую антиботулиническую сыворотку.
6. Немедленно доставить пострадавшего в больницу.

10. Отравление бытовыми и моющими средствами

Необходимо

Соблюдать меры предосторожности. Сохранить упаковку вещества и показать ее врачу.

Первая помощь

Вызвать "скорую помощь".

1. Постарайтесь установить, каким веществом отравился пострадавший.
2. Если ядовитое вещество попало в организм через полость рта, вызовите у него рвоту, затем дайте активированный уголь. Если пострадавший отравился кислотой или щелочью и прошло более 15 мин. с момента отравления, нельзя вызывать рвоту. В этом случае вызовите "скорую помощь" или отвезите пострадавшего в больницу.
3. Нельзя вызывать рвоту, если пострадавший отравился бензином или керосином.
4. Если пострадавший проглотил инородное тело, отвезите его в больницу.
5. Если отравление произошло путем попадания ядовитых веществ на кожу, снимите с пострадавшего одежду и промойте кожу чистой водой.

11. Отравление средствами для обработки растений или искусственными удобрениями

В сельском хозяйстве широко используются химические препараты - ядохимикаты для борьбы с сорняками, болезнями и вредителями культурных

растений. Грубое нарушение использования ядохимикатов - причина отравлений. Наиболее часто происходят отравления фосфорорганическими соединениями (тиофос, хлорофос), которые могут попадать в организм ингаляционным путем - вместе с вдыхаемым воздухом и при приеме внутрь - вместе с пищевыми продуктами. При попадании их на слизистые оболочки возможны ожоги. Скрытый период болезни продолжается 15-60 мин. Затем появляются признаки поражения нервной системы. Необходимо соблюдать меры предосторожности.

Признаки

- Повышенное слюноотделение.
- Отделение мокроты.
- Потливость.
- Учащенное дыхание, становится шумным, с хрипами, слышимыми на расстоянии.
- Беспокойство, возбужденность общего состояния.
- Судороги нижних конечностей.
- Усиленная перистальтика кишечника.
- Позднее, наступает паралич мускулатуры, в том числе и дыхательной.
- Остановка дыхания ведет к асфиксии и смерти.

Первая помощь

При отравлениях, возникших вследствие вдыхания ядохимикатов, немедленно транспортируйте пострадавшего в больницу.

1. Выясните, какое вещество вызвало отравление.
2. Если пострадавший находится в Сознании, вызовите рвоту, промойте желудок водой, затем дайте ему активированный уголь.
3. Дайте солевое слабительное.
4. Если отравление произошло в результате попадания веществ на кожу, снимите с пострадавшего одежду и вымойте кожу чистой водой.
5. При возможности дайте 6-8 капель 0,1%-ного раствора атропина или 1-2 таблетки препарата красавки (беладонны).
6. Если нет дыхания, начинайте проводить непрерывное искусственное дыхание.
7. Отвезите пострадавшего в больницу.

Методические рекомендации по подготовке к выполнению теста

Тест– это стандартизированные задания, по результатам которых судят о знаниях обучающегося. Тестовая система предусматривает вопросы / задания, на которые обучающийся должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность.

Тестовые задания сгруппированы по темам изучаемой дисциплины. К работе с тестом нужно готовиться заранее. Необходимо уметь быстро выделять из вопроса суть. С этой целью необходимо повторить основные

темы теста, особое внимание уделив тем вопросам, которые являются обучающегося наиболее сложными.

Содержание тестов представлено в ФОС по дисциплине.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература:

Авторы, составители	Заглавие	Издательств о год
Лытаев С. А., Пуговкин А. П.	Основы медицинских знаний: учеб. пособие для студентов вузов	Москва: Издательск ий центр "Академия",
Прохорова Э. М.	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно- издательски
Волокитина Т.В., Бральнина Г.Г., Никитинская Н.И.	Основы медицинских знаний: доп. Учебно- метод. объедин. в кач-ве учеб. пособия для студ. высш. учеб. завед.	М.: Академия, 2008

Дополнительная литература:

Авторы, составители	Заглавие	Издательств о год
Артюнина Г. П., Игнатъкова С. А.	Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для педагогических вузов	Москва: Академичес кий проект
Айзман Р. И., Бубнов В. Г., Рубанович В. Б., Субботина М. А.	Основы медицинских знаний: учеб. пособие для студентов вузов	Москва: АРТА, 2011
Прохорова Э. М.	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно- издательски

Методические разработки:

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Артюнина Г. П., Игнатъкова С. А.	Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для педагогических вузов	Москва: Академический проект 2004

Прохорова Э. М.	Валеология: словарь терминов и понятий	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-
-----------------	--	---

Разработчик:
доцент кафедры ВМИиЕ _____ О.А.Ефиц