**Министерство здравоохранения РФ**

**Департамент здравоохранения Брянской области**

**ГАПОУ «Брянский медико**-**социальный техникум им. ак. Н.М. Амосова»**

****

**МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПМ.01 Проведение профилактических мероприятийМДК 01.01Здоровый человек и его окружение**

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

**Квалификация – Медицинская сестра/медицинский брат**

**Раздел 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие**

**Раздел 3. Зрелый возраст Тема 3.3. Здоровье семьи**

**Раздел 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста**

УРОКИ ТВОРЧЕСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Часть 3: Методические рекомендации для самоподготовки студентов

## АВТОР: Заслуженный учитель РФ, преподаватель дисциплины здоровый человек и его окружение высшей категории ГАПОУ «Брянский медико-социальный техникум им. ак. Н.М. Амосова» Цаплина Э.Г.

### Брянск

**2018**

**ОГЛАВЛЕНИЕ.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Рекомендации студентам при самоподготовке к практическим занятиям.
 | Стр.3 |
| 1. История здоровья.
 | 6 |
| 1. Тематический план практических занятий
 | 9 |
| 1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.
 | 9 |
| 1. Практическое занятие 1.Тема 1.1.Общественное здоровье и здравоохранение
 | 9 |
| 1. Практическое занятие 2. Тема 1.2. Концепции здоровья
 | 11 |
| 1. Практическое занятие 3. Тема 1.3. Потребности человека в разные возрастные периоды
 | 12 |
| 1. Практическое занятие 4. Тема 1.4. Рост и развитие
 | 15 |
| 1. Практическое занятие 5. Тема 3.3. Здоровье семьи
 | 16 |
| 1. Практическое занятие 6**.** Тема 4.1. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста
 | 20 |
| 1. Рейтинговая система оценки знаний студентов.
 | 21 |
| 1. Творческие задания – проекты (по выбору студента)
 | 23 |
| 1. Темы курсовых работ
 | 24 |
| 1. Задания в тестовой форме.
 | 24 |
| 1. Вопросы к промежуточной аттестации.
 | 26 |
| 14. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы | 27 |

**Здравствуйте все и всегда!**

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ

ПРИ САМОПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

Если мы перефразируем древнюю мудрость - «Медик - исцелись сам», то становится понятно: нельзя почувствовать страдания пациента, найти эффективное средство помощи, если ты сам не знаешь норм и правил сохранения собственного здоровья. Именно в помощь тебе на нелегком пути самопознания и создано данное пособие.

***Памятка для рационального слушания, восприятия, записывания лекций***

1. Если заранее известна тема лекции, следует ознакомиться с материалом учебника по данному вопросу. Это позволит избежать повторного записывания уже известного материала, сосредоточиться на записи новых сведений о последних достижениях науки, на понимании точки зрения преподавателя.
2. При подготовке к лекции проработайте конспект предыдущей лекции, тогда логические выводы новой лекции будут более понятными.
3. Слушая лекцию, следите за ходом мысли преподавателя, за логической последовательностью изложения. Не стремитесь к дословному записыванию. Чем внимательнее Вы слушаете, тем легче записывать, и, наоборот, попытка механически зафиксировать все, не вникая в смысл, существенно снижает качество конспекта.
4. В конспекте рекомендуется записать основные положения, формулировки, определения, выводы, аргументы, которые, как правило, преподаватель или повторяет, или произносит медленнее.
5. Если преподаватель формулирует какое-либо положение, а затем доказывает, аргументирует его, приводит примеры, то внимательно следите за ходом рассуждений. Стремитесь их понять. Преподаватель повторит основные мысли и положения в той же форме или выразит их в другой форме, вот тогда Вы и законспектируете материал, который уже будет Вам по­нятен, а значит, законспектируете его легче и правильнее.
6. В тетради для конспектирования лекций оставляйте широкие поля, примерно 1/3 страницы, для заметок при отработке записей самостоятельно, под руководством преподавателя на семинаре, практическом занятии.
7. Каждая новая мысль лекции должна быть выделена в отдельный абзац, с соблюдением цифровой нумерации там, где это возможно.
8. Старайтесь писать грамотно.
9. После лекции необходимо прочесть конспект и отработать его, то есть исправить неразборчиво написанные слова, дописать сокращенные, внести дополнения. Лучше это сделать в тот же день. На поля можно вписывать дополнительные сведения из учебника, соответствующие основной мысли абзаца в конспекте лекции.

**Творческие шаги на пути *самопознания* и подготовке к практическим занятиям:**

1. К первому семинару начинаем подготовку в тот же день (вечером перед сном) после того как вы прослушали первую лекцию.
2. Внимательно прочитайте, пожалуйста, первый раздел пособия, которое вы держите в руках.
3. Оформите свой дневник здоровья (качество работы с дневником зависит от степени любви к себе).
4. **Запомните: все, что вы делаете, вы делаете для себя любимого.**
5. К каждому семинару вам предлагаются
* обязательные творческие задания для всех, которые должен выполнить каждый студент,
* перечень индивидуальных обязательных заданий (*из предложенных заданий каждый студент должен выполнить обязательно только одно, но при условии, что все задания будут подготовлены членами бригады*),
* творческие задания, которые могут быть выполнены только по желанию студента.

**ХОД РАБОТЫ**

1. Внимательно прочитайте задание к практическому занятию.
2. Изучите материалы практического занятия по лекциям и рекомендованной литературе.

**Памятка по работе с основной и дополнительной литературой.**

1. Изучите список рекомендованной литературы.
2. Отберите необходимую вам литературу.
3. Изучите аннотацию к конкретному учебнику (монографии).
4. Изучите информацию об авторе учебника (монографии), его научные характеристики.
5. Приступайте к работе: читайте, выделяйте главное, делайте записи, в случае трудностей обращайтесь к словарно-энциклопедической литературе, к преподавателю.
6. Изучите заключение, запишите выводы.
7. Сделайте по данному учебнику (монографии, книге) конспект или тезисный (сложный) план.
8. Ответьте на вопросы самоконтроля по данной теме практического занятия.
9. Проверьте усвоение материала, решив рекомендованные тесты и задачи. Ответы сверьте с эталонами.
10. Выполните обязательные творческие задания для всех, работая с дневником здоровья, после прослушивания очередной лекции (лучше перед сном).
11. Выполните обязательное индивидуальное задание.

**Презентацию оздоровительных методик (систем) подготовьте по алгоритму:**

а) Краткое представление автора оздоровительной системы (Ф.И.О. возраст, профессия).

б) Что явилось причиной создания системы, оздоровительной методики?

в) Суть, содержание оздоровительной системы (при необходимости продемонстрировать упражнения).

г) Результаты работы по системе автора, других людей.

д) Отзывы специалистов.

**Презентацию книг, журналов подготовьте по алгоритму:**

а) Автор книги, статьи (по возможности краткая характеристика).

б) Краткое содержание книги, статьи.

в) В чем ценность и значимость материала?

г) Почему нас заинтересовала книга, статья, журнал?

д) Какие советы, рекомендации хотел (а) бы применять сам (а), посоветовать родным, друзьям.

1. По желанию выполните творческие задания.

**Правила подготовки и проведения беседы:**

1. Сформулируйте конкретные цели беседы.
2. Составьте план беседы. План выступления с записанными ключевыми фразами и словами – добавочная опора для вашей памяти.
3. Выберите подходящее время и место беседы.
4. Задача начала беседы: привлечь внимание и создать атмосферу взаимного доверия.
5. Речь должна быть грамотной, эмоционально окрашенной.
6. Не допускайте слов – паразитов.
7. Говорите лаконично, ясно, достаточно быстро.
8. Соблюдайте культуру речи и культуру общения.
9. Суждения должны быть краткими, ясными, легко удерживаться в кратковременной памяти.
10. Мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречие.
11. Не пытайтесь «втиснуть» слишком много материала в ограниченное время.
12. Материал должен быть отобран исходя из степени убедительности.
13. Направление беседы можно регулировать с помощью задаваемых вопросов. Задавать вопрос – это искусство, требующее безукоризненного владения речью, чуткостью, бережного отношения к человеку, оказавшемуся во власти советов.
14. Искусство убеждения состоит в том, чтобы подвести собеседника к нужному выводу, а не навязывать этот вывод силой логики, голоса и авторитарности.
15. **Внимание! Не откладывайте подготовку к практическому занятию на последний день перед ним. Подготовку к практическому занятию у начинайте сразу же после того как вы послушали лекцию и получили задание.**

**Творческих Вам успехов!**

**Будьте здоровы!**

**История здоровья**

**Обследование** (сбор, анализ и интерпретация данных).

Фельдшера пользуются навыками обследования для сбора данных по планированию мероприятий по укреплению здоровья:

1. *История здоровья и физическое обследование.*
2. *Оценка тренированности организма:* измерение объема талии, толщины кожно-жировой складки, проведение проб с физической нагрузкой (степ – теста), измерение мышечной силы и выносливости, проверка гибкости суставов.
3. Оценка питания: измерение массы тела, оценка телосложения и роста, выяснение пристрастий в питании, насколько человек соблюдает диету.
4. *Оценка риска здоровью:* используются специальные методики (например, анкетирование) для оценки риска пациента по сравнению с риском человека из контрольной группы. Это помогает в обучении пациента и способствует выбору им определенного стиля жизни и принятию решений, касающихся его здоровья.
5. *Изучение образа жизни:*
6. Способность самоухода, включая соблюдение гигиены полости рта, самостоятельный осмотр молочной железы, знание об угрожающих признаках рака, повышенного артериального давления и другие медицинские мероприятия.
7. Диетические пристрастия.
8. Физическая активность, активный досуг.
9. Формула сна.
10. Способность преодолевать стресс.
11. Самореализация, включая взгляд на свою жизнь, работу, свои достижения.
12. Понимание смысла жизни и знание того, что является важным в жизни.
13. Взаимоотношения с другими.
14. Контроль за состоянием окружающей среды, создание зон безопасного проживания.
15. Использование системы здравоохранения.
16. *Обзор убеждений, связанных со здоровьем* (какон может контролировать состояние своего здоровья):
* выбор индивида участвовать в оценке своего здоровья и в здоровом образе жизни;
* насколько компетентным является человек для обеспечения самоухода за своим здоровьем и насколько уверенно он себя чувствует при принятии решений, связанных со здоровьем.
1. *Обзор жизненных стрессов:* пациент и медсестра совместно обсуждают собранную информацию и делают заключение.

**Диагностика.**

Результаты обследования позволяют сформулировать положения, которые акцентируют внимание на силе, способности заботиться о себе и здоровом образе жизни. Они могут быть текущими и требовать постоянной поддержки или проведения медсестрой и пациентом особых мероприятий до тех пор, пока поведение станет ориентированным на здоровье.

Например:

► ведение образа жизни, ориентированного на здоровье: неудача связана с недостатком знаний;

► потенциальной возможностью снижения уровня здорового образа жизни в семье может стать изменение состава семьи;

► демонстрация соглашения о здоровом питании: подкрепление и поддержка.

**Планирование.**

1. определение целей заботы о здоровье;
2. выявление возможностей для изменения образа жизни;
3. определение приоритетов в изменениях образа жизни;
4. достижение соглашения по изменению образа жизни;
5. выявление эффективных стимулов и поощрений для изменения образа жизни;
6. установление возможных препятствий для изменения образа жизни;
7. разработка плана введения изменений;
8. установление необходимых ресурсов для изменения образа жизни.

**Выполнение.**

Пациент в соответствии с концепцией личной ответственности является исполнителем.

Фельдшер:

1. приобретает и поддерживает широкие познания в своей области:

▪ осведомленность о своей роли;

▪ концепции укрепления здоровья и благополучия;

▪ доступность ресурсов;

1. моделирует образ поведения по укреплению здоровья;
2. помогает пациенту /семье определить свое видение здоровья с использованием оценочной стратегии;
3. поддерживает приобретение пациентом / семьей навыков здорового образа жизни:

▪ обеспечивает информацией;

▪ действует как посредник;

▪ поддерживает и укрепляет управление пациентом своим здоровьем;

▪ помогает пациенту / семье найти необходимые ресурсы;

▪ использует специальные стратегии, такие, как методика наблюдения; договоренности об изменении образа жизни.

Таким образом, фельдшер может быть учителем, консультантом, адвокатом и / или управляющей процессом.

**Оценка результатов.**

И вновь это совместные мероприятия для фельдшера и пациента/семьи. Они включают переоценку полученных данных. Далее пациент/семья определяют дальнейшее направление действий по укреплению здоровья.

**Опрос пациента.**

Беседу с пациентом можно определить как общение двух сторон, по крайней мере, одна из которых имеет заранее сформулированную цель, поочередно слушают друг друга. Серьезность цели отличает беседу медсестры с пациентом от простого разговора.

Успех опроса пациента зависит от того, как подготовился к нему фельдшер. Время, затраченное на тщательную подготовку к опросу, вполне оправданно.

Некоторые принципы опроса пациента:

1. Четко определить цель опроса.
2. При опросе придерживайтесь этой цели, если по ходу его не возникнут другие, более важные.
3. Тщательно спланируйте опрос. Предусмотрите возможные отклонения от плана, а также реакции пациента и ваши действия при этом.
4. Выберите время опроса, удобное как для вас, так и для пациента.
5. Постарайтесь, чтобы обстановка располагала к беседе. Проводите её спокойно, без посторонних лиц, при достаточном освещении, с учетом физического и эмоционального состояния пациента.

Целью опроса пациента является:

1. получение сведений о состоянии здоровья пациента в момент осмотра и в прошлом
2. установление доверительных отношений и сотрудничества между пациентом (его семьей) и медицинским персоналом.
3. поддержка пациента и его семьи, расширение их знаний о здоровье.

**Факторы, повышающие эффективность опроса:**

▪ располагающая обстановка;

▪ подробные разъяснения;

▪ достаточное время для установления контакта;

▪ достаточное время для обдумывания ответов пожилыми пациентами;

▪ умение вести разговор;

▪ открытые вопросы;

▪ проверка правильности восприятия вопросов;

▪ паузы в речи;

▪ умение охарактеризовать поведение;

▪ умение представить себя; индивидуальный подход.

**Приемы, повышающие эффективность опроса:**

▪ общение с пациентом с учетом его интеллекта позволяет получить больше информации;

▪ вопросы, предполагающие выбор;

▪ открытые вопросы, требующие подробного, развернутого ответа;

▪ неспешный темп беседы, позволяющий получить больше данных;

▪ сосредоточенность при опросе;

▪ соблюдение конфиденциальности;

▪ невербальные приемы ведения разговора;

▪ умение слушать.

**Совершенствование навыков опроса.**

Проверьте свое умение опрашивать пациента в тренировочных беседах с близким человеком или родственниками.

**Анамнез** – первый шаг в получении информации о состоянии здоровья.

**Методологические приемы, используемые при сборе анамнеза:**

▪ Слушание

▪ Опрос

▪ Наблюдение

▪ Обобщение получаемых данных.

**Слушание**.

В разговоре фельдшер должн дать пациенту высказаться, не прерывая его. Так он получит представление о личности и эмоциональном состоянии пациента, его интеллекте и окружении. Это даст ему возможность сформулировать наиболее оптимальные вопросы.

**Опрос**.

После выслушивания пациента обычно возникает необходимость прояснить некоторые детали, получить дополнительные сведения. Для этого предпочтительнее открытые вопросы, например: «Расскажите, пожалуйста, о характере двигательной активности вашей». Избегайте наводящих вопросов типа: «У вас не было в прошлом депрессии, не так ли?», так как в таких случаях пациенты часто отвечают, стараясь угодить вам.

Старайтесь, чтобы вопросы, которые могут вызвать у пациента замешательство и смущение (например, касающиеся смерти или половой жизни), носили конкретный характер.

**Ошибки, допускаемые при опросе.**

Ниже приведены наиболее распространенные ошибки, допускаемые при опросе. Они препятствуют достижению цели опроса.

1. Наводящие вопросы

При такой ошибке задается вопрос, в котором очевиден желательный ответ.

Например, «У вас есть только два друга, однако вы хотели бы иметь больше друзей, не так ли?» Желательный ответ в данном случае очевиден: «Да». Более нейтральным является вопрос: «Как вы относитесь к тому, что у вас два друга?»

1. Осуждающие вопросы

Такие вопросы включают в себя оценочные фразы, и у пациента возникает опасение быть осужденным при отрицательном ответе. Например, «Как хороший родитель, вы желаете своим детям все самое лучшее?» или «Помогаете ли вы, как хороший муж, своей жене в домашнем хозяйстве?»

1. Вопросы, требующие ответа «да» или «нет»

Вопросы такого типа предполагают краткий ответ «да» или «нет» и не позволяют получить развернутую информацию или ясную картину. Например, «Вы считаете, что работа вне дома имеет какие-либо преимущества?». Этот вопрос лучше сформулировать так: «Как выдумаете, какие преимущества имеет работа вне дома?»

1. Двойные вопросы

При ошибке такого рода задаются два вопроса в одном предложении. Вопросы могут иметь разные ответы, что приводит обследуемого в замешательство, так как он не знает на который из них отвечать. Он, в конце концов, дает один ответ на оба вопроса и тем самым дезинформирует вас. Например «Вам удалось найти работу и няню по уходу за ребенком?». Может быть, обследуемый уже нашел работу, однако не нашел няню, так на какой из вопросов он будет отвечать?

1. Нечетко сформулированные или искаженные вопросы

При такой ошибке вопрос формулируется нечетко и оказывается непроясненным.

1. Вопросы типа «Почему?»

На такие вопросы типа «Почему вы сделали это?» или «Почему вы так считаете?», трудно ответить. Обследуемый может дать ответ, который считает приемлемым, или попытаться обосновать свое мнение. Но дело в том, что он поступил так, как считал правильным. Вопросы типа «Почему?» отчуждают пациента от вас и требуют от него интеллектуальных усилий.

Мы указали некоторые из наиболее частых ошибок, допускаемых при сборе анамнеза. Будьте внимательны, формулируя свои вопросы.

В процессе сбора анамнеза вместе с пациентом определите:

* особенности образа жизни, способствующие укреплению здоровья;
* особенности образа жизни, неблагоприятные для здоровья;
* необходимость в обучении мерам по укреплению здоровья.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА | Время  |
| 1. | Тема 1.1.Общественное здоровье и здравоохранение | 1 |
| 2. | Тема 1.2. Концепции здоровья | 2 |
| 3. | Тема 1.3. Потребности человека в разные возрастные периоды | 2 |
| 4. | Тема 1.4. Рост и развитие | 1 |
| 5. | Тема 3.3. Здоровье семьи | 2 |
| 6. | Тема 4.1. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста | 4 |

**Цели и задачи учебной дисциплины –**

**требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

**(Выписка из ФГОСа)**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

* оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды;
* выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;
* обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды и вопросам планирования семьи;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

* содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»;
* основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды;
* периоды жизнедеятельности человека;
* анатомо-физиологические и психологические особенности человека;
* основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития;
* универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;
* значение семьи в жизни человека

**Практическое занятие 1.**

**Тема 1.1. Общественное здоровье и здравоохранение**

*Студент должен уметь:*

* рассчитать основные демографические показатели;
* оценить демографическую ситуацию в России, районе профессиональной деятельности;
* проводить анализ, самоанализ, выявлять факторы риска в образе жизни индивида, после изучении курса проводить возможную коррекцию;
* давать рекомендации по здоровому образу жизни, факторам риска.

*Студент должен знать основные понятия:*

* Демография
* Население
* Статика населения
* Динамика населения
* Рождаемость
* Социальная мобильность
* Общая плодовитость
* Механическое движение
* Смертность
* Половозрастная структура
* Естественное движение
* Естественный прирост населения
* Факторы риска

**Подготовка к практическому занятию.**

1. Изучить материал лекции «Общественное здоровье и здравоохранение», знать ответы на вопросы:
* Понятия «демография», «народонаселение». Основные направления народонаселения, их признаки.
* Статика населения. Динамика населения. Их значение.
* Миграция населения. Её виды.
* Типы населения.
* Показатели естественного движения населения.
* Факторы риска, их классификация.
* Группировка факторов риска.
* Краткая характеристика факторов риска образа жизни и среды обитания.
* Профилактика, её виды.
* Роль средних медицинских работников в организации медицинской профилактики.
1. **Выполнить самостоятельную работу по теме практического занятия:**

**А) Задание для всех студентов (оценка за задание: 5-10 баллов):**

1. В тетради-дневнике здоровья необходимо ответить на вопросы анкеты-самоанализа (это задание лучше выполнить перед сном):
2. Ф. И. О., псевдоним, дата рождения, семейное положение.
3. Ваш рост и вес.
4. Ваши вредные привычки (подробно вспомните все мотивы вредных привычек).
5. Врожденные и приобретенные заболевания (причина приобретения).
6. Лечебные учреждения, в которых состоите на учете (названия).
7. Как отражаются вредные привычки на ваших эстетических качествах, психике, здоровье, работоспособности?
8. Лекарства, которые принимаете в настоящее время:

 а) по рекомендации врача;

 б) по собственной инициативе. Цель их принятия.

1. Как близкие вам люди относятся к вашим вредным привычкам?
2. Пытались ли отказаться от вредных привычек? От каких? Удалось ли?
3. Интересовались ли проблемами здорового образа жизни?
4. Что делаете для укрепления и сохранения своего здоровья, здоровья близких Вам людей?
5. Имеете ли дома литературу по проблемам сохранения и укрепления здоровья и профилактике заболеваний?
6. Подберите афоризмы, пословицы, поговорки по теме: «Факторы риска». **(3-6 баллов)**
7. Выпишите из лекции «Общественное здоровье и здравоохранение» в дневник формулы возрастной и половозрастной структуры населения, показателиестественного движения населения (рождаемость, смертность, естественный прирост населения) **(3 балла)**

**Б) Творческое задание(по желанию)(5-10 баллов):**

1. Рисунки, стихи по теме: «Коварные разрушители здоровья»

**Перечень рекомендованной дополнительной литературы по теме семинара (можно пользоваться и другой литературой):**

1. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2012.
2. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – Москва, образовательно-издательский центр «Академия», 2008.
3. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение: Учебник. - Ростов на/Д: Феникс, 2017.
4. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие»: СпецЛит; Санкт‑Петербург; 2013
5. Степанов А.А. Жизнь без болезней! «Самоздрав», Питер, 2013
6. Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»

**Практическое занятие 2.**

**Тема 1.2. Концепции здоровья**

*Студент должен уметь:*

* объяснить понятия «здоровье», «качество жизни», «образ жизни»;
* выявить факторы риска здоровью;
* определить группу риска;
* проводить анализ, самоанализ, выявлять факторы риска в образе жизни индивида, после изучении курса проводить возможную коррекцию;
* давать рекомендации по здоровому образу жизни, факторам здоровья, факторам риска;
* обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды;
* выработать умение выступать перед аудиторией.

*Студент должен знать основные понятия:*

* Здоровье
* Факторы, влияющие на здоровье
* Качество жизни
* Образ жизни
* Группы риска
* Факторы риска

**Подготовка к практическому занятию.**

1. Изучить материал лекции «Концепции здоровья», знать ответы на вопросы:
* Понятие «здоровье», его составляющие.
* Качество жизни, его критерии.
* Факторы здоровья.
* Факторы риска: первичные, вторичные. Группы риска.
* Факторы образа жизни и их влияние на здоровье взрослого населения
* Факторы образа жизни и их влияние на здоровье детского населения
* Стратегия укрепления здоровья в отношении взрослых.
1. **Выполнить самостоятельную работу по теме практического занятия:**

**А) Задание для всех студентов:**

1. Сформулируйте собственное определение здоровья. В дневнике напишите, как вы сами понимаете, что такое здоровье? Перечислите мероприятия, которые проводите, в доказательство вашего определения здоровья**. (3-6 баллов)**
2. Изучая литературу по проблемам «Факторы риска», будьте готовыми ответить в ходе практического занятия на вопросы «Польза и вред от табакокурения, алкоголя, наркотиков»**.(2-4 балла)**
3. Подберите афоризмы, пословицы, поговорки по теме: «Здоровье».**(3-6 баллов)**

**Б) Индивидуальное задание (5-10 баллов):**

1.**Обыграть ситуацию**:

Кто-то будет уговаривать попробовать закурить молодого человека (молодую девушку).

 **Действующие лица:**

* **агитирующий** закурить;
* **девушка,** которая отговаривает не делать этого (с мотивацией почему?)
* **молодой человек (молодая девушка)** который (ая) должен сделать выбор.

**2.Всем студентам, которые не принимают участие в выполнении задания, придумать 5 вариантов отказа от сигареты и 5 вариантов предложения покурить.**

**В) Творческие задания(по желанию)(5-10 баллов):**

* Проведите и опишите в дневнике небольшое исследование на тему: «Портрет раба алкоголя; никотина; наркотика». Данное исследование можно выполнить в виде рисунков на листе А4.
* Антиреклама вредных привычек.

**Перечень рекомендованной дополнительной литературы по теме семинара (можно пользоваться и другой литературой):**

1. Волков С.Р., Волкова М.М. Проведение профилактических мероприятий. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям: Учебное пособие. – Москва: Авторская академия, 2012.
2. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2005.
3. Дневник здоровья студента. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава» 2006 Дневник здоровья студента. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава» 2006
4. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие»: СпецЛит; Санкт‑Петербург; 2013
5. Степанов А.А. Жизнь без болезней! «Самоздрав», Питер, 2013
6. Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
7. ФЗ РФ от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

**Практическое занятие 3.**

**Тема 1.3. Потребности человека в разные возрастные периоды**

*Студент должен уметь:*

* определить основные потребности человека в разные возрастные периоды;
* выявить мотивацию здоровья и здорового образа жизни;
* заполнять лист сестринской оценки состояния здоровья;
* проводить анализ, самоанализ, выявлять факторы риска в образе жизни индивида, после изучении курса проводить возможную коррекцию.
* давать рекомендации по здоровому образу жизни, факторам риска;
* обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.

*Студент должен знать основные понятия:*

* ***апатия —*** состояние полного безразличия, равнодушия; болезненное состояние;
* ***депрессия —*** подавленное, угнетённое психическое состояние;
* ***неподвижность*** — состояние, при котором человек не может двигаться или испытывает затруднения при движениях, необходимых для нормального функционирования;
* ***окружающая среда*** — окружающий человека природный и созданный им материальный мир;
* ***потребность*** — нужда или недостаток в чём-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом;
* ***самовыражение —*** желание человека реализовать свои таланты и возможности;
* ***самоуважение*** — уважение к самому себе.

**Подготовка к практическому занятию.**

1. Повторить материал лекции «Потребности человека в разные возрастные периоды», знать ответы на вопросы:
* Уровни потребностей человека по А.Маслоу
* Социальные потребности.
* Потребности в самоуважении и уважении
* Здоровье в иерархии потребностей человека.
* Мотивация здоровья и здорового образа жизни
* Факторы, детерминирующие здоровье
1. **Выполнить самостоятельную работу по теме практического занятия:**

**А) Задание для всех студентов:**

* + - 1. **Прочитайте, пожалуйста:**

 **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

* Утро начинать с добрых мыслей и зарядки.
* Чистить зубы после еды дважды в день.
* Дышать носом.
* Осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное.
* Мыть руки перед едой.
* Желать окружающим здоровья и добра.

***Какие еще полезные привычки вы знаете? Запишите в дневник «Мои полезные привычки:….». Спасибо.***

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

* Курить.
* Употреблять алкоголь.
* Принимать наркотики.
* Передать.
* Мало двигаться, много сидеть и лежать.

**Это самые разрушительные для здоровья привычки.**

**Но есть и другие. Они тоже вредны:**

* Завидовать (эта привычка отрицательно сказывается на психическом здоровье).
* Злословить.
* Насмехаться над другими.
* Не замечать своих недостатков.
* Поздно ложиться спать.
* Оставаться в постели после пробуждения.
* Сквернословить.
* Грызть ногти.
* Ковырять в носу.
* Почесывать в различных местах.
* Употреблять слова – паразиты.
* Заниматься самовозвеличиванием, самобичеванием
* Проявлять всезнайство и многое другое.

**А какие вредные привычки есть у вас? Запишите их, пожалуйста, на отдельном листочке «Мои вредные привычки…». Спасибо.** (**5-10 баллов**)

* + - 1. Используя иерархию потребностей по Маслоу (1977г.) сделайте, пожалуйста, анализ (письменно) в дневнике (см. рисунок иерархии потребностей) (**5-10 баллов**):
* Потребности, которые мною реализуются ….
* Потребности, которые мною не реализуются, почему?



**Рис.**  Иерархия потребностей человека по А. Маслоу (1977)

**Практическое занятие 4.**

**Тема 1.4. Рост и развитие**

*Студент должен уметь:*

* объяснить смысл понятий «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст»;
* по дате рождения определить возраст человека;
* дать краткую характеристику каждого из возрастных периодов жизни человека.
* проводить анализ, самоанализ, выявлять факторы риска в образе жизни индивида, после изучении курса проводить возможную коррекцию.
* давать рекомендации по здоровому образу жизни, факторам риска;
* обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.

*Студент должен знать основные понятия:*

* Возраст
* Хронологический (паспортный, календарный) возраст
* Биологический возраст
* Юридический возраст
* Декретивный возраст
* Возрастные периоды
* Возрастные особенности человека
* «Горячие точки» возрастной биографии

**Подготовка к практическому занятию.**

1. Изучить материал лекции «Рост и развитие», знать ответы на вопросы:
* Понятие о возрасте, его виды.
* Возрастные периоды
* Возрастные особенности здорового человека
1. **Выполнить самостоятельную работу по теме практического занятия:**

**А) Задание для всех студентов (по 5-10 баллов за каждое задание):**

1. Определить факторы риска здоровью своего ближайшего окружения, разработать рекомендации по преодолению выявленных факторов риска здоровью (задание выполнить в дневнике).

2. Подумайте, пожалуйста, на вопросом «Соответствует ли мой биологический возраст хронологическому?» Свои размышления запишите, пожалуйста, в дневник здоровья.

**В) Творческое задание(по желанию)(5-10 баллов): «Я – солнышко». Нарисовать солнышко с лучиками. Каждому лучику дайте название: что есть хорошего во мне, что я могу дать другим.**

**НАПРИМЕР:**

честность

**Перечень рекомендованной дополнительной литературы по теме семинара (можно пользоваться и другой литературой):**

1. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2012.
2. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – Москва, образовательно-издательский центр «Академия», 2008.
3. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение: Учебник. - Ростов на/Д: Феникс, 2017.
4. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие»: СпецЛит; Санкт‑Петербург; 2013
5. Степанов А.А. Жизнь без болезней! «Самоздрав», Питер, 2013

**Практическое занятие 5.**

**Тема 3.3. Здоровье семьи**

*Студент должен уметь:*

* определить тип семьи;
* определить этап жизненного цикла семьи;
* дать характеристику основным функциям семьи;
* объяснить права членов семьи;
* выявить основные медико-социальные проблемы семьи;
* объяснить возможные пути решения проблем семьи;
* проводить анализ, самоанализ, выявлять факторы риска в образе жизни индивида, после изучении курса проводить возможную коррекцию.
* давать рекомендации по здоровому образу жизни, факторам риска;
* обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.

*Студент должен знать основные понятия:*

* Семья
* Типы семьи
* Функции семьи
* Права и обязанности членов семьи
* Значение семьи в жизни человека

**Подготовка к практическому занятию.**

1. Изучить материал лекции «Здоровье семьи», знать ответы на вопросы:
* Понятие «семья». Кризисы семьи.
* Основные принципы семейного права. Личные права супругов
* Отношения в семье.
* Функции семьи.
* Типы семей.
* Социально психологический портрет гармоничной семьи. Социально психологический портрет проблемной семьи.
* Основные проблемы современной семьи
1. **Выполнить самостоятельную работу по теме практического занятия:**

**А) Задание для всех студентов:**

* Написать социально-психологический портрет вашей семьи. Определить тип вашей семьи. Какие проблемы, по вашему мнению, имеются в вашей семье. Как их преодолеть **(оценка за задание: 5-10 баллов).**
* Пословицы, поговорки о семье. **(3-6 баллов)**

**Б) Индивидуальное задание (5-10 баллов):**

**Подготовить телевизионную передачу «Круглый стол на тему «Беременность у девушек подростков».**

**Ситуация**:

В городе С. проживает 42 тыс. жителей. В последние три года отмечается увеличение числа беременностей у девушек-подростков (старшеклассниц). Обеспокоенные данной ситуацией родители стали инициаторами «Круглого стола», посвященного вопросам подростковой беременности, проводимого на местном телевидении.

**Место проведения:**

Телестудия, прямой эфир.

**Участники игры:**

1. *Журналист* — ведущий «Круглого стола» мужчина в возрасте 24 лет, недавно закончил институт, курирует раздел, посвященный социальным проблемам молодежи.
2. *Беременная*— старшеклассница в возрасте 15 лет, хочет рожать ребенка.
3. *Подруга беременной*— ее одноклассница в возрасте 16 *лет* советует делать аборт.

4. *Родители (отец и мать)* — в возрасте 39 лет, не готовы стать бабушкой и дедушкой, находятся в панике, не знают, как реагировать на данную ситуацию; готовы выслушать все советы.

1. *Педагог*— классный руководитель в возрасте 50 лет; придерживается консервативных взглядов.
2. *Детский (подростковый) гинеколог* — женщина в возрасте 40 лет, врач высшей категории, работает в Медицинском центре.
3. *Психолог* — женщина в возрасте 35 лет, преподает в психолого-педагогическом институте.
4. *Юрист*— мужчина в возрасте 35 лет, работает в Центре социальной защиты населения.
5. *Эксперт.*

**Цель игры:**

* разработать мероприятия (медицинского и немедицинского характера), направленные на снижение числа беременностей у девушек-подростков.

**Распределить роли между членами бригады. Каждый студент в соответствии со своей ролью должен изучить материал, подготовить конкретные рекомендации и принять участие в работе «Круглого стола».**

**В) Творческое задание(выполняется по желанию)(5-10 баллов):**

Темы любви, верности, семьи вы творчестве поэтов.

Г) **Проработать задания в тестовой форме по темам: "Семья и здоровье. Активное долголетие":**

1. Семья – это малая группа людей, основанная на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Воспитательная функция семьи основывается на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Для зрелой семьи характерно\_\_\_\_
4. Для проблемной семьи характерно\_\_\_\_\_
5. Кризисы семьи:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. В основе семейного счастья лежит\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Самая важная функция семьи – функция\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Модели полового воспитания:\_\_\_
9. Гармония в интимных отношениях означает\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Последствиями сексуальной дисгармонии являются\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Отношение между людьми в семье:

1) 3)

2) 4)

1. Функция семьи:

1) 3)

2) 4)

5) 6)

1. Типы семей:
2. 3 основные причины, которые приводят к конфликтам и раздорам:

1)

2)

3)

1. Наука, изучающая процессы старения с позиций биологии - …
2. Долголетие является проблемой не только биологической, но и\_\_\_\_\_\_\_\_, так как\_\_\_\_
3. Наука, изучающая влияние условий и образа жизни на процесс старения - ……….. .
4. Наука, изучающая болезни старых людей - ……… .
5. Необходимое условие активного долголетия - …….. .
6. Факторы активного долголетия\_\_
7. Основной (первый ) фактор активного долголетия\_\_\_\_\_\_\_
8. Чем старше человек, тем он \_\_\_\_\_\_\_ должен двигаться.
9. Калорийность дневного рациона для пожилых людей уменьшается за счёт\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Продукты, которые врачи относят к основным врагам долголетия\_\_\_
11. Продукты, способствующие активному долголетию\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Каким должно быть питание для пожилых людей - …….. .
13. Норма овощей для пожилых людей:

а) 500-600 г

б) 600-800 г

в) 800-900 г

1. Норма сахара в сутки для пожилых людей:

а) не более 15 г

б) не более 20 г

в) не более 30 г

1. Калорийность дневного рациона для пожилых женщин:

а) 2000

б) 2100

в) 1900

1. Калорийность дневного рациона для старых мужчин:

а) 2300

б) 2100

в) 2000

**Эталоны к заданиям "Семья и здоровье. Активное долголетие".**

1. на браке и кровном родстве
2. на совместных играх, спорте и труде родителей и детей
3. Атмосфера естественности, честности и любви, к детям относятся с уважением как к полноценным личностям.
4. Дискомфорт, холод, напряжение, в некоторых семьях стараются друг друга избегать
5. добрачный, вступление в брак, рождения ребёнка, уход взрослого ребёнка из семьи, уход одного из супругов из семьи.
6. Способность уступить - вот что лежит в основе семейного благополучия
7. функция психологического взаимодействия
8. репрессивная, либеральная, золотая середина
9. в удовлетворенности обоих супругов
10. психическое и физическое нездоровье
11. 1. Естественно-биологические.

2. Экономические.

3. Правовые.

4. Моральные.

1. 1.Психологического воздействия.

2. Досуга, отдыха.

3.Хозяйственно-потребительская.

4. Репродуктивная.

5. Воспитательная.

6. валеологическая

1. 1. Зрелая.

2. Проблемная.

1. 1. Несхожесть характеров.

2. Несоответствие интеллектов и культурных запросов.

3.Невозможность сексуального удовлетворения.

1. Геронтология.
2. социальной, так как зависит от многих факторов
3. Герогигиена.
4. Гериатрия.
5. Здоровый образ жизни.
6. труд, рациональное питание, движение, любовь, семья, деторождение, радость жизни и творчества
7. труд
8. больше двигаться
9. уменьшения углеводов и жиров
10. Умеренным, регулярным и разнообразным.
11. б)
12. а)
13. б)
14. в)

**Перечень рекомендованной дополнительной литературы по теме семинара (можно пользоваться и другой литературой):**

1. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2012.
2. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – Москва, образовательно-издательский центр «Академия», 2008.
3. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение: Учебник. - Ростов на/Д: Феникс, 2017.
4. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие»: СпецЛит; Санкт‑Петербург; 2013
5. Степанов А.А. Жизнь без болезней! «Самоздрав», Питер, 2013
6. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф.Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006. — 360 с.

**Практическое занятие 6**

**Тема 4.1. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста**

*Студент должен знать:*

* Старение
* Старость
* Геронтология
* Герогигиена
* Гериатрия
* Теории старения
* Факторы активного долголетия

*Студент должен уметь:*

* выделить периоды жизни человека, связанные со старением;
* определить понятия «геронтология», «старость», «старение»;
* ориентироваться в основных гипотезах старения;
* ориентироваться в демографической ситуации, связанной с возрастной структурой населения.
* выработать умение выступать перед аудиторией;
* давать рекомендации по здоровому образу жизни, факторам риска;
* выявлять факторы риска в образе жизни индивида, после изучении курса проводить возможную коррекцию;
* обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.

**При подготовке к семинару студенты должны выполнить следующие виды работы:**

1. Изучить материал лекций «Здоровье лиц пожилого и старческого возраста», знать ответы на вопросы:
* Определение понятий "геронтология", "гериатрия", "герогигиена".
* Причины старения.
* Основные условия активного долголетия.
1. Выполнить задания для самостоятельной работы по темам семинара:

**А) Задание для всех студентов (оценка за задание:**

а) Подготовить письменные советы для своих родителей, бабушек и дедушек на тему: «Секреты активного долголетия», **(4-8 баллов)**

б) Самоанализ: Если у меня признаки старости? Что я делаю для того, чтобы не стареть? Свои размышления записать в дневник. **(5-10 баллов)**

**Б) Индивидуальное задание (5-10 баллов):**

1) Подготовить беседу для родителей на тему "Психологический комфорт – залог здоровья семьи" или "Путь к гармонии в семье".

2) Советы, рекомендации на тему «Дом, который может лечить».

3) Беседа медицинской сестры с девушками 14-18 лет на тему: Какой должна и не должна быть женщина?

4) Подготовить мультимедийную презентацию на тему «Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста»

5) Подготовить беседу для пожилых людей на тему «Основные проблемы лиц пожилого и старческого возраста и возможные способы их решения». (Задание могут подготовить 2 человека)

6) Презентация оздоровительных методик, направленных на улучшение общего состояния здоровья, профилактику заболеваний (одну по выбору):

* Система Н.М.Амосова «Преодоление старости»
* П. Брэгг «Программа по оздоровлению позвоночника».
* Система здоровья Г.С.Шаталовой.
* Условия здорового долголетия по теории и практике С.М.Бубновского.

**Презентацию оздоровительных методик (систем) подготовьте по алгоритму:**

* а) Краткое представление автора оздоровительной системы (Ф.И.О. возраст, профессия).
* б) Что явилось причиной создания системы, оздоровительной методики?
* в) Суть, содержание оздоровительной системы (при необходимости продемонстрировать упражнения).
* г) Результаты работы по системе автора, других людей.
* д) Отзывы специалистов.

**В) Творческое задание(выполняется по желанию)(5-10 баллов):**

Здоровый образ жизни в творчестве поэтов.

**Перечень рекомендованной дополнительной литературы по теме семинара (можно пользоваться и другой литературой):**

* Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Издательство АСТ Донецк 2003
* Брэгг П. О позвоночнике. М Рипол классик 2005
* С.М. Бубновский 100 лет активной жизни, или секреты здорового долголетия, ЭКСМО Москва, 2014
* Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2012.
* Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – Москва, образовательно-издательский центр «Академия», 2008.
* Кочан С.В. Психология современной семьи. – М.: Просвещение 1988
* Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение: Учебник. - Ростов на/Д: Феникс, 2008.
* Лифляндский В.Г., Е.Н.Нечаева. Энциклопедия здоровья и долголетия. М. Эксмо. 2003
* Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие»: СпецЛит; Санкт‑Петербург; 2013
* Степанов А.А. Жизнь без болезней! «Самоздрав», Питер, 2013

**Рейтинговая система оценки знаний студентов**

**Объем курса:** - 22 часа (обязательный), 34 часа (максимальный):

**-Лекции:** - 10 часов

**-Практические занятия:** – 12 часов

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов:** - 12 часов.

**ЛК** Пр1 Пр2 Пр3 Пр4 Пр5 Пр6**Э**

 РКТ1 РКТ2 РКТ3 РКТ4 РКТ5 РКТ6 РКТ7 **ИРКТ**

**Условные обозначения.**

**ЛК** – лекции

**Пр1** – семинарско-практические занятия.

**Э** – экзамен

**РКТ1** – рейтинговые контрольные точки

**ИРКТ** – итоговая рейтинговая контрольная точка.

3, 6, 10 – баллы

**Коэффициент ритмичности** – 1,0

при повторной сдаче – 0,8, 0,6

**Индивидуальная работа для повышения балла** – 4 – 8

**Штрафные санкции:**

Несоблюдение единых требований – до 10 баллов.

Нарушение дисциплины – 5-10 баллов.

Неаккуратность в оформлении практической работы – 2 балла.

Неточность расчетов – 2 балла

Внешний вид, неумение общаться – 2 балла.

**Границы рейтинга.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РКТ | Виды деятельности, работы студентов | Количество баллов за 1 вид работы | Количество баллов за занятие |
| РКТ – 1(лекции) | Учитывается:* присутствие на лекции
* дисциплина
* внешний вид
* активность
* умение общаться
 | 1 балл за 1 час лекции2 балла | 10 баллов |
| РКТ – 2 практическое занятие по теме «Общественное здоровье и здравоохранение» | 1. Самоанализ (анкета – самоанализ) – (0)
2. Пословицы, поговорки – (0)
3. Выписать из лекции «Общественное здоровье и здравоохранение» формулы. (О)
4. Тестовый контроль «Факторы риска» (О)
5. Решение задачи - самостоятельная работа (О)
6. Дополнения, вопросы
7. Собственные стихи, рисунки по теме «Коварные разрушители здоровья»
 | 5-103-633-64-82-45-10 | 22-37 |
| РКТ – 3 практическое занятие по теме «Концепции здоровья» | 1. Тестовый контроль – (0)
2. Собственное определение понятия «здоровье» – (0)
3. Польза и вред от табакокурения, алкоголя, наркотиков (0)
4. Афоризмы пословицы, поговорки по теме «Здоровье»
5. Индивидуальные задания (советы или деловая ситуация) – (0)
6. Работа малыми группами – (О)
7. Ответы на вопросы – (О)
8. Творческие задания
9. Дополнения, вопросы
 | 3-64-85-103-65-103-82-45-102 | 25-52 |
| РКТ – 4 практическое занятие по теме «Потребности человека в разные возрастные периоды» | 1. Тестовый контроль – (0)
2. Анализ полезных и вредных привычек – (0)
3. Самоанализ: реализация потребностей – (0)
4. Решение задач – (О)
5. Дополнения, вопросы
 | 3-65-105-104-82-4 | 17-34 |
| РКТ – 5 практическое занятие по теме «Рост и развитие» | 1. Анализ: факторы риска здоровью своего окружения (защита) – (0)
2. Размышление о своем биологическом возрасте(0)
3. Решение задач – (О)
4. Творческое задание «Я – солнышко» – (0)
5. Дополнения, вопросы
 | 5-104-104-85-102-4 | 18-38 |
| РКТ – 6 практическое занятие по теме «Здоровье семьи» | 1. Тестовый контроль – (О)
2. Пословицы, поговорки – (0)
3. Социально-психологический портрет вашей семьи – (0)
4. Индивидуальное задание – (0)
5. Дополнения, вопросы
6. Творческие задания.
 | 3-63-65-104-102-45-10 | 17-36 |
| РКТ – 7 практическое занятие по теме «Здоровье лиц пожилого и старческого возраста» | 1. Тестовый контроль (О)
2. Советы для родителей
3. Самоанализ – (0)
4. Индивидуальное задание – (0)
5. Дополнения, вопросы
6. Творческое задание
 | 3-64-85-105-102-45-10 | 19-38 |
| ИРКТ  | 1. Экзамен (теоретический вопрос 1 из 35) или
2. Защита творческого проекта вместо теоретического вопроса по данному разделу.
 | 20 |  |

*Примечание*: **(0)**– обязательное задание для выполнения и оценки.

**Положительный диапазон в баллах: 128 - 245**

Оценка “удовлетворительно” – 171 - 195

Оценка “хорошо” 196 - 219

Оценка “отлично” 220 - 381

**Творческие задания – проекты (по выбору студента):**

1. Написать историю здоровья вашей семьи и программу коррекции образа жизни каждого члена семьи. (Выявить факторы риска, наметить пути их преодоления)
2. Подготовить Программу профилактики алкогольной зависимости у подростков.
3. Подготовить Программу профилактики наркотической зависимости у подростков.
4. Подготовить Программу профилактики никотиновой зависимости у подростков.
5. Подготовить Программу профилактики гиподинамии у подростков.
6. Моя Программа здорового образа жизни.

**Темы бесед**

**Женская консультация/родильный дом.**

1. Гигиена беременной.
2. Питание беременной.
3. Особенности наблюдения, обследования беременных с физиологическим течением беременности в женской консультации.
4. Подготовка беременной, семьи к рождению ребенка.
5. Почему важно кормление грудью?
6. Преимущества грудного вскармливания для ребенка, матери и семьи.
7. Механизм кормления грудью.
8. Правила и техника грудного вскармливания.
9. Обеспечение «мягкой» адаптации новорождённого после рождения.
10. Ведение пуповинного остатка, пупочной ранки.
11. Проведение туалета кожи, слизистых здоровому новорождённому.
12. Профилактика синдрома внезапной детской смерти (СВДС).
13. Советы матери по наблюдению за ребенком, когда необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.
14. Профилактика нежелательной беременности методом лактационной аменореи.

**Детская поликлиника.**

1. Оценка кормления грудью.
2. Наиболее частые проблемы при кормлении грудью со стороны матери (трещины сосков, лактостаз, нагрубание молочных желез). Клиника, лечение, профилактика.
3. Правила и сроки введения прикорма. Сроки введения основных блюд прикорма.
4. Рекомендации по гигиеническому воспитанию детей раннего возраста.
5. Особенности питания кормящих матерей.

**Геронтология.**

1. Особенности питания пожилых людей.
2. Особенности геротерапии.
3. Выявление основных проблем пожилых людей.
4. Рекомендации по здоровому образу жизни пожилых людей.
5. Рекомендации по обеспечению безопасной среды обитания пожилых людей.

**Задания в тестовой форме**к итоговой аттестации по дисциплине

 ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ.

**Раздел 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие**

**Раздел 3. Зрелый возраст Тема 3.3. Здоровье семьи**

**Раздел 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста**

**Выберите один или несколько правильных ответов**

*1*. Статика населения характеризуется:

*а) изменением количества населения*

*+б)численностью и составом населения*

*в) перемещением населения по территориям*

*г) естественным приростом населения*

*2.* Динамика населения изучает:

*+а)изменение количества населения*

*б) численность и состав населения*

*в) структуру населения*

*г) место жительства*

*3.* Изменение численности населения на данной территории может происходить в результате:

*+а)миграции*

*+б)естественного движения населения*

*в) изменения возрастной структуры населения*

*г) изменения соотношения мужчин и женщин*

*4*. К показателям естественного движения населения относятся:

*а) миграционный прирост*

*+б)рождаемость*

*в) эффективность миграции*

*+г)смертность*

*+д)естественный прирост*

*е) структура населения по возрасту, полу*

*5.* Средние медицинские работники оформляют «Медицинское свидетельство о рождении» в случае, если:

*а) они принимали роды*

*+б)в населенном пункте в медицинских учреждениях работает только сестринский персонал*

*в) врач отказывается от составления свидетельства*

*г) роды произошли вне медицинского учреждения*

*6.* К физиологическим потребностям по Маслоу-Годфруа не относятся:

*а) голод*

*+б)любовь*

*в) жажда*

*г) выделение*

*7.* К социальным потребностям по Маслоу-Годфруа относятся:

*а) порядок*

*+б)любовь*

*в) безопасность*

*г) жажда*

*8.* Высшей ступенью в иерархии потребностей является:

*а) безопасность*

*б) любовь*

*в) самоуважение*

*+г) самореализация*

*9. Наибольшее количество энергии выделяется при окислении 1 г:*

*а) белков*

*б) жиров*

*в) минеральных веществ*

*+г) углеводов*

*10. При преимущественно умственном труде наиболее эффективной формой восстановления является:*

*а) пассивный отдых*

*+б)адекватная физическая нагрузка*

 *в)потребление дополнительного количества пищи*

*г) компьютерные игры*

*11. Пассивный отдых в большей степени допустим:*

*а) при преимущественно умственном труде*

*+б)после выполнения работы, связанной со значительными затратами физической энергии*

*в) после длительного сна*

*г) в выходные и праздничные дни*

1. На первом месте среди причин смертности населения стоят заболевания:

а) *легочные;*

*+б) сердечно-сосудистые;*

*в) онкологические*

*г) инфекционные*

1. Причины избыточной массы тела:

а) *рациональное питание;*

*+б) малая подвижность;*

*в) активное курение.*

*+г) стресс*

1. К ухудшению здоровья не приводят:

+*а) занятия физической культурой;*

*б) курение, употребление алкоголя;*

*в) несбалансированное питание;*

*г) стрессовые ситуации.*

1. Норма овощей для пожилых людей:

а) 500-600 г

+б) 600-800 г

в) 800-900 г

г) 400-500 г

1. Норма сахара в сутки для пожилых людей:

+а) не более 15 г

б) не более 20 г

в) не более 30 г

г) не более 40 г

1. Калорийность дневного рациона для пожилых женщин:

а) 2000

+б) 2100

в) 1900

г) 2200

1. Калорийность дневного рациона для старых мужчин:

а) 2300

б) 2100

+в) 2000

г) 2200

19. Более рациональным для пожилых и старых людей является прием пищи:

а) 2-3 раза в день

б) 3-4 раза в день

+в) не менее 5 раз вдень

д) кратность приема пищи не имеет значения

20. В рационе людей пожилого и старческого возраста не следует предусматривать:

+а) увеличение калорийности

б) замену животных белков растительными

в) снижение калорийности

г) ограничение животных жиров

21) При старении частота дыхательных движений

а) уменьшается

+б) увеличивается

в) остается без изменений

г) возрастает только при физической нагрузке

22) К универсальным признакам семьи не относится

а) система родственных отношений

+б) проживание в общем доме

в) гетеросексуальная связь

г) обеспечение иразвитие индивидуальных качеств личности

23) Гражданским браком может считаться

а) совместное проживание мужчины и женщины

б) совместное ведение домашнего хозяйства

+в)государственная регистрация брака в органах ЗАГС

г) венчание в церкви

24) Условиями, необходимыми для заключения брака, являются

а) желание родственников

+б) взаимное добровольное согласие мужчины и женщины

в) наличие общих детей

г)желание одного из партнеров

25) Без согласия жены муж не имеет права возбуждать дело о расторжении брака

+а) при беременности жены

б) в случае её отказа от развода

+в) в течение года после рождения ребенка

г) тяжелого заболевания жены

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

 ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ.

**Раздел 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие**

**Раздел 3. Зрелый возраст Тема 3.3. Здоровье семьи**

**Раздел 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста**

1.Понятия «демография», «народонаселение». Основные направления народонаселения, их признаки.

1. Статика населения. Динамика населения. Их значение.
2. Миграция населения. Её виды.
3. Показатели естественного движения населения.
4. Типы населения.
5. Показатели естественного движения населения.
6. Факторы риска, их классификация.
7. Группировка факторов риска.
8. Краткая характеристика факторов риска образа жизни и среды обитания.
9. Профилактика, её виды.
10. Роль средних медицинских работников в организации медицинской профилактики.
11. Понятие «здоровье», его составляющие.
12. Качество жизни, его критерии.
13. Факторы здоровья.
14. Факторы риска: первичные, вторичные. Группы риска.
15. Факторы образа жизни и их влияние на здоровье взрослого населения
16. Факторы образа жизни и их влияние на здоровье детского населения
17. Стратегия укрепления здоровья в отношении взрослых.
18. Уровни потребностей человека по А.Маслоу
19. Социальные потребности.
20. Потребности в самоуважении и уважении
21. Здоровье в иерархии потребностей человека.
22. Мотивация здоровья и здорового образа жизни
23. Факторы, детерминирующие здоровье
24. Понятие о возрасте, его виды.
25. Возрастные периоды
26. Возрастные особенности здорового человека
27. Понятие «семья». Кризисы семьи.
28. Основные принципы семейного права. Личные права супругов
29. Отношения в семье.
30. Функции семьи.
31. Типы семей.
32. Социально психологический портрет гармоничной семьи. Социально психологический портрет проблемной семьи.
33. Основные проблемы современной семьи
34. Определение понятий "геронтология", "гериатрия", "герогигиена". Причины старения.
35. Основные условия активного долголетия.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2012.
2. Волков С.Р., Волкова М.М. Проведение профилактических мероприятий. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям: Учебное пособие. – Москва: Авторская академия, 2011.
3. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – Москва, образовательно-издательский центр «Академия», 2008.
4. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение: Учебник. - Ростов на/Д: Феникс, 2017.
5. Кулаков В.И, Прилепская В.Н., Радзинский В.Е. Руководство по амбулаторно-поликлинической помощи в акушерстве и гинекологии. – М.: ГЭОТАР Медия, 2006.
6. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие»: СпецЛит; Санкт‑Петербург; 2013
7. Степанов А.А. Жизнь без болезней! «Самоздрав», Питер, 2013

**Дополнительные источники:**

1. С.М. Бубновский 100 лет активной жизни, или секреты здорового долголетия, ЭКСМО Москва, 2014
2. Дневник здоровья студента. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава» 2006
3. Медик В.А., Юрьев В.К. Общественное здоровье и здравоохранение. – Практикум. М.; ГЭОТАР-Медиа, 2010.
4. Медик В.А., Юрьев В.К.. Общественное здоровье и здравоохранение. – Учебник. М.; ГЭОТАР-Медиа, 2010.
5. Национальная стратегия по борьбе против табака на 2009-2013 годы.
6. Охрана здоровья детей и подростков/ Под ред. Сопиной З.Е.: Уч. пособ. – М. ГЭОТАР-Медиа, 2009.
7. Руководство по амбулаторно-поликлинической педиатрии / Под ред. А.А. Баранова – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.
8. Филатова С.А. и др. Геронтология. Учебник. Ростов на/Д: Феникс, 2014.

**Правовые документы:**

1. ФЗ РФ от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
2. ФЗ РФ №273 от 26.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» Статья 41. Охрана здоровья обучающихся, Статья 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации
3. Приказ МЗ РФ от 6 декабря 2012 г. N 1011н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА»
4. ФЗ РФ от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
5. **Приказ МЗ и СР РФ от** 19 августа 2009 г. N 597н ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ТАБАКА и его приложений**.**
6. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г.