

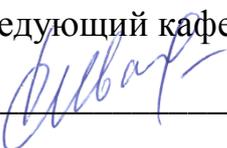
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Медицинский институт  
Кафедра «Психиатрия и наркология»

Утверждено на заседании кафедры  
«Психиатрия и наркология»  
«28» января 2020 г., протокол №6

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ Д.М. Ивашиненко

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических (семинарских) занятий**  
**по дисциплине (модулю)**  
**«Введение в специальность»**

**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы специалитета**

по специальности  
**31.05.01 Лечебное дело**

со специализацией  
**Лечебное дело**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 310501-01-20

Тула 2020 год

**Разработчик методических указаний**

Иващенко Д.М., зав. каф. ПиН, к.м.н., доцент  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



---

(подпись)

## Содержание

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>1 семестр</b>	
1	Память. Мнемоника и мнемонические принципы. Внимание. Методики концентрации внимания.
2	Конспектирование. Практические рекомендации.
3	Тайм-менеджмент. Планирование времени и целеполагание.
4	Стресс и адаптация. Здоровый образ жизни.
5	Самопрезентация и правила аргументации. Построение карьеры.
6	Синдром эмоционального выгорания (СЭВ).
7	Структура ЛПУ. Организация работы и обязанности младшего медицинского персонала.

### **1. ПАМЯТЬ. МНЕМОНИКА И МНЕМОНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ. ВНИМАНИЕ. МЕТОДИКИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ.**

#### **1. Актуальность темы.**

Актуальность изучения данной темы заключается в необходимости понимания студентом психологических процессов для лучшего усвоения, в первую очередь, учебного материала. Под познавательным процессом, обозначаемым память, понимается запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта. Различают *память* кратковременную и длительную, механическую и смысловую (ассоциативную).

Память состоит из следующих компонентов:

- *рецепция* (восприятие нового),
- *ретенция* (способность удерживать эту новую информацию),
- *репродукция* (способность ее воспроизводить).

В данном практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для тренировки памяти. Рассматриваются мнемонические принципы.

#### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** на основании классификации и законов памяти студент должен научиться диагностировать наличие нарушений памяти и использовать упражнения тренировки памяти в повседневной жизни.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

1. Знать классификацию видов памяти
2. Уметь использовать мнемонические приемы
3. Владеть методами запоминания на занятии и в повседневной жизни

4. Уметь составлять диету для памяти
5. Уметь пользоваться интеллект-картами

### **3. Продолжительность занятия - 90 минут.**

#### **4. Этапы планирования занятия.**

*1 этап.* Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме письменного ответа на конкретные вопросы по теме.

*2 этап.* Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Понятие памяти, ее виды. Законы памяти. Необходимость активного использования ресурсов памяти для эффективного обучения в вузе. Упражнения для тренировки памяти. Мнемоника и мнемонические принципы.

*3 этап.* Работа студентов с методиками, направленными на диагностику памяти. Студент сам выступает в роли испытуемого. Преподаватель разъясняет принцип работы с методикой. Дает инструкцию к выполнению методики. Организует и контролирует работу студентов

*4 этап.* Преподаватель разъясняет принцип интерпретации и анализа полученных данных. Студенты анализируют полученные результаты и на их основе делают выводы о своих психологических характеристиках.

*5 этап.* Обсуждение вопросов коррекции и профилактики.

*6 этап.* Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

#### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость активного использования ресурсов памяти для эффективного обучения в вузе.

2. Современная классификация видов памяти.
3. Основные упражнения для тренировки памяти.
4. Методы и приемы запоминания.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Ситуационные задания (вопросы) и эталоны ответов к ним.

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

## **2. КОНСПЕКТИРОВАНИЕ. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

### **1. Актуальность темы.**

Актуальность изучения данной темы заключается в необходимости умения правильно конспектировать записи на лекционном занятии для последующего их применения на практических занятиях и подготовки к зачетам и экзаменам.

Конспектирование – это краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т. д. В процессе конспектирования студенты учатся выделять главное, последовательно излагать материал, устанавливать связи между отдельными положениями. Конспектирование развивает логическое мышление, совершенствует культуру речи, закрепляет в памяти прочитанное и услышанное. Овладение навыками конспектирования необходимо для занятий самообразованием. Роль конспектирования значительно возрастает в связи с осуществлением непрерывного образования.

## **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** на основании классификации и видов конспектирования студент должен научиться вести записи лекций, статей, книг и т.п. в соответствии с правилами рационального конспектирования; использовать «Карты памяти»

### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

1. Уметь работать с текстом
2. Знать классификацию видов конспектирования
3. Уметь вести записи лекций, статей, книг и т.п. в соответствии с правилами рационального конспектирования
4. Уметь классифицировать и применять практические рекомендации к конспектированию
5. Уметь пользоваться «картами памяти»
6. Владеть методами первичной обработки текста

## **3. Продолжительность занятия - 90 минут.**

### **4. Этапы планирования занятия.**

*1 этап.* Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме письменного ответа на конкретные вопросы по теме.

*2 этап.* Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Понятие конспекта. Конспектирование текста. Виды конспектов. Использование «Карт памяти». Рациональное конспектирование. Практические рекомендации.

*3 этап.* Работа студентов с текстами для конспектирования. Студент сам выступает в роли лектора, а его напарник в роли конспектирующего. Преподаватель разъясняет принципы работы с конспектированием. Организует и контролирует работу студентов.

*4 этап.* Преподаватель разъясняет принципы анализа записей, сделанных в конспекте.

*5 этап.* Обсуждение вопросов коррекции сделанных записей.

*6 этап.* Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

## **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость активного использования конспектирования для эффективного обучения в вузе.

2. Современная классификация видов конспектирования.
3. Основные принципы конспектирования.
4. Методы и приемы конспектирования.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).
2. Задания по теме (текст для конспектирования).
3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.
4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

### **3. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ. ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ.**

#### **1. Актуальность темы.**

Актуальность изучения данной темы заключается в необходимости планирования времени для эффективного обучения в вузе.

Тайм-менеджмент - это технология организации времени и повышения эффективности его использования. Организация пространства в целом имеет очень большое значение в развитии дисциплинированности каждого человека.

Лень - отсутствие у человека (или же недостаток) трудолюбия и активности для достижения цели, нежелание повышения результативности трудовой деятельности, а также предпочтения свободного времени и отдыха. Лениью также называют стремления людей к отказу от преодоления возникающих перед ними трудностей и стойкое отсутствие желания прилагать волевые усилия для совершения активных действий. Главной причиной человеческой лени в психологии считают отсутствие значимой цели и мотивации.

#### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** на основании принципов тайм-менеджмента и видов лени студент должен научиться планировать свое время для эффективного обучения в вузе, а также для успешности в повседневной жизни.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

1. Уметь планировать время
2. Знать классификацию основных принципов планирования времени
3. Владеть принципом Парето при планировании времени
4. Уметь расставлять приоритеты
5. Уметь классифицировать виды лени

#### **3. Продолжительность занятия - 90 минут.**

#### **4. Этапы планирования занятия.**

*1 этап.* Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме письменного ответа на конкретные вопросы по теме.

*2 этап.* Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Планирование времени и целеполагание. Понятие тайм-менеджмента. Понятие «Поглотители времени». Основные принципы планирования. Расстановка приоритетов.

*3 этап.* Работа студентов с вопросами коллоквиума № 1. Преподаватель разъясняет принципы работы с коллоквиумом. Организует и контролирует работу студентов.

*4 этап.* Студент выступает с определенным вопросом, остальные студенты при необходимости дополняют его, задают интересующие вопросы по теме.

*5 этап.* Обсуждение возникших вопросов в следствие коллоквиума.

*6 этап.* Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

#### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость тайм-менеджмента для эффективного обучения в вузе.

2. Современная классификация методов планирования времени.

3. Основные принципы тайм-менеджмента.

4. Современная классификация лени.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Ситуационные задания (вопросы) и эталоны ответов к ним.

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

### **4. СТРЕСС И АДАПТАЦИЯ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

#### **1. Актуальность темы.**

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

#### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** познакомить студентов с принципами здорового образа жизни (ЗОЖ), понятиями «Стресс» и «Адаптация».

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

1. Знать факторы риска и формирование навыков здорового образа жизни

2. Уметь провести беседу о факторах риска и формировании навыков здорового образа жизни
3. Владеть методами просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни

### **3. Продолжительность занятия – 90 минут.**

#### **4. Этапы планирования занятия.**

*1 этап.* Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме письменного ответа на конкретные вопросы по теме.

*2 этап.* Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Факторы, способствующие приверженности ЗОЖ. Принципы и составляющие ЗОЖ.

*3 этап.* Работа студентов с вопросами ЗОЖ. Преподаватель разъясняет тему. Организует и контролирует работу студентов.

*4 этап.* Студент выступает с определенным вопросом, остальные студенты при необходимости дополняют его, задают интересующие вопросы по теме.

*5 этап.* Обсуждение возникших вопросов.

*6 этап.* Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

#### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость соблюдения принципов ЗОЖ.
2. Современные подходы к ЗОЖ.
3. ЗОЖ в современном мире.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеofilмы).
2. Задания по теме (выступить перед публикой, изобразить возможную схему для подготовки к публичному выступлению).
3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.
4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

## **5. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ И ПРАВИЛА АРГУМЕНТАЦИИ. ПОСТРОЕНИЕ КАРЬЕРЫ.**

#### **1. Актуальность темы.**

Изучение самопрезентации выступает одной из актуальных и практически значимых задач современной психологии. Любая культура хранит нормы и традиции того, «как следует себя вести». Исследование проблемы имиджа приобретает все большую практическую и теоретическую значимость в свете тех преобразований, которые происходят в различных сферах жизни современного российского общества.

## **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** на основании знаний правил убеждения, способов представления аргументов и этапов построения карьеры студент должен освоить навыки моделей воздействия на оппонента в процессе убеждения, правила самопрезентации, а также научиться распознавать свои движущие мотивы карьеры и мотивы других людей.

### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

1. Уметь аргументировано выражать свои мысли
2. Владеть правилами самопрезентации
3. Уметь правильно вести спор
4. Уметь оформлять презентации

## **3. Продолжительность занятия - 90 минут.**

### **4. Этапы планирования занятия.**

*1 этап.* Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме письменного ответа на конкретные вопросы по теме.

*2 этап.* Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Понятия аргументации и дискуссии. Правила убеждения. Категории аргументов для убеждения. Способы представления аргументов: одностороннее и двухстороннее сообщение. Понятие карьеры. Этапы построения карьеры. Движущие мотивы карьеры. Управление деловой карьеры.

*3 этап.* Студент выступает с самопрезентацией, остальные студенты - публика. Преподаватель организует и контролирует работу студентов .

*4 этап.* Преподаватель разъясняет принципы успешной самопрезентации.

*5 этап.* Обсуждение вопросов и ошибок, допущенных в выступлении.

*6 этап.* Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость навыков самопрезентации для эффективного обучения в вузе.

2. Схема подготовки к самопрезентации.

3. Современная классификация категорий аргументов для убеждения.

4. Правила самопрезентации.

5. Современная классификация моделей воздействия на оппонента в процессе убеждения.

6. Современная классификация этапов построения карьеры.

### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Задания по теме (выступить перед публикой, изобразить возможную схему для подготовки к публичному выступлению).

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

## **6. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

### **1. Актуальность темы.**

Актуальность изучения данной темы заключается в необходимости профилактики синдрома эмоционального выгорания для эффективного обучения в вузе.

Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») — специфический вид Профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Фрейденом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание».

### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** на основании знаний стадий и фаз синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) студент должен научиться справляться со своим эмоциональным состоянием с помощью различных техник саморегуляции.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

1. Уметь диагностировать СЭВ
2. Знать стадии развития СЭВ
3. Уметь справляться со своим эмоциональным состоянием с помощью различных техник саморегуляции
4. Уметь давать профилактические рекомендации СЭВ

### **3. Продолжительность занятия – 90 минут.**

### **4. Этапы планирования занятия.**

*1 этап.* Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме письменного ответа на конкретные вопросы по теме.

*2 этап.* Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Факторы, способствующие развитию СЭВ. Признаки СЭВ и их диагностика. Стадии развития, профилактика и лечение синдрома выгорания. Социальная адаптация первокурсника в ВУЗе.

*3 этап.* Работа студентов с вопросами СЭВ. Преподаватель разъясняет тему. Организует и контролирует работу студентов.

*4 этап.* Студент выступает с определенным вопросом, остальные студенты при необходимости дополняют его, задают интересующие вопросы по теме.

*5 этап.* Обсуждение возникших вопросов в следствии коллоквиума.

*6 этап.* Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

## **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость профилактики синдрома эмоционального выгорания для эффективного обучения в вузе.

2. Современная классификация признаков СЭВ.

3. Современная классификация стадий развития СЭВ.

## **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Задания по теме (выступить перед публикой, изобразить возможную схему для подготовки к публичному выступлению).

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

## **7. СТРУКТУРА ЛПУ. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ И ОБЯЗАННОСТИ МЛАДШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА.**

### **1. Актуальность темы.**

Лечебно-профилактические учреждения (ЛПУ) — это медицинские организации различных форм собственности, оказывающие лечебно-профилактическую помощь населению.

### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** на основании знаний об организации ЛПУ и деятельности медицинского персонала студент должен сформировать общие представления об оказании медицинской помощи.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

1. знать структуру лечебно-профилактических учреждений, порядок организации и функциональные обязанности младшего медицинского персонала

2. уметь оценить ситуацию, требующую оказания первичной доврачебной медико-санитарной помощи

3. владеть представлениями о принципах организации работы лечебно-профилактических учреждений

### **3. Продолжительность занятия – 90 минут.**

### **4. Этапы планирования занятия.**

*1 этап.* Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме письменного ответа на конкретные вопросы по теме.

*2 этап.* Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы о структуре ЛПУ, профессиональной деятельности медицинского персонала.

*3 этап.* Работа студентов с алгоритмами доврачебной помощи. Преподаватель разъясняет принципы оказания помощи. Организует и контролирует работу студентов.

*4 этап.* Студент выступает с определенным вопросом, остальные студенты при необходимости дополняют его, задают интересующие вопросы по теме.

*5 этап.* Обсуждение возникших вопросов.

*6 этап.* Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

## **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – структура ЛПУ.
2. Современные представления о медицинской помощи.
3. Права и обязанности младшего и среднего медицинского персонала.

## **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).
2. Задания по теме (выступить перед публикой, изобразить возможную схему для подготовки к публичному выступлению).
3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.
4. Методические разработки для преподавателей и студентов.