МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ (подпись) С.А. Рубашенко
«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Начальное образование

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Формирование систематизированных знаний о здоровье, психолого-педагогических основах формирования направленности на здоровьесберегающее поведение, овладение основами профессиональной педагогической деятельности по охране здоровья в условиях образовательного учреждения, методикой оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Основы медицинских знаний» является обязательной для изучения, относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура (очная форма обучения), Безопасность жизнедеятельности, прохождению Учебной практики, ознакомительной практики, по модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать: физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях; принципы формирования здорового образа жизни.

Уметь: учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть: навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося,

	социальной и профессиональной деятельности	основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
Безопасность жизнедеятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности-безопасные условия жизнедеятельности-для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, а также при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. УК.8.2. Формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, а также использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях; принципы формирования здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

– превентивные мероприятия по обеспечению безопасности в образовательной организации (УК-8 (индикаторы – 1, 2).

Уметь:

– учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)

– *оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения* в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения; использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма (УК-8 (индикаторы – 1, 2).

Владеть:

– навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

– методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности (УК-8 (индикаторы – 1, 2).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)

Контактная работа 24,25 час.

Самостоятельная работа 29,75час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	29,75
Практические занятия	12	
Зачёт	0,25	-
Всего	24,25	29,75

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)

Контактная работа 4,75 час.

Самостоятельная работа 49,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	46,5
Практические занятия	1,5	
Зачёт	0,25	2,75
Всего	4,75	49,25

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Значение медицинских знаний в профессиональной подготовке и деятельности педагога. Основные медицинские категории. Основные показатели и тенденции здоровья населения.	2	1,5	-	1,5	3	Практико-ориентированные задания
2.	Основные факторы, формирующие здоровье	2	1,5	-	1,5	3	Практико-ориентированные задания
3.	Профилактика аддиктивного поведения	2	1,5	-	1,5	3	Практико-ориентированные задания
4.	Медико-гигиенические и психолого-педагогические основы формирования здоровья	2	1,5	-	1,5	3	Контрольная работа №1
5.	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	2	1,5	-	1,5	3,75	Практико-ориентированные задания
6.	Первая медицинская помощь при травмах	2	1,5	-	1,5	4	Практико-ориентированные задания
7.	Основы реаниматологии	2	1,5	-	1,5	4	Практико-ориентированные задания
8.	Первая медицинская помощь при отравлениях	2	0,5	-	0,5	3	Практико-ориентированные задания
9.	Основы эпидемиологии	2	1	-	1	3	Контрольная работа №2
ИТОГО			12	-	12	29,75	Зачёт

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Значение медицинских знаний в профессиональной подготовке и деятельности педагога. Основные медицинские категории. Основные показатели и тенденции здоровья населения.	1	-	-	-	5	
2.	Основные факторы, формирующие здоровье	1	1,5	-	-	5	
3.	Профилактика аддиктивного поведения	1	-	-	-	5	
4.	Медико-гигиенические и психолого-педагогические основы формирования здоровья	1	1,5	-	-	5	
5.	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	1	-	-	-	5	
6.	Первая медицинская помощь при травмах	1	-	-	-	5	
7.	Основы реаниматологии	1	-	-	1,5	5	
8.	Первая медицинская помощь при отравлениях	1	-	-	-	5	
9.	Основы эпидемиологии	1	-	-	-	6, 5	
ИТОГО			3	-	1,5	46,5	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Значение медицинских знаний в профессиональной подготовке и деятельности педагога. Основные медицинские категории. Основные показатели и тенденции здоровья населения. Повышение роли современных образовательных учреждений в охране здоровья учащихся. Нормативная база охраны здоровья в образовательных учреждениях. Основные направления охраны здоровья в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Профессиональные требования к педагогу в сфере охраны здоровья учащихся. Роль педагога в профилактической работе. Понятие о компетенции педагога в сфере здоровья. Межведомственная интеграция в охране здоровья. Структура курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», его взаимосвязь с дисциплинами государственного образовательного стандарта высшего педагогического образования. Содержание понятия «здоровье», основные компоненты здоровья. Здоровье как условие достижения личностного и профессионального «акме». Уровни здоровья:

индивидуальное, общественное, глобальное. Индивидуальное здоровье как предмет медицины, педагогики, психологии. Общественное здоровье как предмет социальной медицины и общей гигиены. Глобальное здоровье как предмет медицинской экологии и медицинской географии. Болезнь. Основные причины болезней. Основные периоды болезни. Третье состояние. Понятие о профилактике, рекреации, реабилитации. Основные виды профилактики: первичная, вторичная, третичная. Основные направления профилактики: психолого-педагогическое, медико-социальное, санитарно-гигиеническое, административно-правовое, экономическое. Медико-демографические показатели здоровья: рождаемость, смертность, естественный прирост, средняя продолжительность жизни, коэффициент детности. Динамика демографических показателей населения России. Понятие о заболеваемости. Важнейшие заболевания современности. Основные тенденции заболеваемости населения России. Понятие о группах здоровья детей и подростков. Структура заболеваемости детей. Понятие об инвалидности. Основные причины инвалидности взрослых и детей. Понятие о физическом развитии. Основные тенденции в физическом развитии: акселерация, ретардация, децелерация. Основные методы оценки индивидуального здоровья. Особенности здоровья и образа жизни сельских жителей. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.

Основные факторы, формирующие здоровье. Классификация факторов, формирующих здоровье: поведенческие (образ жизни), социальные (условия жизни, образования и труда), биологические (наследственность, конституция, возрастно-половые факторы), медицинские (доступность и качество медицинской помощи), экологические (природные и климатогеографические факторы). Понятие о факторах здоровья и факторах риска. Школьные факторы риска. Понятие об образе жизни, стиле жизни. Структура здорового образа жизни: сбалансированное питание, адекватная физическая активность, рациональный режим труда и отдыха, направленность на создание здоровой семьи, здоровый психологический климат, высокая культура здоровья.

Профилактика аддиктивного поведения. Понятие об аддиктивном поведении, его причинах. Понятие о вредных привычках, их социальных и медицинских последствиях. Курение. Кофеинизм. Пьянство, алкоголизм. Токсикомания и наркомания. Лекарственная зависимость. Группа нехимических зависимостей. Интернет-зависимость. Игромания. Профилактика последствий случайных половых связей: инфекций, передающихся преимущественно половым путем и нежелательной беременности. Медицинские и социальные последствия аборта. Медико-социальные и психолого-педагогические проблемы эпидемии ВИЧ/СПИД. Основные направления профилактики аддиктивного поведения в образовательных учреждениях. Особенности аддиктивного поведения сельских школьников.

Медико-гигиенические и психолого-педагогические основы формирования здоровья. Основные принципы образования в области здоровья: научности и валеопедагогической компетенции; актуальности и информационного опережения; информационной безопасности; оптимистический характер; личностно-ориентированный подход; использование личного примера; соблюдение строгих этических правил; психологическая поддержка; холистический (целостный) подход; принцип постепенности, этапности; принцип активного участия обучаемого и обратной связи; создание специальных организационно - педагогических условий. Этапы формирования ЗОЖ: диагностика образа жизни, внутренней картины здоровья (и возможно, болезни); формирование ценности здоровья и мотивации на ведение ЗОЖ; обучение основам здоровья; привитие умений и навыков ЗОЖ; развитие направленности на ЗОЖ; коррекция и профилактика факторов риска. Организационно-педагогические условия образования в области здоровья. Основные формы и методы гигиенического воспитания и обучения: печатные, устные,

изобразительные, смешанные. Урок как форма гигиенического воспитания и обучения. Основные внеклассные формы работы в сфере ЗОЖ. Работа с семьей по формированию ЗОЖ.

Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие. Основные признаки нарушений здоровья ребенка. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях у взрослых: остром приступе стенокардии, инфаркте миокарда, остром приступе бронхиальной астмы, обмороке, при остром животе, при гипер- и гипогликемической коме, гипертоническом кризе, анафилактическом шоке. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях у детей: бронхоспазме, ложном и истинном крупе, судорожном синдроме, гипертермическом синдроме, аллергических реакциях. Понятие о кровотечении. Классификация кровотечений: по виду поврежденного сосуда; по локализации; по длительности. Основные местные и общие клинические признаки кровотечений. Методы временной остановки кровотечений: пальцевое прижатие сосуда, возвышенное положение конечности, максимальное сгибание конечности, наложение резинового жгута, жгута-закрутки, наложение давящей повязки, использование холода (пузырь со льдом). Первая медицинская помощь при различных видах кровотечений**.**

Первая медицинская помощь при травмах. Понятие о травмах. Травматизм. Классификация травм по обстоятельствам возникновения, виду повреждающего фактора и характеру повреждений. Основные клинические признаки травм мягких тканей. Черепно-мозговая травма. Первая медицинская помощь при травмах мягких тканей. Основные клинические признаки вывихов, особенности вывихов у детей. Первая медицинская помощь при вывихах. Основы десмургии. Основные клинические признаки переломов, особенности переломов у детей. Первая медицинская помощь при переломах конечностей и позвоночника. Основные клинические признаки ожогов и отморожений. Первая медицинская помощь при ожогах и отморожениях. Первая медицинская помощь при поражении электрическим током. Характеристика и профилактика детского травматизма.

Основы реаниматологии. Понятие о реаниматологии. Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Показания к проведению комплекса сердечно-легочной реанимации, критерии эффективности. Способы искусственной вентиляции легких: изо рта в рот, изо рта в нос. Особенности искусственной вентиляции легких при утоплении. Особенности искусственной вентиляции легких при удушении газом. Правила проведения закрытого массажа сердца у взрослых и детей. Первая медицинская помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути. Особенности методики самопомощи при удалении инородных тел из дыхательных путей. Особенности методики удаления инородных тел из дыхательных путей при бессознательном состоянии.

Первая медицинская помощь при отравлениях. Основные виды острых отравлений: пероральные, ингаляционные, чрезкожные. Основные клинические признаки острых отравлений. Алгоритм оказания первой медицинской помощи при пероральных отравлениях. Клинические признаки наркотического отравления. Первая медицинская помощь при наркотическом отравлении. Первая медицинская помощь при отравлении препаратами бытовой химии. Первая медицинская помощь при отравлении медикаментами. Первая медицинская помощь при отравлении алкоголем и его суррогатами. Первая медицинская помощь при отравлении грибами. Алгоритм оказания первой медицинской помощи при ингаляционных отравлениях. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом. Алгоритм оказания первой медицинской помощи при укусах змей, животных, насекомых. Общие принципы профилактики острых отравлений в условиях образовательного учреждения и в быту.

Основы эпидемиологии. Понятие об микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об инфекционных заболеваниях и эпидемическом процессе. Основные звенья эпидемического процесса. Возбудители инфекционных заболеваний. Источник возбудителя инфекции. Пути передачи инфекции. Восприимчивость населения. Иммунитет (естественный и искусственный). Особенности клинических признаков инфекционных заболеваний. Основные направления противоэпидемических мероприятий. Алгоритм действий при подозрении на возникновении инфекционного заболевания в образовательном учреждении. Профилактика инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях и быту. Состав аптечки первой медицинской помощи. Правила пользования лекарственными средствами.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализаци, облачные технологии.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в форме выполнения практико-ориентированных заданий по темам.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ. Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

На зачете по дисциплине «Основы медицинских знаний» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

Тестирование проводится на зачёте в течение 40 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 40 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 20.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно на зачёте. Задание проверяется и оценивается на зачёте.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Кейс-задачи выполняются студентом письменно на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	4 балла
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 балл

Очная форма обучения

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как контрольная работа, практико-ориентированные задания, тесты, кейс-задачи.

На зачете используется письменная форма проведения зачета, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Основы медицинских знаний» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

На зачете по дисциплине «Основы медицинских знаний» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

На зачете используется письменная форма проведения зачета. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Основы медицинских знаний»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	23-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Основы медицинских знаний» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. А. Кувшинов. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2013. – 183 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372 (дата обращения: 18.06.2021). – ISBN 978-5-8154-0275-1. – Текст : электронный.

2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Т. В. Карасева [и др.] ; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО "ИвГУ", 2014. - 124 с.

3. Щанкин, А. А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666 (дата обращения: 18.06.2021). – ISBN 978-5-4499-0140-8. – DOI 10.23681/577666. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Депутатов, В. П. Учебно-практическое пособие по первой медицинской помощи для учителей сельских школ и студентов педвузов / В. П. Депутатов, А. В. Воробьев, В. Г. Гмырин ; под ред. О. Я. Боксера ; Министерство образования РФ, ГОУ ВПО "ШГПУ". - Шуя : Весть ГОУ ВПО "ШГПУ", 2000. - 128 с.

2. Карасева, Т. В. Основы медицинских знаний : учебно-методическое пособие / Т. В. Карасева, А. В. Воробьев, Т. В. Гиголаева ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "ШГПУ", Кафедра здоровьесберегающих технологий в образовании. - Шуя: Весть ГОУ ВПО "ШГПУ", 2006. - 108 с.

3. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, А.Н. Нестеров, С.Ю. Толстова, Е.В. Перевозчикова .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2006. – 210 с. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/152940 (дата обращения: 18.06.2021). -

Текст : электронный.

4. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях) : учебное пособие / И. В. Гайворонский [и др.] ; под ред. И. В. Гайворонского. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2009. - 302 с.

5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Т. В. Карасева [и др.] ; Федеральное агентство по образованию; ГОУ ВПО "ШГПУ"; Кафедра здоровьесберегающих технологий в образовании. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 118 с.

6. Рубанович, В. Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман, М. А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603 (дата обращения: 18.06.2021). – ISBN 978-5-379-01630-2. – Текст : электронный.

7. Тен, Е. Е. Основы медицинских знаний : учебник / Е. Е. Тен. - Москва : Мастерство, 2002. - 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Основы медицинских знаний. Режим доступа: http: // books-medicina/osnovi.php
2. Лекции по дисциплине «Основы медицинских знаний»: Режим доступа: http://www.intuit.ru/studies/courses/2300/600/lecture/12927
3. Основы медицинских знаний (учебное пособие): К.Э. Зборовский. Режим доступа: http://valeologija.ru/knigi/osnovi-medicinskix-znanij-uchebnoe-posobie-zborovskij
4. АВС-Медицина Основы медицинских знаний и умений, приемы оказания первой помощи пострадавшему от аварии или несчастного случая. Режим доступа: http://abc-medicina.ru/
5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. Режим доступа: http://life-safety.ru/u4ebnik_OMZ_ZOZ.pdf
6. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни (Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А.). Режим доступа: http://studentam.net/content/view/954/118/
7. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка). Режим доступа: http://coollib.com/b/251471/read

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы, модели органов человека.

Автор рабочей программы дисциплины: Е.В. Перевозчикова, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ С.А. Рубашенко
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ С.А. Рубашенко
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ С.А. Рубашенко
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ С.А. Рубашенко
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Тема 1. Значение медицинских знаний в профессиональной подготовке и деятельности педагога. Основные медицинские категории. Основные показатели и тенденции здоровья населения *Очная форма обучения*

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Нормативная база охраны здоровья в образовательных учреждениях.
2. Дайте характеристику здоровьесберегающих технологий и направлений охраны здоровья в образовательных учреждениях.
3. Перечислите профессиональные требования к педагогам в вопросах охраны здоровья и профилактике заболеваний.
4. Составьте схему межведомственной интеграции по вопросам охраны здоровья в различных образовательных учреждениях.
5. Дайте характеристику понятия «здоровье», основных компонентов и уровней здоровья.
6. Дайте характеристику понятия болезнь, причин возникновения, периодов болезней.
7. Дайте характеристику понятий третье состояние, профилактики и ее видов, рекреации, реабилитации.
8. Проанализируйте медико-демографические показатели здоровья населения России.
9. Характеристика групп здоровья детей и подростков.
10. Инвалидность и причины инвалидности взрослых и детей.
11. Физическое развитие, как критерий здоровья детей.
12. Какие вы знаете методы оценки индивидуального здоровья.

Тема 2. Основные факторы, формирующие здоровье *Очная форма обучения*

1. Составьте планы ответов по следующим вопросам:
2. Обоснуйте степень влияния на здоровье различных групп факторов.
3. Дайте характеристику компонентов здорового образа жизни.
4. Дайте характеристику принципов рационального питания.
5. Разработайте ежедневный адекватный двигательный режим для ребенка конкретного возраста.
6. Разработайте режим дня для школьников различного возраста, обучающихся в первую и вторую смену.
7. Дайте характеристику компонентов здоровье семьи.
8. Дайте определение и характеристику культуры здоровья.
9. Влияние стресса на здоровье человека.
10. Характеристика школьных факторов риска.

Тема 3. Профилактика аддиктивного поведения *Очная форма обучения*

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Что включают в термин аддиктивное поведение.
2. Дайте характеристику факторов риска аддиктивного поведения.
3. Каковы медицинские последствия курения, алкоголизма, токсикомании и наркомании.
4. Группы лекарственных веществ, вызывающих зависимость.
5. Характеристика нехимических видов зависимости.
6. Основные меры профилактики инфекций, передающихся преимущественно половым путем.
7. Разработайте конспект мероприятия по профилактике вредных привычек для школьников.
8. Разработайте наглядные информационные материалы по профилактике аддиктивного поведения.

Тема 4. Медико-гигиенические и психолого-педагогические основы формирования здоровья *Очная форма обучения*

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Разработайте план-конспект информационно-просветительной работы и организации досуга для школьников.
2. Проанализируйте методы гигиенического воспитания и обучения в различных формах работы в сфере ЗОЖ.
3. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей.
4. Взаимосвязь принципов образования в области здоровья.

Тема 5. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях *Очная форма обучения*

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях у взрослых: остром приступе стенокардии, инфаркте миокарда, остром приступе бронхиальной астмы, обмороке, при остром животе, при гипер- и гипогликемической коме, гипертоническом кризе, анафилактическом шоке.
2. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях у детей: бронхоспазме, ложном и истинном крупе, судорожном синдроме, гипертермическом синдроме, аллергических реакциях.
3. Оказание первой медицинской помощи при стрессах, неврозах, истерии, эпилептических припадках и т.п.
4. Первая медицинская помощь при различных видах кровотечений.

Тема 6. Первая медицинская помощь при травмах *Очная форма обучения*

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Первая медицинская помощь при травмах (при переломах конечностей и позвоночника, черепно-мозговой травме, вывихах, мягких тканей).
2. Правила наложения бинтовых повязок.

3. Первая медицинская помощь при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током.

4. Разработайте инструкцию по профилактике детского травматизма в образовательном учреждении, для родителей в быту.

Тема 7. Основы реаниматологии *Очная и заочная формы обучения*

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Характеристика проведения ИВЛ.
2. Характеристика проведения непрямого массажа сердца.
3. Характеристика проведения комплекса сердечно-легочной реанимации, критерии эффективности.
4. Первая медицинская помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути.

Тема 8. Первая медицинская помощь при отравлениях *Очная форма обучения*

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Разработайте памятку-алгоритм оказания первой медицинской помощи при отравлениях.
2. Алгоритм оказания первой медицинской помощи при укусах змей, животных, насекомых.

Тема 9. Основы эпидемиологии *Очная форма обучения*

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Разработайте программу профилактики различных неинфекционных заболеваний для конкретной возрастной категории.
2. Заполните таблицу:

Инфекционное заболевание	Источник инфекции	Механизм передачи	Признаки заболевания	Алгоритм действий

По заданиям для самостоятельной работы оформляется реферат.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц.

Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..
4.2…..
5. Заключение
6. Список литературы

Освоение дисциплины предполагает проведение лабораторных занятий. Для подготовки к лабораторным занятиям студенты должны изучить лекционный материал, вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение, и выполнить практическое задание.

Лабораторная работа «Основные медицинские категории. Основные показатели и тенденции здоровья населения»

1. Роль специалиста по адаптивной физической культуре в охране здоровья обучающихся и воспитанников.
2. Компетенции и компетентности специалиста по адаптивной физической культуре сфере охраны здоровья.
3. Изучить схему 1 для более четкого представления о взаимосвязи основных медицинских категорий.
4. Здоровье как междисциплинарная категория: медицинская, психологическая и педагогическая.
5. Самостоятельная письменная работа с итоговой совместной выработкой определений категорий: «здоровье студента», «здоровье школьника» и «здоровье педагога».

Лабораторная работа «Комплексная оценка уровня здоровья»

Цель: научиться определять уровень индивидуального здоровья человека

Задачи: 1. Овладеть методами самооценки здоровья. 2. Определить уровень своего здоровья по методике В.И. Белова.

Оборудование: секундомер, тонометр, спирометр, медицинские весы, сантиметровая лента, таблица комплексной оценки уровня здоровья В.И. Белова.

Лабораторная работа «Определение химического состава и калорийности рациона»

Цель: Оценка и коррекция рациона питания студента.

Необходимое оборудование: микрокалькуляторы, таблицы «Перечень блюд» и «Пищевая ценность продуктов».

План работы:

– подготовить рабочую таблицу для расчетов (таблица 4);

– записать меню-раскладку суточного рациона (все приемы пищи) в рабочую таблицу, используя при этом данные специальной таблицы (таблица 5);

– вычислить количество белков, жиров, углеводов, калорий, витаминов и минеральных солей в каждом продукте, входящем в состав определенного блюда (таблица 6);

– определить содержание белков, жиров, углеводов, калорий, витаминов и минеральных солей по каждому приему пищи и за сутки, сложив данные соответственно в каждой графе;

– сопоставить полученные данные за сутки с нормами суточной потребности в пищевых веществах и показателями суточного расхода энергии и на основании этого сделать заключение о суточном рационе и необходимости его коррекции.

Лабораторная работа «Факторы риска здоровья человека»

Цель: овладеть методикой выявления факторов риска здоровья студента.

Задачи: 1. Выявить факторы риска собственного здоровья. 2. Разработать программу

коррекции образа жизни.

Ход работы: 1. Для самооценки образа жизни необходимо заполнить тесты.

2. Оценить тесты и скорректировать свой образ жизни. Перед разработкой индивидуальной программы профилактики аддиктивного поведения необходимо проконсультироваться с преподавателем.

Лабораторная работа «Методика пропаганды ЗОЖ в образовательных учреждениях»

Цель: овладеть основными формами пропаганды здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Задачи: В процессе лабораторной работы каждый студент должен будет представить одну из разработанных им форм гигиенического воспитания и обучения. В качестве примера можно использовать образцы разработанных педагогами учебных материалов по ЗОЖ.

Ход работы: 1. Познакомиться с конспектами примерных уроков по основам здорового образа жизни.

2. Выполнить самостоятельную работу по оформлению одной из форм пропаганды здорового образа жизни образовательных учреждениях, например:

- написать план беседы по профилактике курения с подростком;
- написать памятку о закаливании для школьника 11 лет;
- составить план внеклассных мероприятий по формированию ЗОЖ в школе;
- написать план проведения "Дня здоровья" в ДОУ;
- написать план проведения "Дня здоровья" в школе;
- написать памятку о здоровом питании для подростка;
- написать памятку о личной гигиене для младшего школьника;
- нарисовать макет санбюллетеня на тему "Профилактика гриппа" для школьников.

Лабораторная работа «ПМП при кровотечениях»

Цель: освоение доврачебных методов остановки кровотечения: пальцевое прижатие, жгут-закрутка, давящая повязка.

Оснащение: жгуты резиновые, бинты, подручные средства, таблицы с видами кровотечений.

Ход работы: 1. Краткий опрос по базовым знаниям. Для подготовки к лабораторной работе необходимо вспомнить анатомию костной и сосудистой системы.

2. Освоение методики пальцевого прижатия, наложения жгута и давящей повязки при кровотечениях из крупных сосудов конечностей и шеи.

3. Изготовление и наложение жгута-закрутки и давящей повязки.

Лабораторная работа «ПМП при травмах»

Цель: освоение ПМП при травмах.

Оснащение: бинты узкие и широкие (на каждую пару студентов), шины Крамера, деревянные шины, подручные материалы, таблицы с видами повязок.

Ход работы: 1. Краткий опрос по базовым знаниям. Для подготовки к лабораторной работе необходимо вспомнить анатомию костной системы.

2. Освоение основ наложения повязок (основ десмургии). Наложение повязок на плечо, предплечье, голову, бедро, голень, локтевой и коленный суставы.

3. Наложение шин из табельных и подручных средств при переломах костей: плеча, предплечья, бедра, голени.

Лабораторная работа «ПМП при терминальных состояниях»

Цель: освоение приемов сердечно-легочной реанимации.

Оснащение: муляж пострадавшего, марлевые салфетки. Таблицы с приемами ИВЛ и закрытого массажа сердца.

Ход работы: 1. Краткий опрос по базовым знаниям. Для подготовки к лабораторной работе необходимо вспомнить анатомию сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Освоение методики закрытого массажа сердца и ИВЛ («изо рта в рот» и «изо рта в нос») на муляже.

3. Освоение приемов удаления инородных тел из дыхательных путей.

Лабораторная работа «ПМП при отравлениях»

Цель: освоение ПМП при отравлениях.

Оснащение: таблицы с алгоритмами ПМП при различных отравлениях.

Ход работы: 1. Краткий опрос по базовым знаниям.

2. Освоение алгоритмов оказания ПМП при пероральных и ингаляционных отравлениях.

3. Решение ситуационных задач по оказанию ПМП при различных отравлениях. Для этого необходимо использовать таблицу 8.

Лабораторная работа «Основы эпидемиологии»

Цель: освоение алгоритмов действия при угрозе заражения инфекционными заболеваниями.

Оснащение: Таблицы с характеристиками различных инфекций.

Ход работы: 1. Краткий опрос по базовым знаниям.

2. Освоение алгоритмов действия при угрозе заражения инфекционными заболеваниями в ДОУ и школе, решение ситуационных задач.

3. Составление памятки о профилактике гриппа, дизентерии.

При оценивании лабораторной работы учитываются следующие критерии:
–качество выполнения лабораторной работы и оформление результатов работы – 3 балла;
– аргументированность и четкость выводов – 1 балл;
– ответы на вопросы к лабораторной работе – 1 балл.

Комплект практико-ориентированных заданий для текущего контроля

1. Определить частоту пульса.
2. Определить частоту дыхания.
3. Определить показатели артериального давления.
4. Продемонстрировать технику искусственной вентиляции легких «изо рта - в рот».
5. Продемонстрировать технику искусственной вентиляции легких «изо рта - в нос».
6. Продемонстрировать технику закрытого массажа сердца.
7. Продемонстрировать технику первой медицинской помощи при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.
8. Продемонстрировать технику самопомощи при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.
9. Наложить жгут при кровотечении из плечевой артерии.

10. Наложить жгут при кровотечении из артерий предплечья.
11. Наложить жгут при кровотечении из артерий кисти.
12. Наложить жгут при кровотечении из бедренной артерии.
13. Наложить жгут при кровотечении из артерий голени.
14. Наложить жгут при кровотечении из артерий стопы.
15. Наложить жгут при кровотечении из артерий шеи.
16. Наложить жгут при кровотечении из вен предплечья.
17. Первая медицинская помощь при носовом кровотечении.
18. Наложить шину при переломе костей предплечья.
19. Наложить шину при переломе плечевой кости.
20. Наложить шину при переломе костей голени.
21. Наложить шину при переломе бедра.
22. Первая медицинская помощь при переломе позвоночника.
23. Первая медицинская помощь при вывихе плеча.
24. Наложить бинтовую повязку на указательный палец кисти.
25. Наложить бинтовую повязку на большой палец кисти.
26. Наложить бинтовую повязку на запястье.
27. Наложить бинтовую повязку на предплечье.
28. Наложить бинтовую повязку на плечо.
29. Наложить бинтовую повязку на локтевой сустав.
30. Наложить бинтовую повязку на голеностопный сустав.
31. Наложить бинтовую повязку на голову.
32. Наложить бинтовую повязку на подбородок.

При оценивании выполнения заданий текущего контроля учитываются следующие критерии:

– правильность выполнения задания – 3 балла;

– четкость последовательность и аргументированность выполнения задания – 2 балла.

Вопросы для самостоятельной подготовки к выполнению заданий текущего и промежуточного контроля

1. Понятие о здоровье, основные компоненты и уровни здоровья, науки изучающие здоровье.
2. Основные показатели здоровья и тенденции в здоровье россиян.
3. Группы здоровья детей. Заболеваемость детей.
4. Понятие о болезни и "третьем состоянии". Основные направления сохранения и укрепления здоровья.
5. Документы, регламентирующие охрану здоровья в образовательных учреждениях.
6. Виды профилактики. Организация профилактических мероприятий в образовательных учреждениях.
7. Основные группы факторов, формирующих здоровье.

8. Основные методы оценки индивидуального здоровья. Основные функциональные пробы.
9. Структура здорового образа жизни.
10. Принципы рационального питания.
11. Психолого-педагогические принципы формирования ЗОЖ.
12. Методы и формы пропаганды ЗОЖ в образовательных учреждениях.
13. Понятие о стрессе и его влияние на здоровье. Профилактика стрессов в образовательных учреждениях.
14. Основные виды аддиктивного поведения. Профилактика вредных привычек в образовательных учреждениях.
15. Профилактика основных форм «школьной патологии»: близорукости, сколиозов.
16. Условия и факторы реализации здоровьесберегающих технологий в образовании.
17. Основные направления охраны здоровья в учреждениях образования.
18. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.
19. Основные признаки нарушений здоровья ребенка.
20. Понятие о кровотечении. Классификация и признаки кровотечений.
21. Основные методы остановки кровотечений.
22. Понятие о травме, классификация травм.
23. Виды травм мягких тканей. Первая медицинская помощь при травмах мягких тканей.
24. Понятие о вывихе. Первая медицинская помощь при вывихах.
25. Понятие о переломе. Первая медицинская помощь при переломах.
26. Степени ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах.
27. Степени отморожения. Первая медицинская помощь при отморожениях.
28. Показания к проведению комплекса сердечно-легочной реанимации, критерии эффективности.
29. Первая медицинская помощь при электротравме.
30. Само- и взаимопомощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.
31. Классификация отравлений. Основные принципы первой медицинской помощи при отравлениях.
32. Понятие об инфекционном заболевании. Эпидемический процесс.
33. Пути передачи инфекционных заболеваний.
34. Виды иммунитета.
35. Особенности клинических признаков инфекционных заболеваний.
36. Основные направления противоэпидемических мероприятий
37. Алгоритм действия при подозрении на возникновение инфекционного заболевания в образовательном учреждении.