

Электронная цифровая подпись

Коленков Алексей Александрович



B B A B F F D 0 E 6 1 6 1 1 E A

Завалко Александр Федорович



3 8 8 2 1 B 8 B C 4 D 9 1 1 E A

Утверждено "28" июля 2022 г.  
Протокол № 1

председатель Ученого Совета Коленков А.А.  
ученый секретарь Ученого Совета Завалко А.Ф.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)»**

Специальность 31.05.03 Стоматология  
(уровень специалитета)

Направленность: Стоматология

Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

Год поступления 2022

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

### 1. Самостоятельная работа как важнейшая форма учебного процесса по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)»

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи высшего образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности".

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных

Навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

#### 1.2. Компетенции, вырабатываемые в ходе самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)»

№ п/п	№ компетенции	Формулировка компетенции
1	ПК-5	Ведение санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни
	иПК-5.3	Осуществление санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их родственников/ законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни
	иПК-5.4	Осуществление основных гигиенических мероприятий оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний

### 2. Цели и основные задачи СРС

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста (или бакалавра) с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю (компетенциями), опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС в плане формирования вышеуказанных компетенций 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 самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании контрольных (и выпускной квалификационной работ), для эффективной подготовки к итоговым зачетам, экзаменам, государственной итоговой аттестации и первичной аккредитации специалиста.

### **3. Виды самостоятельной работы**

В образовательном процессе по дисциплине «**ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)**» выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная.

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

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются: написание рефератов и эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач, подготовка круглого стола.

#### **3.1. Перечень тематик рефератов и презентаций для текущего контроля успеваемости (по выбору преподавателя и/или обучающегося)**

##### **Тема 1. Здоровый человек и его окружение.**

1. Понятие о здоровье. Регламентирующие документы по охране здоровья населения.
2. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

##### **Тема 2. основополагающие принципы здоровья человека.**

1. Гигиенические мероприятия по профилактике заболеваний полости рта.
2. Роль стоматологов в организации медицинской профилактики.

##### **Тема 3. Здоровый образ жизни: определение, пути организации, включающие создание всех видов комфорта – биологического, психического, социального.**

1. Понятие «здоровье», его составляющие.
2. Качество жизни, его критерии.

##### **Тема 4. Сбалансированное питание, фторирование воды, устранение профессиональных вредностей.**

1. Сбалансированное питание.
2. Качество воды, влияние воды на состояние зубов. Профессиональные вредности стоматолога.

##### **Тема 5. Отслеживание параметров личного здоровья. Профилактика и коррекция социальных вредностей.**

1. Понятие личного здоровья.
2. Роль стоматолога в профилактике и коррекции социальных вредностей.

##### **Тема 6. Формирование валеологической культуры пациентов и их родственников.**

1. Роль стоматолога в валеологической культуре.
2. Влияние семьи на здоровый образ жизни.

##### **Тема 7. Этапы физического и психического развития детей и подростков.**

1. Молочные зубы, правильный уход за ними.
2. Влияние физического и психического развития детей и подростков на здоровье.

##### **Тема 8. Основные направления валеологической деятельности стоматолога.**

1. Понятие о валеологии. Роль стоматолога в валеологической деятельности.
2. Режим труда и питания различных возрастных групп.

##### **Тема 9. Мониторинг здоровья и экологической среды.**

1. Показатели естественного движения населения.
2. Влияние воды на состояние зубов.

##### **Тема 10. Влияние вредных привычек на состояние полости рта.**

1. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия.

2. Влияние нездорового образа жизни на состояние полости рта.

**Тема 11. Значение здоровых зубов для личностного здоровья.**

1. Роль стоматолога для личностного здоровья человека.

2. Влияние вредных привычек на состояние полости рта.

**Тема 12. Мероприятия по своевременному лечению кариеса и его осложнений, заболеваний пародонта и зубочелюстных аномалий.**

1. Здоровые зубы, красивая улыбка.

2. Задачи стоматолога по своевременному выявлению заболеваний полости рта.

**Тема 13. Профессиональная гигиена полости рта**

1. Удаление зубных отложений.

2. Правильный уход за полостью рта, предупреждение кариеса.

**Тема 14. Практические советы по профилактике стоматологических заболеваний.**

1. Обучение детей младшего школьного возраста правильному уходу за полостью рта.

2. Профилактические мероприятия стоматолога для различных возрастных групп.

Темы рефератов могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем

**3.2. Перечень тем для написания эссе для текущего контроля успеваемости (по выбору преподавателя и/или обучающегося)**

1. Современные подходы к диагностике здоровья.

2. Рациональное питание. Влияние на сохранения и укрепления здоровья.

3. Двигательная активность. Влияние на сохранение и укрепление здоровья.

4. Личная и общественная гигиена. Влияние на сохранение и укрепление здоровья.

5. Режим труда и отдыха. Влияние на сохранение и укрепление здоровья.

6. Психическое здоровье. Проблемы сохранения и укрепления.

7. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика

8. Конфликты и их профилактика.

9. Репродуктивное здоровье. Проблемы сохранения и укрепления

Темы эссе могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем

**3.3. Перечень ситуационных задач для текущего контроля успеваемости**

**Тема 1**

**Ситуационная задача 1**

Человек находится в полном покое. Психическая и физическая нагрузка отсутствуют. В комнате температура 18-20°C. После приема пищи прошло 14 часов. Какой вид обмена энергии в организме можно измерить?

Ответ: основной обмен

**Ситуационная задача 2**

Пациент на плановом осмотре. Врач просит согнуть руку в локтевом суставе под углом 90°, ударяет молоточком по сухожилию над олекраноном. Какой рефлекс при этом проверяется?

Ответ: рефлекс с сухожилия трехглавой мышцы плеча

**Тема 2**

**Ситуационная задача 1**

.Определите биологический возраст мужчины по формуле

« $26,985 + 0,215 \text{ АДС} - 0,149 \text{ ЗДВ} - 0,151 \text{ СБ} + 0,723 \text{ СОЗ}$ »,

где АДС – систолическое АД,

ЗДВ – максимальная продолжительность задержки дыхания в секундах,

СБ – статическая балансировка в секундах (определяется стоя на левой ноге с закрытыми глазами без тренировки),

СОЗ – субъективная оценка здоровья, производится с помощью анкеты, включающей 29 вопросов.

$\text{АДС} = 120$ ;  $\text{ЗДВ} = 67$ ;  $\text{СБ} = 25$ ;  $\text{СОЗ} = 6$

**Ситуационная задача 2**

Определите биологический возраст женщины по формуле

:«1,463 + 0,415 АДП -0,140 СБ + 0,248 МТ + 0,694 СОЗ»,

где АДП –артериальное пульсовое давление, СБ –статическая балансировка в секундах (определяется стоя на левой ноге с закрытыми глазами без тренировки),

МТ –масса тела

СОЗ –субъективная оценка здоровья, производится с помощью анкеты, включающей 29 вопросов.

АДП = 55 мм.рт.ст; СБ = 34 сек. МТ = 65 кг СОЗ = 4.

### **Анкета «Субъективная оценка здоровья» -СОЗ**

1. Беспокоят ли вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли вас боли в области сердца?
4. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?
5. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?
6. Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?
7. Уступают ли вам место в общественном транспорте?
8. Беспокоят ли вас боли в суставах?
9. Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?
10. Бывают ли у вас такие периоды, когда из-за волнений вы теряете сон?
11. Беспокоят ли вас запоры?
12. беспокоят ли вас боли в области печени?
13. Бывают ли у вас головокружения?
14. Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем в прошлые годы?
15. Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?
16. Ощущаете ли вы в различных частях тела жжение, покалывание, "ползание мурашек"?
17. Беспокоят ли вас шум или звон в ушах ?
18. Держите ли вы для себя в домашней аптечке одно из следующих лекарств: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у вас отеки на ногах?
20. Приходится ли вам отказаться от некоторых блюд?
21. Бывает ли у вас при быстрой ходьбе одышка?
22. Беспокоят ли вас боли в области поясницы?
23. Приходится ли вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду?
24. Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?
25. Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?
26. Бываете ли вы на пляже?
27. Считаете ли вы, что сейчас вы также работоспособны, как прежде?
28. Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?
29. Как вы оцениваете состояние своего здоровья? ("хорошее", "удовлетворительное", "плохое" и "очень плохое")

Для первых 28 вопросов возможные ответы "Да" или "Нет".

Интерпретация результатов: Неблагоприятными считаются ответы "Да" на вопросы 1-25 и ответы "Нет" на вопросы 26-28.

На вопрос 29 в анкете возможны следующие ответы: "хорошее", "удовлетворительное", "плохое" и "очень плохое".

Неблагоприятным считается один из двух последних ответов. После ответов на вопросы анкеты подсчитывается общее количество неблагоприятных ответов (оно может колебаться от 0 до 29).

Число неблагоприятных ответов, выраженное цифрой от 0 до 29 входит в формулу.

## **Тема 3**

### **Ситуационная задача 1**

Распределите калорийность рациона на 3-5 приемов пищи.

Завтрак –25% 2 завтрак –15% Обед –35% Полдник –10% Ужин –15%

**Например:** Рацион питания составляет 1800 ккал, при этом на завтрак, рекомендуется потреблять 450 ккал, 2-й завтрак –270 ккал, обед –630 ккал, полдник –180 ккал, ужин –270 ккал

## **Тема 4**

### **Ситуационная задача 1**

Девушка 17 лет. Жалобы на отсутствие менструаций. Соматически здорова, пониженного питания (вес 43 кг при росте 156 см), профессиональная спортсменка. Р. V. Наружные половые органы развиты правильно, virgo!

1. Предварительный диагноз?
2. Какие клинические анализы необходимы девушке?
3. Какие дополнительные исследования показаны девушке?
4. В чем причина отсутствия менструаций?
5. Что рекомендовать девушке?

Ответ

1. Запоздалое половое созревание на фоне пониженной массы тела.
2. Клинические анализы крови и мочи.
3. УЗИ половых органов, биохимический анализ крови на ФСГ, ЛГ, эстрогены, прогестерон, пролактин (при необходимости рентгенологическое исследование области турецкого седла и кариотип).
4. Пониженная масса тела и повышенные физические нагрузки.
5. Начинать лечение с восстановления массы тела и снижения физических нагрузок, в последующем решить вопрос о гормональной терапии.

## Тема 5

### Ситуационная задача 1

К врачу обратился больной, который жаловался на общую слабость, легкую утомляемость, понижение работоспособности, плохой аппетит, кровоточивость десен при небольшом трении, еде, чистке зубов. Объективно: цианоз губ, ушей ногтей, разрыхленность и сглаженность десен, набухание межзубных сосочков, бледность и сухость кожи, ороговение волос, фолликулов. Поставить диагноз и назначить питание?

**Ответ.** Недостаток витамина С в рационе питания, рекомендовано включить в пищу цитрусовые, овощи, фрукты

## Тема 6

### Ситуационная задача №1

Семен Семенович, мужчина 40 лет, очень боится заболеть раком. Это боязнь связана с тем, что члены его семьи: отец, мать, брат и три сестры умерли от онкологических заболеваний разной локализации (рак желудка, печени, легких). С. С. ежегодно, с 35 лет, проходит полное клинико-диагностическое обследование в престижном медицинском центре в Израиле. Уже пять лет заключение врачей центра единодушное: здоров. С. С. курит последние два года, он считает, что курение его успокаивает. Любит загорать на пляжах Средиземноморья, алкоголь употребляет крайне редко.

#### Инструкция:

1. Внимательно прочитайте задачу.
2. Выявите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.
3. Определите ИМТ и объясните его значение.
4. Время выполнения задания – 15 минут.

#### Ответ

Индивидуальный план профилактики онкологических заболеваний для Семена Семеновича.

- Семен Семенович, Вы очень правильно поступаете, что ежегодно проходите полное клинико-диагностическое обследование в медицинском центре. Обязательно продолжайте это делать.
- Но для профилактики онкологических заболеваний этого недостаточно. И здесь очень много зависит от Вас самого, от Вашего образа жизни.
- Бросайте курить. Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.
- Откажитесь от алкоголя.
- Правильно питайтесь. Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10

процентов. Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.

- Ешьте овощи и фрукты. В них содержится натуральная защита от рака — биофлавоноиды.
- Поддерживайте нормальный вес
- Правильно загорайте. Не выходите на пляж после 11–00 и до 16-00.
- Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами.
- Избегайте загара в солярии.
- Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.
- Здоровья Вам.

## **Тема 7**

### **Ситуационная задача 1**

Ребёнку 7 месяцев, мальчик. Из анамнеза: семья социально неблагополучная, массаж, гимнастика, прогулки с ребёнком практически не проводятся. Находится на искусственном вскармливании, получает коровье молоко –800 мл в сутки, манную кашу. Овощное пюре и мясные продукты не получает. Объективно: кожные покровы бледные, мышечная гипотония. Выраженные костные изменения: «квадратная» голова, деформация грудной клетки, в области дистальных отделов предплечья выраженные «рахитические браслеты», на рёбрах –«чётки», при вдохе выявляется «Гаррисонова борозда». Живот увеличен в объёме, гипотоничен, печень + 2 см из-под края рёберной дуги. Мальчик не сидит, плохо опирается на ножки, эмоционально лабилен, вяловат. Масса тела –7,5 кг.

Задание

1. Поставьте диагноз, обоснуйте его.
2. Какой период болезни более вероятен в данном случае? Почему?
3. Назначьте лечение. Проведите коррекцию в питании

**Ответ**

1. Витамин-D-зависимый рахит
2. Хронизация процесса период разгара, осложнения
3. В организации питания при лечении рахита рекомендуется сбалансированная диета по содержанию белков, жиров и углеводов, преобладание продуктов, богатых витаминами и минеральными веществами, в частности, кальцием, фосфором, магнием и т. д. Следует ограничивать в питании каши и мучные изделия, своевременно вводить овощные и фруктовые соки, пюре. К овощному пюре необходимо добавлять сваренный вкрутую желток, богатый жирорастворимыми витаминами и витаминами группы В, а также фосфором, кальцием, микроэлементами. При искусственном вскармливании важно учитывать содержание витамина D в заменителях грудного молока - адаптированных молочных смесях. Потребность в кальции для здорового ребенка первых 6—12 месяцев составляет 500—600 мг в сутки. Для лечения используют препараты витамина D в виде водного и масляного раствора. Назначают водный раствор витамина D<sub>3</sub> (в одной капле 500 МЕ) или масляные растворы витамина D<sub>3</sub> (в одной капле 500 МЕ) и Эргокальциферол (в одной капле 625, 1250 МЕ) в дозе 2000-5000 МЕ курсами 30-45 дней.

## **Тема 8**

### **Ситуационная задача 1**

МУЗ ГП No 2 организуют кабинет врача-гигиениста.

1. Перечислите виды деятельности врача гигиениста
2. Назовите методику проведения фенолфталеиновой пробы.
3. Охарактеризуйте метод кипячения.
4. Назовите классификацию стоматологических боров
5. Опишите блок врача-стоматолога

**Ответ**

1. Виды деятельности гигиениста:  
проведение санитарно-просветительской работы;  
обучение и контроль за проведением индивидуальной гигиены полости рта;  
рекомендации по питанию, коррекция питания;  
неинвазивная герметизация фиссур;

проведение профессиональной гигиены полости рта;  
местное применение фторидов.

2.Фенолфталеиновая проба: рабочий раствор – 1% спиртовый раствор фенолфталеина. Появление при постановке пробы розового окрашивания реактива свидетельствует о наличии на изделии остаточных количеств щелочных компонентов моющего средства. При положительной на кровь или моющее средство всю партию контролируемых изделий, из которой проводилась выборка для контроля, подвергают повторной обработке до получения отрицательных результатов.

3.Методом кипячения в обычной или щелочной воде стерилизуют шприцы, иглы, боры, инструменты для пломбирования зубов. Стерилизацию проводят 30-40 минут. К воде добавляется бикарбонат натрия 10-20 г на литр воды (для профилактики окисления)

4.Классификация боров: Стальные, алмазные (мелкозернистые, средней зернистости, крупнозернистые), твердосплавные (карбидные).Для прямого, углового или турбинного наконечников.Для обработки краев эмали (финиры).По форме рабочей поверхности:шаровидные, грушевидные, колесовидные, конусныйфиссурные, обратноконусные, цилиндрические фиссурные.

5.Блок врача стоматолога – основной элемент, определяющий эргономику лечебного процесса, он может быть: мобильным; размещенным в мебельном блоке; размещенным на установке - с верхней подачей инструментов или с нижней подачей инструментов

## Тема 9

### Ситуационная задача 1

В результате распада диоксида азота выделяется кислород и озон. Избыток озона может привести к образованию смога. Нитраты и нитриты, содержащиеся в выхлопных газах двигателей внутреннего сгорания, в отходах промышленных объектов и вносимых в почву минеральных удобрениях, очень опасны для человека. Какие симптомы выявляются при отравлении данными веществами?

**Ответ:** Озон—газ, токсичный при вдыхании. Он раздражает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей, повреждает сурфактант легких. Сначала наступает сонливость, затем изменяется дыхание: оно становится глубоким, неритмичным. В конце появляются перерывы в дыхании. Смерть наступает, видимо, в результате паралича дыхания. Патологоанатомические исследования показали характерную картину отравления озоном: кровь не свертывается, легкие пронизаны множеством сливных кровоизлияний. Нитраты-это соли азотной кислоты, которые накапливаются в продуктах и воде при избыточном содержании в почве азотных удобрений. Нитраты и нитриты вызывают у человека метгемоглобинемию, рак желудка, отрицательно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы, на развитие эмбрионов. Метгемоглобинемия —это кислородное голодание (гипоксия), вызванное переходом гемоглобина крови в метгемоглобин, не способный переносить кислород. Метгемоглобин образуется при поступлении нитритов в кровь. При содержании метгемоглобина в крови около 15% появляется вялость, сонливость, при содержании более 50% наступает смерть, похожая на смерть от удушья. Заболевание характеризуется одышкой, тахикардией, цианозом в тяжелых случаях —потерей сознания, судорогами, смертью. В присутствии нитритов канцерогенные нитрозамины и нитрозамины могут синтезироваться практически из любых продуктов, как в желудке, так и в кишечнике. Сейчас большинство исследователей считают главной опасностью приема нитратов и нитритов риск развития рака желудочно-кишечного тракта.

### Ситуационная задача 2

Какими способами можно улучшить экологическую картину вашего города?

**Ответ:** Основными загрязнителями атмосферы города являются стационарные и передвижные источники. Предприятия угледобывающей, металлургической отраслей и коксохимического производства, которые относятся к стационарным, дают около 90% выбросов. К передвижнымисточникам относят транспортные средства. Среди них лидирует автомобильный транспорт, удельный вес которого уже составляет 32% , имеет динамику к постоянному росту (на 76 % за последние 10 лет).

Меры профилактики:

1. На предприятиях устанавливать новые очистные сооружения.
2. Введение метрополитена для уменьшения доли загрязнения автомобильным транспортом.
3. Разгрузка улиц города: строительство новых дорог, дорожных развязок.



4. Улучшение состояния окружающей природной среды и повышение эффективности использования природных ресурсов: зеленые насаждения, уменьшение сбросов сточных вод в водные объекты, сохранение и восстановление природных растительных ресурсов, сокращение образования несанкционированных свалок отходов производства и потребления
5. Создание современной системы экологического мониторинга

## **Тема 10**

### **Ситуационная задача 1**

Студенты 3 курса ИС Крас ГМУ провели урок здоровья и стоматологический осмотр воспитанников средней группы (4-5 лет) дошкольного общеобразовательного учреждения No 152.1.

1. Назовите факторы риска развития патологии зубочелюстной системы в данный возрастной период, на которые необходимо обратить внимание при проведении стоматологического обследования.
2. Назовите вид санитарно-просветительской работы, который был использован студентами.
3. Перечислите обязанности воспитателя в проведении санитарно-просветительской работы.
4. Перечислите перспективные пути снижения кариесогенной роли углеводов.

### **Ответ**

1. В группе детей 4 лет отмечается наличие трем между временными зубами, физиологическое соотношение челюстей, контакты между всеми зубами-антагонистами. Групповая профилактика заключается в контроле засоханностью окклюзионных поверхностей. В случае кариозного поражения зубов – пломбировать их так, чтобы были восстановлены анатомические формы коронок. В случаях преждевременного удаления временных зубов зубные ряды должны быть восстановлены протезированием. Забота стоматолога о санации полости рта должна быть дополнена терпеливой воспитательной работой по устранению вредных привычек (облизывание губ, кусание ногтей, запивание еды, прием пищи при условии, что старшие читают или рассказывают что-либо)

2. Активная групповая санитарно-просветительская работа.

3. У воспитателя следующие обязанности:

- 1). Воспитывать у детей культуру потребления углеводов. Не допускать употребления детьми сладостей (конфеты, печенье) в промежутках между приемами пищи. Не разрешать родителям давать ребенку с собой в группу конфеты, печенье
- 2). Беседовать с родителями о вреде избыточного потребления легкоусвояемых углеводов для зубов и о необходимости ограничения сладостей в питании детей дома
- 3). Отучать детей от вредных привычек, таких, как сосание пальцев, закусывание щек, губ, подкладывание рук под щеку во время сна.
- 4). Включать в игры и занятия с детьми элементы гигиенического ухода за полостью рта, а затем обучать гигиеническому уходу за полостью рта и обеспечить, чтобы они чистили зубы ежедневно перед дневным сном зубной щеткой и пастой. Необходимо убедить родителей помогать чистить зубы ребенку дома перед сном.
- 5). Оказывать содействие и создавать необходимые условия стоматологу и другому медицинскому персоналу при проведении плановых профилактических мероприятий среди детей.

4. Имеется несколько перспективных путей снижения кариесогенной роли углеводов:

- 1). Уменьшение потребления углеводов, на первый взгляд, самое простое решение проблемы - на практике оказалось трудно выполнимым. Простые углеводы наиболее доступны и дешевы, обладают высокой энергетической ценностью для организма. Преодоление стереотипа питания может быть решено на протяжении длительного периода времени. Поэтому, указанное направление диететики кариеса зубов пока не оправдало себя. Лишь в период прорезывания и созревания зубов, при активном течении кариеса можно на определенное время запретить потребление сахара.
- 2). Снижение частоты потребления углеводов - патогенетически оправдано, т.к. каждый прием сахара вызывает в полости рта «метаболический взрыв». Снижение частоты таких «взрывов» снижает кариесогенное влияние углеводов пищи и может быть рекомендовано в практику.
- 3). Замена метаболизируемых в полости рта углеводов на неметаболизируемые предлагает заменить сахар, глюкозу, фруктозу на многоатомные спирты пищевого назначения: ксилит, сорбит, маннит, которые обладают сладким вкусом, безвредны и не расщепляются в полости рта.

По своим питательным и вкусовым качествам они уступают сахару. И нет гарантии, что путем мутации не появятся штаммы микробов, способных их расщепить

4). Уменьшение времени потребления углеводов в полости рта основано на сокращении контакта углеводов с зубными тканями, в результате чего снижается их кариесогенное влияние. Доказано, что в течение 20 - 40 минут после приема пищи происходит активная утилизация углеводов микрофлорой.

5). Устранения свободных углеводов из полости рта путем их ускоренного выведения предлагает закрепить их в привычку населения полоскание полости рта после каждого приема пищи, особенно углеводной. При этом за счет эвакуации углеводов исчезает субстрат для метаболизма микрофлоры и естественно падает кариесогенное воздействие. Этот способ не требует специальных затрат, в связи с чем может быть рекомендован к внедрению.

6). Устранение свободных углеводов из полости рта путем специального ферментативного расщепления. Этот метод предполагает применение ферментов, предназначенных не для ацидогенного метаболизма углеводов в полости рта. С этой целью за рубежом были использованы ферменты инвертазы и лактаза-дегидрогеназы

## **Тема 11**

### **Ситуационная задача 1**

Врач-стоматолог дошкольного общеобразовательного учреждения провел беседу с воспитанниками младшей группы (3-4 года) и определил их стоматологический статус

1. Назовите педагогические приемы, сформулированные В.В. Гербовой (1983), которые целесообразно использовать при проведении занятий с детьми по гигиеническому уходу

2. Назовите роль педагогов в воспитании здорового образа жизни детей.

3. Дайте определение понятию «санитарно-просветительская работа».

4. Назовите виды санитарно-просветительской работы.

5. Перечислите основные мероприятия медицинского раздела комплексной системы профилактики

### **Ответ**

При проведении с детьми занятий по гигиеническому уходу за полостью рта, целесообразно использовать, сформулированные В.В. Гербовой (1983), педагогические приемы. Они способствуют лучшему усвоению материала:

1) чередование хороших и индивидуальных ответов,

2) сочетание речевых ответов с практическими действиями,

3) использование разнообразных игровых моментов и ситуаций (ребенок учится, обучая любимую игрушку)

4) обоснование ребенку необходимости выполнения задания («если мы не научим Чебурашку правильно чистить зубы, они у него заболят»)

У детей этого возраста ограничен словарный запас, у них отсутствует абстрактно-логический компонент мыслительного процесса

2. Педагогу необходимо:

1) формировать у школьников прочные знания о методиках и средствах профилактики болезней зубов и десен. Обращать особое внимание на: а) правильную осанку в школе. Кроме вредных привычек, свойственных младшим школьникам, которые нередко возникают и позже, могут ходить и сидеть сутулясь, склонив голову в сторону, что ведет к нарушению осанки, а затем к деформации челюстей. Привычным может стать дыхание ртом после частого насморка, что также нарушает развитие челюстно-лицевой области, б) вредные последствия для зубов частого употребления сладостей, особенно в промежутках между основными приемами пищи и перед сном) необходимости жевания твердых продуктов в конце приема пищи. Это обеспечивает кроме механического очищения зубов усиленное выделение слюны, частично смыывающей пищевые остатки) необходимость регулярной чистки зубов, чтобы предупредить разрушение зубов, кровоточивость десен, исключить неприятный запах изо рта ) обязательно посещать стоматолога. Каждый ребенок должен быть морально подготовлен к необходимости посетить стоматологический кабинет для осмотра, профилактических мероприятий, а также лечения. Способствовать регулярным посещениям учащихся стоматологического кабинета или детской стоматологической поликлиники для проведения профилактических мероприятий и лечения зубов. Это профилактика осложнений кариеса и соматических заболеваний, ведущих к

понижению работоспособности ребенка и возникновению эмоционально-психологических проблем в связи с «некрасивыми» зубами.

3. Санитарное просвещение — совокупность образовательных, воспитательных, агитационных и пропагандистских мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, повышение трудоспособности людей, продление их активной жизни. С целью обеспечения высокого уровня здоровья цель каждого медицинского работника в своей работе — опираться на профилактическую направленность. Уровень профилактики в стране отражает характер общественно-экономических, научно-технических и политических условий жизни. Санитарно-просветительная работа в лечебно-профилактическом учреждении представляет собой комплекс дифференцированных, целенаправленных санитарно-просветительных мероприятий, предусматривающих гигиеническое воспитание различных контингентов населения и органически связанных с деятельностью лечебно-профилактических учреждений. Санитарно-просветительная работа проводится в соответствии с местными условиями и задачами, стоящими перед различными типами лечебно-профилактических учреждений

4. По широте воздействия на аудиторию санитарно-просветительская работа может быть массовой, коллективной и индивидуальной.

5. Основные мероприятия медицинского главы комплексной системы профилактики.

1. Эпидемиологический, включающий уровень здоровья населения и уровень заболеваемости в зависимости от возраста, места проживания, места работы, социальных условий и других факторов

2. Медико-географический, включающий уровень инсоляции, степень суровости климата, состав воды.

3. Социальный, включающий особенности питания населения, уровень знания населения о стоматологических заболеваниях, уровень гигиенического воспитания и обучения, наличие вредных привычек.

4. Медицинский, включающий сведения об особенностях клиники стоматологических заболеваний, целесообразный подбор средств и методов профилактики, распределение сил и обязанностей медицинского персонала

## **Тема 12**

### **Ситуационная задача 1**

Родители ребенка 6 лет обратились с жалобами на затрудненное носовое дыхание. Наблюдается гипертонус мышц, вплетающихся в круговую мышцу рта. Что вызвало обнажение внутренней поверхности губ. Губы кажутся массивными, ротовая щель удлинена, верхняя губа приподнята и как бы укорочена. Неправильное прорезывание 11 и 21 зубов. 11 и 21 зубы прорезались на 1/3 и располагаются в небную сторону. Мезиодистальное соотношение в области первых постоянных моляров.

1. Какие упражнения назначают при таких нарушениях.

2. Составьте план лечения.

3. Определите класс по Энгля

4. Консультация, каких специалистов необходима.

5. Назовите причины развития зубочелюстной аномалии

### **Ответ**

1. Комплекс упражнений для круговой мышцы рта, пальцевый массаж 11 и 21 зубов.

2. Миогимнастика, массаж, аппаратное лечение.

3. I класс по Энгля.

4. Консультации психолога, ЛОР врача.

5. Затрудненное носовое дыхание, гипертонус мышц

## **Тема 13**

### **Ситуационная задача 1**

В МУЗ ГДСП No 3 обратилась мама с ребенком 3 лет для профилактического осмотра полости рта. Врач провел беседу с мамой ребенка и подобрал пациенту предметы и средства для рациональной гигиены полости рта.

1. Назовите вид санитарно-просветительской работы, который был использован врачом-стоматологом.

2. Подберите предметы и средства для рациональной гигиены полости рта пациента.
3. Назовите методику чистки зубов, рекомендованную данному пациенту
4. Перечислите мероприятия патогенетической профилактики кариеса зубов для данного пациента.
5. Назовите условия развития патологии пародонта

**Ответ**

1. Активная индивидуальная санитарно-просветительская работа
2. Основной предмет гигиены полости рта – мягкая зубная щетка, длина рабочей части которой 18 – 25 мм, а ширина 7 – 9 мм. Основное средство. Дополнительные предметы и средства гигиены полости рта – флоссы и зубочистки (проводят очищение контактных поверхностей только родители), ополаскиватель с аминофторидом, жевательная резинка. – зубная паста. Для детей лучше применять гигиенические пасты, не содержащие абразивных наполнителей, избегать пасты, включающие антисептик-консервант (пропиловый эфир параоксибензойной кислоты, хлоргексидин, триклозан).
3. Чистка зубов по методу КАИ: очищение жевательных поверхностей: Проводится короткими поступательными горизонтальными движениями по 10 на каждом сегменте (количество зубов покрытых щёткой). Сначала на верхней челюсти, затем на нижней. Очищение вестибулярных (передних) поверхностей: проводится круговыми движениями при сомкнутых зубах с одновременным захватом верхних и нижних зубов, постепенно продвигаясь по всем зубам. Очищение оральных (внутренних) поверхностей: проводится подметающими вертикальными движениями от десны к жевательной поверхности, сначала на верхней, а затем на нижней челюсти.
4. Патогенетическое направление профилактики. К нему относятся: фторопрофилактика; реминерализующая профилактика; профилактика биологически активными веществами; изоляция фиссур.
5. Условия развития патологии пародонта: тесное расположение зубов в челюсти, нефизиологическая их нагрузка (чрезмерная, недостаточная или неравномерная), номалии функции и прикрепления мягких тканей, гормональное воздействие в пред- и пубертатном периоде, заболевания организма (сахарный диабет и др.), снижение иммунологической реактивности, микроорганизмы зубного налета

**Тема 14**

**Ситуационная задача 1**

Сотрудники Медицинского вуза совместно с ДСП No 3 разработали региональную программу профилактики стоматологических заболеваний детей города Самары .

1. Назовите необходимые критерии региональной программы профилактики стоматологических заболеваний.
2. Назовите первый этап внедрения комплексной системы профилактики
3. Охарактеризуйте этап калибровки специалистов.
4. Назовите особенности проведения программы профилактики стоматологических заболеваний в дошкольных учреждениях.
5. Назовите особенности проведения программы профилактики стоматологических заболеваний в общеобразовательных школах.

**Ответ**

1. На основе общей комплексной системы составляется региональная (местная) программа профилактики стоматологических заболеваний. Она должна быть: комплексной, долгосрочной, конкретной, последовательной, контролируемой, медицински обоснованной, экономически доступной, массовой
2. Первым этапом внедрения комплексной системы профилактики является определение тех учреждений, где на данном этапе необходимо проведение этих мероприятий. Такими учреждениями являются, в первую очередь, организованные детские коллективы (школы, детские общеобразовательные дошкольные учреждения), женские консультации (стоматологическая профилактика у беременных), высшие учебные заведения, отдельные промышленные предприятия с вредными условиями труда и средние профессионально - технические училища. Очередность и полноту охвата перечисленных контингентов первичными профилактическими мероприятиями определяет районный или городской отдел здравоохранения с привлечением рай ОНО. При этом

во внимание принимается комплекс местных условий и потребность в профилактических мероприятиях.

3. Третий этап внедрения комплексной системы профилактики – подготовка медицинских кадров высшего и среднего звена для проведения эпидемиологических обследований, гигиенического воспитания населения и профилактических мероприятий в выделенных коллективах.

Необходимые кадры готовятся из врачей и среднего медицинского персонала детских стоматологических поликлиник по специальной программе, предусматривающей их подготовку по всем необходимым разделам первичной и вторичной профилактики

4. В детских дошкольных учреждениях (ясли - сад) профилактику осуществляет врач-стоматолог детской поликлиники, который прикреплен к данному участку. Составляется план гигиенического воспитания и обучения педагогов и родителей. В конце первого жизни формируются группы с «повышенным риском» возникновения кариеса, которым назначаются таблетки фторида натрия в соответствующей дозировке. Детям, имеющим пороки развития зубов, 4 раза в год зубы покрывают фторлаком. Здоровым детям препараты фтора не назначают. В 2-летнем возрасте - санация полости рта по показаниям и обучение гигиене. В 3-летнем возрасте - у детей с пороками развития зубов и кариесом 2 раза в год покрытие зубов фторлаком, глицерофосфат кальция. Здоровым детям - таблетки фторида натрия. В возрасте 4, 5, 6 лет всем детям назначаются таблетки фторида натрия. Детям, имеющим кариес зубов и отягощенным общесоматической патологией - дополнительно обработка зубов фторлаком 2 раза в год и санация полости рта 2 раза в год. Проводится коррекция гигиены полости рта и питания (углеводы).

5. В средних общеобразовательных школах с 1-го сентября стоматологом составляется график - календарь лечебно-профилактической работы с учетом ранее проведенного эпидемиологического обследования. Лечебные и профилактические мероприятия строятся в зависимости от активности кариеса зубов. Детям с компенсированной формой проводят санацию 1 раз в год и покрытие зубов фторлаком 2 раза в год. При субкомпенсированной форме - санация 2 раза в год и покрытие фторлаком 4 раза в год. При декомпенсированной форме - санация 3 раза в год и покрытие фторлаком 6 раз в год. Детям 2-х последних групп дополнительно 4 раза в год проводят реминерализующую профилактику. В оборудованных классах гигиены и профилактики проводится весь комплекс гигиенического воспитания и обучения.

#### **3.4. Подготовка круглого стола по теме: Валеология в профессиональной деятельности.**

#### **4. Организация СРС**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Организацию самостоятельной работы студентов обеспечивают: факультет, кафедра, учебный и методический отделы, преподаватель, библиотека, электронная информационно-образовательная среда ВУЗа и сам обучающийся.

#### **5. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)»**

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
	СРС (по видам учебных занятий) 42	
1	Здоровый человек и его окружение.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
2	Основополагающие принципы здоровья человека.	Написание рефератов, эссе, составление

		презентаций, решение ситуационных задач.
3	Здоровый образ жизни: определение, пути организации, включающие создание всех видов комфорта – биологического, психического, социального.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
4	Сбалансированное питание, фторирование воды, устранение профессиональных вредностей.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
5	Отслеживание параметров личного здоровья. Профилактика и коррекция социальных вредностей.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
6	Формирование валеологической культуры пациентов и их родственников.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
7	Этапы физического и психического развития детей и подростков.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
8	Основные направления валеологической деятельности стоматолога	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
9	Мониторинг здоровья и экологической среды.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
10	Влияние вредных привычек на состояние полости рта.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
11	Значение здоровых зубов для личного здоровья.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
12	Мероприятия по своевременному лечению кариеса и его осложнений, заболеваний пародонта и зубочелюстных аномалий.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
13	Профессиональная гигиена полости рта.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
14	Практические советы по профилактике стоматологических заболеваний.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач. Подготовка круглого стола
	СРС по промежуточной аттестации 34	Подготовка к экзамену
	СРС (ИТОГО) 76	

## **6. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)»**

### **Для оценки рефератов:**

Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему недостаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников.

### **Для оценки презентаций:**

Оценка «отлично» выставляется, если содержание является строго научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами, причем в наиболее адекватной форме. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «хорошо» выставляется, если содержание в целом является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) соответствуют тексту. Орфографические, пунктуационные,

стилистические ошибки практически отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание включает в себя элементы научности. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) в определенных случаях соответствуют тексту. Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки. Наборы числовых данных чаще всего проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте чаще всего выделены.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержание не является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) не соответствуют тексту. Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок. Наборы числовых данных не проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация не представляется актуальной и современной. Ключевые слова в тексте не выделены.

#### **Для оценки эссе**

Оценка «отлично» выставляется, если студент грамотно выделил основной проблемный вопрос темы, структурирует материал, владеет приемами анализа, обобщения и сравнения материала, высказывает собственное мнение по поводу проблемы, грамотно формирует и аргументирует выводы.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент грамотно выделил основной проблемный вопрос темы, структурирует материал, владеет приемами анализа, обобщения и сравнения материала, но не демонстрирует широту охвата проблемы, не полностью ориентирован в существующем уровне развития проблемы, при этом высказывает собственное мнение по поводу проблемы и грамотно, но недостаточно четко аргументирует выводы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент не выделил основной проблемный вопрос темы, плохо структурирует материал, слабо владеет приемами анализа, обобщения и сравнения материала, не демонстрирует широту охвата проблемы, не полностью ориентирован в существующем уровне развития проблемы, не высказывает собственное мнение по поводу проблемы и недостаточно четко аргументирует выводы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержание не является научным. Студент не ориентирован в проблеме, затрудняется проанализировать и систематизировать материал, не может сделать выводы.

#### **Для оценки решения ситуационной задачи:**

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы недостаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но недостаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

#### **Для оценки проведения круглого стола:**

**Отлично:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – повышенный. Обучающийся активно решает поставленные задачи, демонстрируя свободное владение предусмотренными навыками и умениями на основе использования полученных знаний.

**Хорошо:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – достаточный. Обучающийся решает поставленные задачи, иногда допуская ошибки, не принципиального характера, легко исправляет их самостоятельно при наводящих вопросах преподавателя; демонстрирует владение предусмотренными навыками и умениями на основе использования полученных знаний.

**Удовлетворительно:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – пороговый. Обучающийся при решении поставленные задачи, часто допускает ошибки, не принципиального характера, исправляет их при наличии большого количества наводящих вопросах со стороны

преподавателя; не всегда полученные знания может в полном объеме применить при демонстрации предусмотренных программой дисциплины навыками и умениями.

**Неудовлетворительно:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) не освоены или освоены частично. Уровень освоения компетенции – пороговый. Обучающийся при решении поставленные задачи, допускает ошибки принципиального характера, не может их исправить даже при наличии большого количества наводящих вопросов со стороны преподавателя; знания по дисциплине фрагментарны и обучающийся не может в полном объеме применить их при демонстрации предусмотренных программой дисциплины навыками и умениями.



## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### 1. Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)»

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем и компетенциями в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)»

планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.

–самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

студент может:

сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого (ФГОС ВО) по данной дисциплине:

–самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;

–предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;

– в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;

– предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

–использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;

–использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

### 2. Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы.

С первых же сентябрьских дней на студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет, ЭИОС, ЭБС и др. ресурсы.

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых соблазном весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

#### Работа с книгой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

### **Правила самостоятельной работы с литературой.**

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987. С. 325).
- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).
- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании работ это позволит очень сэкономить время).
- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).
- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать

медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

• «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье (Селье, 1987. – С. 325-326).

• Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста:**

1. информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения:**

1. библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
2. просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
3. ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
4. изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
5. аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

1. утверждений автора без привлечения фактического материала;
2. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

3. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

#### **Практические занятия.**

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

#### **Самопроверка.**

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

#### **Консультации**

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

#### **Подготовка к экзаменам и зачетам.**

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. Не следует думать, что 3-4 дня достаточно для успешной подготовки к экзаменам.

В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, особенно по математике - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

#### **Правила подготовки к зачетам и экзаменам:**

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).
- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.
- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.
- Как это ни парадоксально, но использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему студенту лучше продемонстрировать свои познания (точнее – ориентировку в знаниях, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи экзамена).
- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.

#### **Правила написания научных текстов (рефератов, курсовых и дипломных работ):**

- Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного текста - это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и.

- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
  - Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться своими рассуждениями.
  - Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Понятно, что работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения крупным шрифтом наиболее важным мест и т. п.), у культурного читателя должна вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).
  - Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых норм.
  - Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке.
- Далее можно взять что-то из МР по дисциплине, относящееся к конкретным видам СРС на данной дисциплине

### 3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)»

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
	СРС (по видам учебных занятий) 42	
1	Здоровый человек и его окружение.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
2	Основополагающие принципы здоровья человека.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
3	Здоровый образ жизни: определение, пути организации, включающие создание всех видов комфорта – биологического, психического, социального.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
4	Сбалансированное питание, фторирование воды, устранение профессиональных вредностей.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
5	Отслеживание параметров личного здоровья. Профилактика и коррекция социальных вредностей.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
6	Формирование валеологической культуры пациентов и их родственников.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
7	Этапы физического и психического развития детей и подростков.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
8	Основные направления валеологической деятельности стоматолога	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
9	Мониторинг здоровья и экологической среды.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
10	Влияние вредных привычек на состояние полости рта.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
11	Значение здоровых зубов для личного здоровья.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
12	Мероприятия по своевременному лечению кариеса и его осложнений, заболеваний пародонта и зубочелюстных аномалий.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
13	Профессиональная гигиена полости рта.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач.
14	Практические советы по профилактике стоматологических заболеваний.	Написание рефератов, эссе, составление презентаций, решение ситуационных задач. Подготовка круглого стола
	СРС по промежуточной аттестации 34	Подготовка к экзамену
	СРС (ИТОГО) 76	

**4. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ (АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ)» в соответствии с п.6.**