

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Брянский государственный аграрный университет»
Факультет среднего профессионального образования

Менякина А. Г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине

**Медико-биологические основы безопасности
жизнедеятельности**

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Брянская область, 2018

УДК 614.8 (076)
ББК 68.9
М 50

Менякина, А. Г. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности»: программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность / А. Г. Менякина. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ. - 2018. - 19 с.

Данные методические рекомендации определяют порядок организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «**Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности**» и предназначены для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Рецензент:

Сакович Н.Е., доктор технических наук, зав. каф. Безопасности жизнедеятельности и инженерной экологии Брянского ГАУ.

Рекомендовано к изданию цикловой методической комиссией общепрофессиональных дисциплин факультета СПО Брянского ГАУ, протокол № 8 от *28.06.2018 года*.

© Брянский ГАУ, 2018
© Менякина А.Г., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	6
Перечень самостоятельных работ.....	7
Тематика и методические рекомендации обучающихся по написанию реферата.....	8
Методические рекомендации по порядку проработки материала конспекта.....	9
Методические рекомендации по работе с нормативными документами.....	13
Методические рекомендации по выполнению практических задач (тренировочных заданий).....	14
Список рекомендуемой литературы.....	16

ВВЕДЕНИЕ

Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности - комплексная дисциплина, изучающая взаимодействие окружающей среды и человека. Она находится на стыке медицины и экологии, объединяя физику, химию, биологию, физиологию, гигиену, токсикологию, медицину труда.

Объект изучения медико-биологических основ безопасности жизнедеятельности - среда обитания, предмет - свойства среды, проявляющиеся во влиянии на здоровье человека, а цель - разработка профилактических мероприятий, обеспечивающих сохранение оптимального здоровья человека и долгой творческой активности.

Известно множество факторов риска, которые могут вести к возникновению заболеваний и травматизации. Снижение или устранение этих факторов может быть достигнуто с помощью инженерно-технических мер и средств, лечебно-профилактическими мероприятиями и повышением устойчивости человека к неблагоприятному воздействию окружающей среды и оказания первой помощи пострадавшим. Важную роль играет гигиеническое нормирование факторов среды обитания.

Данное методическое пособие может быть использовано студентами для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно – исследовательская, научно – исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования.

Целью самостоятельной работы является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по Медицине биологическим основам безопасности жизнедеятельности, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами самостоятельной работы обучающихся 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 самостоя-

тельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и дипломной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

В образовательном процессе среднего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторную, под руководством преподавателя, и внеаудиторную. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.).

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной преподавателем учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- проработка материала конспекта, составленного на уроке при изучении нового материала;
- написание рефератов;
- подготовка к практическим и лабораторным работам, их оформление;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- отработка алгоритма и практических навыков по оказанию первой помощи;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

По учебной дисциплине «Медико- биологические основы безопасности жизнедеятельности» специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной преподавателем учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- проработка материала конспекта, составленного на уроке при изучении нового материала;
- написание рефератов;
- подготовка к практическим и лабораторным работам, их оформление;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;

- отработка алгоритма и практических навыков по оказанию первой помощи;
- подбор материалов в периодической печати с целью подготовки к изучению нового материала и т.д.

Удельный вес самостоятельной работы составляет по времени 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение темы. Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого. Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 111 часов, обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 72 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 36 часа; консультации – 3 часа.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

иметь практический опыт:

в области идентификации, прогнозирования и профилактики различных поражающих факторов окружающей среды и чрезвычайных ситуаций; в применении полученных знания при оказании помощи пострадавшим.

уметь:

устанавливать связь между экологическими факторами, складывающимися в конкретной обстановке, и состоянием здоровья, применять полученные знания при оказании помощи пострадавшим;

оказывать помощь пострадавшим, получившим травмы и/или находящимся в терминальных состояниях.

знать:

характеристики поражающих факторов, механизм воздействия на организм человека высоких и низких температур, повышенного и пониженного давления воздуха, предельные значения опасных факторов влияющих на организм человека;

особенности выполнения работ, связанных с физическими нагрузками, в условиях воздействия опасных факторов;

признаки травм и терминальных состояний;

способы оказания помощи пострадавшим.

ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ
по дисциплине
«Медико- биологические основы безопасности жизнедеятельности»

№ и наименование темы, раздела	Наименование вида самостоятельной работы	Количество- во часов	Форма выполнения	Форма контроля
Тема 1.1. Виды взаимодействия человека со средой обитания	Проработка материала конспекта, изучение дополнительной литературы	2	Ответы на вопросы для самоконтроля	Письменный опрос Устный индивидуальный опрос
Тема 1.2. Сочетание действия вредных факторов среды обитания на организм человека.	Проработка материала конспекта, написание реферата	6	Ответы на вопросы для самоконтроля	Письменный опрос, устный опрос, тестирование Реферат (презентация)
Тема 1.3. Микроклимат и теплообмен человека с окружающей средой.	Проработка материала конспекта, дополнительной литературы	4	Ответы на вопросы для самоконтроля, решение задач	Организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе, проверка решения задач
Тема 1.4. Влияние тяжелого физического труда на возможность отравления организма человека.	Проработка материала конспекта, дополнительной литературы, самотестирование	4	Подготовка ответов на вопросы самоконтроля	устный индивидуальный опрос, проверка решения, тестирование
Тема 1.5. Нормирование физических факторов среды обитания человека.	Проработка материала конспекта, нормативной документации	6	Ответы на вопросы для самоконтроля	Устный опрос
Тема 2.1. Основы анатомии и физиологии человека.	Изучение дополнительной литературы, атласа строения тела человека, рисунки	2	Рисунки из атласа, ответы на вопросы для самоконтроля	Устный опрос, проверка рисунков из атласа
Тема 2.2. Реанимационная помощь.	Изучение дополнительной литературы, отработка реанимационных действий (практическая задача)	2	отработка навыка извлечения инородного тела из ротовой полости	Проверка навыков проведения реанимационных действий
Тема 2.3. Первая медицинская помощь при ранах и ранениях.	Проработка материала дополнительной литературы по вопросам асептики и антисептики	2	Ответы на вопросы для самоконтроля	Устный опрос

Продолжение таблицы

Тема 2.4. Тяжелые механические травмы	Проработка материала дополнительной литературы по вопросам травм груди и живота	4	Ответы на вопросы для самоконтроля	Устный опрос, ситуационные задачи на компьютере-тренажере
Тема 2.6. Первая медицинская помощь при термических травмах.	Изучение дополнительной литературы по термическим травмам	4	Ответы на вопросы для самоконтроля	Тестирование, решение ситуационных задач

ТЕМАТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат – письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемых студентом с течением длительного срока (от нескольких дней до нескольких недель). Реферат – краткое точное изложение сущности какого – либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий и других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Однако, реферат – это не механический пересказ текста книги, а изложение ее сущности.

Работу над рефератом рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

1. Определи цель написания реферата в соответствии с поставленной темой.
2. Составь его план.
3. При чтении литературы выдели основные идеи и положения, доказательства, аргументы и выводы, чтобы затем сосредоточить на них внимание.
4. Классифицируй выписки, сделанные при чтении рассматриваемых источников.
5. Проанализируй собранный материал, продумай и сделай обобщенные выводы.
6. Оформи реферат.

Структура реферата:

1. План или оглавление с указанием страниц, глав, разделов.
2. Обоснование выбора темы.
3. Теоретические основы выбранной темы.
4. Изложение основного вопроса.
5. Вывод и обобщения.
6. Практическое значение реферата.
7. Список использованной литературы.
8. Приложения: документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д. (по желанию).

Структурный план реферата:

1. Вводная часть. Обоснование выбора темы:

- ее актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем, современные подходы к решению проблемы;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересовавшем факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме.

2. Основная часть:

- суть проблемы или изложение объективных исторических сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные сведения, версии, оценки.

3. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

Тематика рефератов к теме

1.2. Сочетание действия вредных факторов среды обитания на организм человека:

1. Последствия антропогенного загрязнения для здоровья человека (органические растворители; сероуглерод; металлы). (Отравляющее вещество на выбор преподавателя).
2. Региональный компонент вредных факторов окружающей среды.
3. Характеристика профессиональных заболеваний. (Заболевание на выбор преподавателя).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОРЯДКУ ПРОРАБОТКИ МАТЕРИАЛА КОНСПЕКТА

Задача обучающихся в процессе умелой и целеустремленной работы на занятиях – внимательно слушать преподавателя, следить за его мыслью, предлагаемой системой логических посылок, доказательств и выводов, фиксировать (записывать) основные идеи, важнейшие характеристики понятий, теорий, наиболее существенные факты. Лекция задает направление, содержание и эффективность других форм учебного процесса, нацеливает обучающихся на самостоятельную работу и определяет основные ее направления (подготовку к семинарам, написание контрольных работ, докладов, рефератов).

Активная, вдумчивая и плодотворная работа на занятиях – ключ к усвоению сложных и необходимых знаний по теме.

Несмотря на то, что в библиотеке образовательного учреждения, в читальных залах, в Интернете есть необходимая информация по теме для прохождения текущего и итогового контроля по теме, обучающемуся необходимо посещать все занятия по нескольким причинам

Во-первых, человек лучше и легче усваивает информацию при непосредственном общении с преподавателем. Эмоционально рассказанный материал лекции не заменят ни учебники, ни Интернет.

Во-вторых, обучающийся приходит на занятие учиться. Посещение занятия экономит время на подготовку к контрольным работам, контрольным опросам, тестированию, сдаче зачета. Лекции позволяют за небольшой промежуток времени проникнуть в сущность глобальных явлений, процессов. Кроме этого, у обучающегося есть возможность задавать вопросы. На возникающие вопросы можно быстро получить ответ, записав и задав их преподавателю в конце занятия или после нее, на консультации. Вопросы помогут разобраться в том, что излагает преподаватель; связать новое с тем, что тебе уже известно по данной теме из предыдущих лекций, прочитанных книг и журналов.

В-третьих, занятия дают основные ориентиры в необъятном море огромного количества тематического материала.

Усвоив материал лекции, студент обязан еще и работать самостоятельно, читать дополнительную литературу, предлагаемую для подготовки к следующим занятиям. Но основой для понимания будет все-таки лекция и написанный студентом конспект. Правильно написанный конспект помогает усвоить 80 % нужной информации.

В-четвертых, лекции преподавателя отражают последние достижения науки, а учебник, полученный Вами в библиотеке, может быть безнадежно устаревшим. Она лучше других форм компенсирует отсутствие новейших современных учебников и учебных пособий, оперативно знакомит с новейшими данными науки.

Таким образом, важность работы на лекции обусловлена освоением существенного, необходимого материала для понимания современных проблем.

Хороший конспект – залог четких ответов на занятиях, хорошего выполнения контрольных опросов и контрольных работ. Значимость конспектирования на лекционных занятиях несомненна. Проверено, что составление эффективного конспекта лекций может сократить в четыре раза время, необходимое для полного восстановления нужной информации.

Перед каждым занятием необходимо внимательно прочитать материал предыдущей лекции, внести исправления, выделить важные аспекты изучаемого материала.

Проработка материала конспекта, осуществляется, как правило, обучающимся дома при выполнении домашнего задания.

Процесс проработки материала конспекта складывается из следующих этапов:

1. Чтение материала конспекта;
2. Поиск в конспекте ответов на вопросы, предложенные для самоконтроля обучающегося;
3. Построение логичного и стройного пересказа текста конспекта на основании ответов на вопросы, предназначенные для самоконтроля обучающихся.

При чтении конспекта, составленного в ходе занятия, необходимо выделять

главную информацию и ее запомнить. При чтении лекции следует обратить внимание на используемые при написании конспекта условные обозначения, выделения текста цветными чернилами, крупными буквами, подчеркивание отдельных фраз и предложения, которые используются для выделения главной информации в тексте.

После усвоения каждой темы рекомендуется проверять свои знания, отвечая на вопросы контрольных тестов и составляя необходимые схемы, таблицы.

При ответе на вопросы, предназначенные для самоконтроля обучающихся, в случае выявления пробелов в знаниях основных институтов, понятий, процессов и процедур, допускается повторное прочтение конспекта лекции.

После ответа на вопросы самоконтроля обучающимся следует пересказать текст лекции. Главное требование пересказа – сжатое изложение материала конспекта, при этом должны быть выделена основная (главная) информация.

Освоение материала конспекта можно считать успешным, если обучающий пересказывает его без обращения к тексту конспекта.

Вопросы для самоконтроля к теме

1.1. Виды взаимодействия человека со средой обитания

Тема СРС: **Методы исследования нервно-мышечного аппарата:**

1. Дайте определение динамометрии. Какие показатели она включает?
2. Дайте определение тремометрии. Как ее проводят?
3. Дайте определение электромиографии. Как ее проводят?

(Занько, Н.Г. Медико-биологические основы БЖД. Лабораторный практикум - М.: Академия, 2010. С. 60-62).

Вопросы для самоконтроля к теме

1.3. Микроклимат и теплообмен человека с окружающей средой.

Тема СРС: **Гигиена одежды:**

1. Дайте классификацию одежды по назначению и использованию.
2. Какие основные требования предъявляются к рабочей одежде?
3. Перечислите важнейшие гигиенические характеристики рабочей одежды.
4. Назовите единицу теплозащитной способности ткани, чему она равна?
5. Перечислите дополнительные гигиенические характеристики рабочей одежды.

(Занько, Н.Г. Медико-биологические основы БЖД. Лабораторный практикум - М.: Академия, 2010. С. 99-100).

Вопросы для самоконтроля к теме

1.4. Влияние тяжелого физического труда на возможность отравления организма человека.

Тема СРС: **Принципы нормирования вредных веществ в воздухе**

1. Какие реакции в организме вызывают вредные вещества в окружающем воздухе?
2. В какой форме они проявляются?
3. Назовите два вида предельных допустимых концентраций. Как они определяются?

(Занько, Н.Г. Медико-биологические основы БЖД.- М.: Академия, 2013. С.204-206)

Вопросы для самоконтроля к теме

2.1. Основы анатомии и физиологии человека.

Тема СРС: **Структурная организация человеческого организма. Анализаторы, характеристика.**

1. Перечислите функции нервной системы
2. Опишите строение нервной системы. Перечислите ее разделы.
3. дайте определение рецептору. Перечислите их виды.
4. Что такое рефлекс, какие виды вы знаете?
5. Дайте определение анализатору, перечислите все их виды.
6. Дайте характеристику зрительному анализатору.
7. Дайте характеристику слуховому анализатору.
8. Дайте характеристику обонятельному анализатору.
9. Дайте характеристику кожному анализатору.
10. Дайте характеристику двигательному анализатору.

(Менякина А.Г. Курс лекций по дисциплине для студентов направления «Техносферная безопасность» по дисциплине «Медико-биологические основы безопасности».; Степанова, С. В. Основы физиологии и анатомии человека. Профессиональные заболевания.;).

Вопросы для самоконтроля к теме 2.2. Реанимационная помощь.

Тема СРС: **Извлечение инородного тела из дыхательных путей:**

1. Назовите стадии асфиксии (удушения).
 2. перечислите основные ошибки при оказании помощи
 3. Назовите алгоритм оказания помощи.
 4. Назовите технику выполнения первого и второго варианта «Способа американских полицейских».
 5. Расскажите и покажите навыки извлечения инородного тела из дыхательных путей подростка и грудного ребенка.
 6. Как избежать попадания инородных тел в гортань?
- (Отвагина, Т.В. Неотложная медицинская помощь. – М.: Оникс, 2012).

Вопросы для самоконтроля к теме 2.3. Первая медицинская помощь при ранах и ранениях.

Тема СРС: **Асептика, антисептика:**

1. Раскройте понятие асептики. Назовите способы и приемы.
 2. Раскройте понятие антисептики. Назовите способы и приемы.
- (Отвагина, Т.В. Неотложная медицинская помощь. – М.: Оникс, 2012).

Вопросы для самоконтроля к теме 2.4. Тяжелые механические травмы

Тема СРС: **Травмы груди и живота:**

1. Назовите виды травм живота.
2. Перечислите причины тупых травм живота.

3. Диагностика, симптомы тупой травмы живота.
4. Алгоритм оказания помощи при тупой травме живота.
5. Диагностика, симптомы проникающей травмы живота.
6. Алгоритм оказания помощи при проникающей травме живота.
7. Перечислите виды травм груди.
8. Закрытая травма сердца. Причины. Симптомы.
9. Первая помощь при закрытой травме сердца.
10. Перечислите виды ранения груди.
11. Симптомы при закрытой травме сердца
12. Алгоритм оказания помощи при закрытой травме сердца
(Отвагина, Т.В. Неотложная медицинская помощь. – М.: Оникс, 2012).

Вопросы для самоконтроля к теме 2.6. Первая медицинская помощь при термических травмах.

Тема СРС: **Тепловой и солнечный удар. Холодовые травмы:**

1. Тепловой удар. Симптомы. Алгоритм оказания первой помощи.
2. Солнечный удар. Симптомы. Алгоритм оказания первой помощи.
3. Отморожение. Симптомы. Алгоритм оказания первой помощи.
4. Общее переохлаждение организма. Симптомы. Алгоритм оказания первой помощи.

(Отвагина, Т.В. Неотложная медицинская помощь. – М.: Оникс, 2012).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С НОРМАТИВНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ

Работа обучающихся с нормативными актами, регулиующими основы гигиеническую регламентацию вредных физических факторов внешней среды осуществляется как правило, в форме составления содержания конспекта и его изучение. Данный вид самостоятельной работы имеет цель – углубление знаний обучающихся по отдельным темам и вопросам темы занятия.

При анализе нормативно-правовых актов обучающиеся должны правильно фиксировать основные реквизиты документа (полное официальное название, когда и каким государственным органом был принят, кем и когда подписан, где опубликован), порядок вступления в силу и сферу действия.

Следует обратить особое внимание при самостоятельном изучении источников на новую для обучающихся терминологию, без знания которой он не сможет усвоить содержание документа.

При составлении конспекта на основе материала нормативного акта следует учитывать следующее:

1. Для составления конспекта рекомендуется сначала прочитать нормативный акт целиком, чтобы уяснить его общий смысл и содержание.
2. При первом чтении текста необходимо составить его простой план, последовательный перечень основных положений документа.
3. Заключительный этап работы с текстом состоит в осмыслении ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.

4. При конспектировании нужно стремиться выразить смысл нормативного акта своими словами, это помогает более глубокому усвоению текста.

Задание к уроку № 18

Пользуясь основным источником :Занько, Н.Г. Медико-биологические основы БЖД.- М.: Академия, 2013, и Интернет ресурсами, где можно читать и брать полнотекстовые документы (ГОСТы) изучить и законспектировать нормативную документацию, регламентирующую нормирование вредных веществ в воздухе, в водных объектах, в почве, в пищевых продуктах. И ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение ПДК, ВДК, ПДУ, ГОСТ, ОСТ, ОБУВ
2. Сколько классов опасности и токсичности химических веществ. Назовите их.
3. Назовите биологические эффекты токсикантов.
4. Назовите пути поступления токсикантов в организм человека.
5. Перечислите три количественных характеристики концентрации поступивших ядов в организм человека (дозы).
6. Перечислите токсикометрические характеристики вредных веществ в воде.
7. Перечислите три критерия нормирования загрязняющих веществ в воде.
8. Перечислите токсикометрические характеристики вредных веществ в почве.
9. Перечислите химические элементы, содержание которых нормируются в пищевых продуктах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ (ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ)

Активной формой познания дисциплины являются тренировочные занятия, на которых студенты отрабатывают умения и навыки для дальнейшего использования. При выполнении тренировочных заданий обеспечивается управляемое формирование новых действий, системное понимание процессов, происходящих в жизнедеятельности.

Правильная организация работы при выполнении тренировочных заданий по курсу «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности» поможет получить студенту достаточные умения и навыки.

Задание к уроку № 24 Реанимация.

1. Повторите материал конспекта или изучите материалы из литературных источников:

Отвагина, Т.В. Неотложная медицинская помощь. – М.: Оникс, 2012.

Первая медицинская помощь / Справочник.- М.: Академия, 2013.

Отработайте способы извлечения инородного тела из ротовой полости у взрослого и ребенка с помощью добровольца и роботов - тренажеров «Гаврюша» и «Гоша».

Задание к уроку № 29 «Наложение жгута. Методы шинирования»

1. Повторите материал конспекта или изучите правила наложения повязки, жгута, шин по учебникам:

Отвагина, Т.В. Неотложная медицинская помощь. – М.: Оникс, 2012.

Первая медицинская помощь / Справочник. - М.: Академия, 2013.

2. На добровольце выполните основные мероприятия по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему:

-наложите повязку на голову в виде «чепца»;

-наложите крестообразную повязку на затылок;

- наложите крестообразную повязку на грудь;

- наложите повязки на верхние конечности : спиральную на палец, крестообразную на кисть, спиральную на локтевой сустав.

3. На манекене, добровольце выполните основные мероприятия по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему: наложите кровеостанавливающий жгут на область бедра.

4. Выполните приемы иммобилизации пострадавшего на манекене, добровольце при переломе бедра транспортной шиной и подручными средствами.

Задание к уроку № 33 «Оказание помощи при ожогах»

1. Повторите материал конспекта или изучите алгоритмы действий при ожоговых и холодовых травмах по учебникам:

Отвагина, Т.В. Неотложная медицинская помощь. – М.: Оникс, 2012.

Первая медицинская помощь / Справочник. - М.: Академия, 2013.

2. На компьютере-тренажере «ГОША» проверьте грамотность оказания первой помощи пострадавшему.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Родионова О.М., Семенов Д.А. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда. М.: Юрайт, 2016.
2. Менякина А.Г. Курс лекций по дисциплине для студентов направления «Техносферная безопасность» по дисциплине «Медико-биологические основы безопасности» [Электронный ресурс]. Брянск: Изд-во Брянской ГАУ, 2015. Режим доступа: <http://www.bgsha.com/ru/book/133421/>
3. Занько Н.Г. Медико-биологические основы БЖД. М.: Академия, 2013.
4. Свиридонова С.В., Захарченко Г.Д. Токсикология: метод. указания для выполнения лабораторных. и практических работ. Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2015.
5. Степанова С.В. Основы физиологии и анатомии человека. Профессиональные заболевания. М.: Изд-во «Инфра – М», 2014.
6. Сотникова Е.В., Дмитренко В.П. Техносферная токсикология: учеб. пособие для вузов. СПб.: Лань, 2015.
7. Первая медицинская помощь: справочник. М.: Академия, 2013.
8. Айзман Р.И. Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для вузов. М.: КноРус, 2016.
9. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для вузов. М.: Юрайт, 2016.

Дополнительные источники:

1. Занько Н.Г. Медико-биологические основы БЖД. Лабораторный практикум. М.: Академия, 2010.
2. Белов С.В. БЖД и защита окружающей среды. М.: Юрайт, 2013.
3. Крымская И.Г. Гигиена и экология человека. М.: Феникс, 2014.
4. Отвагина Т.В. Неотложная медицинская помощь. М.: Оникс, 2012.
5. Почекаева Е.И. Безопасность окружающей среды и здоровье человека. М.: Феникс, 2013.
6. Самусев Р.П. Атлас анатомии человека. М.: Оникс, 2012.
7. Жуленко В.Н. Токсикология. М.: КолосС, 2010.
8. Феоктистова О.Г., Феоктистова Т.Г., Экзерцева Е.В. Безопасность жизнедеятельности (медико-биологические основы): учеб. пособие для вузов. Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Интернет- ресурсы:

1. Морозова Л.Л. Медико-биологические основы взаимодействия человека со средой обитания: учеб. пособие / под ред. С.В. Белова. М.: МГТУ им. Н.Э. Баумна, 1997. 49 с. http://bjd.samgtu.ru/sites/bjd.samgtu.ru/files/mbo-bzhd-konspekt-lekciy_0.doc.
2. Гончарова Е.Н. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. 180 с. http://window.edu.ru/resource/430/77430/files/med_biol_osnovy.pdf.

3. Занько Н.Г., Ретнев В.М. Медико-биологические основы БЖД. Лабораторный практикум. http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_4854.pdf.
4. Занько Н.Г., Ретнев В.М. Медико-биологические основы безопасности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Изд. центр «Академия», 2013. 4-е изд., перераб. и доп. 256 с. (Серия «Бакалавриат»). http://www.academia-media.kz/ftp_share/_books/fragments/fragment_22867.pdf.
5. Голдырева Т.П. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов: в 3 ч. Пермь: ИПЦ «Прокрость», 2014. Ч.1. 115 с. <http://pgsha.ru:8008/books/study/.pd>.
6. <http://ekologiya.narod.ru>.
7. <http://window.edu.ru>.
8. <http://extoxnet.orst.edu/tibs> (Toxicology Information Briefs (TIBs)).
9. Интерактивный атлас анатомии человека. <https://anatomya.ru/>
10. Цыганов Ю.Н. Медицинская подготовка спасателей: метод. указания. Ульяновск: УВАУ(и), 2009. 91 с. http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2015/Tsyganov_2.pdf.
11. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, С.М. Кудинов, А.Ф. Неживой, С.А. Ножевой; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. 2-е изд., перераб. и доп. Краснодар: Советская Кубань, 2002. <http://sajt-spatatel.ru/uchebniki-i-spravochniki/uchebnik-spatatelya.html>.
12. Справочник: медицинская подготовка для пожарного спасателя. <https://fireman.club/literature/spravochnik-medicinskaya-podgotovka-dlya-rozharnogo-spatatelya/>
13. Система массового обучения навыкам оказания первой помощи (фильмы и учебники). <http://www.galo.ru/>
14. Шарабанова И.Ю. Основы медицинских знаний с курсом первой помощи: учебное пособие. Иваново: ИВИ ГПС МЧС России, 2008. 182 с. <http://edufire37.ru/files/med.pdf>.

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 г.).
2. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ (ред. от 25.11.09 г.) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
3. Федеральный закон от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ (ред. от 14.03.09 г.) «Об охране окружающей среды».
4. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ.
5. Федеральный закон «Об охране окружающей среды» от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ.
6. Федеральный закон от 06.03.2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».

7. Федеральный закон от 22.07.2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».
8. Указ Президента РФ от 12.05.2009 г. № 537 «О Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года».
9. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 г. № 794 (ред. от 16.07.09 г.).
10. «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».
11. Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан от 22.07.1993 г. № 5487-1.
12. Об аварийно- спасательных службах и статусе спасателей, от 22.08.1995 г. № 151.
13. Справочная правовая система «Консультант Плюс».
14. Справочная информационно-правовая система «Гарант».
15. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 дек. 1993 г.: (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 дек. 2008 г. № 6 - ФКЗ // Консультант Плюс: комп. справ, правовая система [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
16. О полиции: федер. закон РФ от 07 февр. 2011 г. №3- ФЗ // Консультант Плюс: комп. справ, правовая система [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
17. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: федер. закон Рос. Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ // Консультант Плюс: комп. справ, правовая система [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
18. Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи: приказ Минздравсоцразвития РФ от 04 мая 2012 г. №477н // Консультант Плюс: комп. справ, правовая система [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
19. Об утверждении состава и рекомендаций по применению аптечки первой помощи (автомобильной): приказ Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ от 20 августа 1996 г. №325 // Консультант Плюс: комп. справ, правовая система [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.

Учебное издание

Менякина Анна Георгиевна

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине
Медико-биологические основы безопасности
жизнедеятельности

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 27.07.2018 г. Формат 60x84. 1/16.
Бумага офсетная. Усл. п. л. 1,04. Тираж 25 экз. Изд. № 6195.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365, Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ