



**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Северо-Осетинский медицинский колледж»  
Министерство здравоохранения РСО-Алания**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий  
МДК. 01.01 «Здоровый человек и его окружение»**

**Преподаватель: Гадиева Л.В.**

## Практическое занятие №1

# Тема: ВНУТРИУТРОБНЫЙ ПЕРИОД И ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ

### План:

1. Разбор теоретических аспектов темы.
2. Самостоятельная работа:
  - Выявление факторов, влияющих на эмбриональное развитие и здоровье плода.
  - Купание новорожденного.
  - Утренний туалет новорожденного
  - Пеленание новорожденного.
  - Проведение вакцинации новорожденных.
  - Алгоритм кормления грудью в домашних условиях.
  - Составление рекомендаций по грудному вскармливанию.
  - Составление рекомендаций по профилактике гипогалактии.
  - Проведение антропометрии новорожденных.
3. Заполнение учебной документации.
4. Решение ситуационных задач и тестовых заданий.
5. Итог занятия.
6. Домашнее задание.

Продолжительность занятия – 7 часов.

## **Опрос:**

1. Понятия внутриутробного периода и периода новорожденности
2. Перечислите вредные факторы, влияющие на ребенка во внутриутробном периоде.
3. Какие беременные женщины относятся к группе риска?
4. Назовите цели и сроки проведения первого дородового патронажа.
5. Назовите цели и сроки проведения второго дородового патронажа.
6. Характеристика шкалы Апгар.
7. Назовите анатомо-физиологические особенности новорожденного.
8. Перечислите внешние признаки доношенного новорожденного.
9. Перечислите функциональные признаки доношенного новорожденного.
10. Перечислите основные моменты гигиенического ухода за новорожденным.
11. Назовите виды вскармливания.
12. Перечислите преимущества грудного вскармливания.
13. Виды грудного молока.
14. Перечислите факторы, способствующие установлению лактации.
15. Понятие «Гипогалактия», ее причины и профилактика.
16. Противопоказания к грудному вскармливанию со стороны матери и ребенка.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

*Учебная дисциплина: «Здоровый человек и его окружение»*

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

### ВНУТРИУТРОБНЫЙ ПЕРИОД И ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ

#### Цели занятия:

#### **Образовательные:**

- Формирование практических умений в профессиональной деятельности.

#### **Развивающие:**

- Развитие речи, внимания, мышления, умения анализировать, обобщать, оценивать.
- Формирование умений и навыков практического характера.
- Развитие способности к имитации и навыков работы в сотрудничестве.

#### **Воспитывающие:**

- Способствовать формированию интереса студентов к предмету, воспитывать умение доказывать свое мнение.
- Воспитание культуры общения.
- Воспитывать чувство ответственности за результаты работы.
- Способствовать воспитанию чувства взаимодействия и сотрудничества.
- Создание условий для развития социального опыта будущего специалиста.

**Тип урока:** сообщение новых знаний.

**Вид урока:** практическое занятие.

**Метод обучения:** методика актуализации знаний.

**Форма организации:** групповая.

**Средства технической поддержки работы:** таблицы, муляжи, мультимедийные средства обучения

<b>№</b>	<b>Структурные элементы</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Методы</b>
1	Введение в тему	Приветствие	Монолог
2	Мотивация учебной деятельности	Прослушивание диалога	Монолог Тестирование
3	Решение ситуационной задачи	Выбор правильного решения по предложенной ситуации	Кейс - метод
4	Рефлексия	Высказывание собственного мнения о проделанной работе	Обмен мнениями

**План урока:**

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности.
  - Сообщение темы и целей.
3. Организация самостоятельной работы студентов:
  - Инструктаж по проведению практического занятия.
  - Выдача методических указаний.
  - Выполнение задания.
  - Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
4. Домашнее задание.
5. Рефлексия.

## Ход урока:

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности:
  - Сообщение темы и целей урока.
  - План занятия для студентов.
  - Опрос студентов.
3. Организация самостоятельной работы студентов.
4. Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
5. Домашнее задание.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Составить план проведения первичного и повторного дородовых патронажей.
2. Дать рекомендации по подготовке предметов, необходимых для ухода за новорожденным.
3. Разработать план проведения первого патронажа новорожденного.
4. Объяснить значение грудного вскармливания для новорожденного и мамы.
5. Обучить молодых родителей и их окружение правильному проведению гигиенической ванны новорожденному ребенку.
6. Обучить молодых родителей и их окружение проведению ежедневного туалета новорожденного ребенка.
7. Обучить молодых родителей и их окружение технике пеленания новорожденного ребенка.
8. Подготовка презентаций:
  - «Уход за доношенным новорожденным ребёнком»;
  - «Преимущества и техника грудного вскармливания»;
  - «Современные молочные смеси».
11. Составление планов бесед с родителями:
  - «Организация вскармливания и ухода за доношенным новорожденным ребенком»;
  - Методы оценки нервно - психического и социального развития младенцев;
  - «Организация смешанного и искусственного вскармливания младенцев».
12. Составление памятки беременным и кормящим женщинам:
  - «Профилактика гипогалактии».

## Глоссарий

**Патронаж** — это особая форма деятельности ЛПУ, заключается в наблюдении женщин в течение беременности, и ребенка в первый месяц жизни.

**Скрининг новорожденных** — это массовое обследование всех родившихся живыми детей с помощью специальных лабораторных тестов для выявления некоторых тяжелых наследственных болезней до появления клинических симптомов.

**Неонатальный период** – период новорожденности (от рождения до 28 дня жизни).

**Адаптация** — процессы приспособления организма к изменяющимся условиям функционирования

**Асфиксия** – состояние, которое характеризуется отсутствием дыхания или отдельными нерегулярными дыхательными движениями.

**Вакцина** – иммунобиологический препарат для специфической профилактики инфекционных заболеваний

**БЦЖ** – вакцина, применяемая для вакцинации против туберкулёза

**Гипертонус мышц**— повышенный тонус мышц.

**Гонобленорея новорожденных**- заболевание глаз, поражающее веки и конъюнктиву глаза, вызываемое гонококком.

**Меконий** – первый стул новорожденного

**Шкала Апгар** – шкала оценки состояния новорожденного.

**Естественное вскармливание** - это вскармливание ребенка грудным молоком при прикладывании к груди биологической матери.

**Гипогалактия** – снижение выработки грудного молока у кормящей матери.

**Срыгивание** - пассивное забрасывание небольших количеств пищи из желудка в пищевод, в глотку и ротовую полость в сочетании с отхождением воздуха.

## **Тема «Внутриутробный и интранатальный периоды»**

Тестовые задания

Выберите 1 правильный ответ

### **1. Продолжительность периода внутриутробного развития (в неделях)**

- а) 18
- б) 24
- в) 32
- г) 40

### **2. Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на плод**

- а) возраст беременной 21-22 года
- б) курение
- в) проживание в сельской местности
- г) проживание в городской местности

### **3. Продолжительность эмбрионального периода**

- а) первые 12 недель беременности
- б) с 12 недель до 38 недели беременности
- в) первые 7 дней жизни
- г) первые 4 недели жизни

### **4. Продолжительность плацентарного периода**

- а) от начала появления родовой деятельности до момента пережатия пуповины
- б) первые 12 недель беременности
- в) с 12 недель до 40 недели беременности
- г) от зачатия до рождения

### **5. Работа по антенатальной охране плода:**

- а) проведение дородовых патронажей
- б) контроль за питанием детей 1 года жизни
- в) контроль за развитием новорожденного
- г) проведение профилактических прививок.

### **6. Кратность проведение дородовых патронажей медицинской сестрой:**

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

### **7. Продолжительность интранатального периода**

- а) от зачатия до рождения
- б) от первых схваток до начала родов
- в) от первых схваток до рождения
- г) от зачатия до начала родов



**8. Цель проведения первого дородового патронажа:**

- а) выявление факторов риска
- б) заполнение амбулаторной карты новорожденного
- в) заполнение родового сертификата
- г) проведение бесед по ЗОЖ

**9. Первый дородовый патронаж медсестры детской поликлиники проводит:**

- а) в первые 10 дней после взятия беременной на учет
- б) в день постановки беременной на учет
- в) срок проведения не имеет значения
- г) в первые 28 недель беременности

**10. Наиболее критический период внутриутробного развития:**

- а) 1 – 2 неделя беременности
- б) 2 – 7 неделя беременности
- в) 10 -12 недель беременности
- г) 20 – 22 неделя беременности

**Эталон ответов к тестовым заданиям**

**по теме «Внутриутробный и интранатальный периоды»**

**Инструкция:**

- сравните результаты тестовых заданий с эталоном ответа;
- при обнаружении ошибки, обратитесь к конспектам лекций и рекомендуемой литературе;
- при возникновении затруднений, обратитесь за помощью к преподавателю.

№ вопроса	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Вариант ответа	г	б	а	в	а	б	в	а	а	б

**Критерии оценки тестового задания**

**по теме «Внутриутробный и интранатальный периоды»**

**Инструкция:**

- пользуясь критериями оценок оцените качество своих знаний при решении тестовых заданий;
- при возникновении затруднений обратитесь за помощью к преподавателю.

**Критерии оценки**

**«5» (отлично)** – 9-10 правильных ответов;

**«4» (хорошо)** – 8 правильных ответов;

**«3» (удовлетворительно)** -7 правильных ответов

**«2» (неудовлетворительно)** - 6 и менее правильных ответов.

## **Практическое занятие № 2**

### **Тема: ПЕРИОД ГРУДНОГО ВОЗРАСТА**

#### **План:**

- 1.** Разбор теоретических аспектов темы.
- 2.** Самостоятельная работа:
  - Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов.
  - Оценка физического развития детей грудного возраста.
  - Составление рекомендаций по закаливанию грудного ребенка.
  - Обучение основным гимнастическим комплексам и массажу.
  - Составление рекомендаций по грудному вскармливанию.
  - Составление примерного меню для ребенка грудного возраста.
- 3.** Заполнение учебной документации.
- 4.** Решение ситуационных задач и тестовых заданий.
- 5.** Итог занятия.
- 6.** Домашнее задание.

Продолжительность занятия – 7 часов.

## **Опрос:**

1. Расскажите об анатомо-физиологических особенностях кожи и слизистых, костно-мышечной системы у детей.
2. Назовите показатели частоты дыхательных движений, пульса, АД у ребенка 1 года.
3. С какими анатомо-физиологическими особенностями связаны частые заболевания отитами, развитие ложного крупа у детей грудного возраста?
4. Почему у детей грудного возраста часто развиваются диспепсические расстройства?
5. Перечислите цифры весовых прибавок ребенка на первом году жизни.
6. Расскажите о правилах питания режиме дня кормящей женщины.
7. Назовите основные критерии сроков для введения в рацион ребенка, находящегося на грудном вскармливании пищевых добавок и прикормов.
8. Что такое докорм?
9. Расскажите о сроках и правилах отнятия от груди.
10. Перечислите основные правила приготовления молочной смеси и кормления ребенка из бутылочки.
11. Правила проведения контрольного взвешивания.
12. Перечислите основные принципы проведения общего массажа и закаливания.
13. Перечислите основные принципы гимнастики детям до 1 года жизни.
14. Назовите факторы, оказывающие влияние на рост и развитие ребенка младенческого возраста и состояние его здоровья.
15. Организация безопасной окружающей среды для грудного ребенка.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

*Учебная дисциплина: «Здоровый человек и его окружение»*

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

### ПЕРИОД ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

#### Цели занятия:

##### **Образовательные:**

- Формирование практических умений в профессиональной деятельности.

##### **Развивающие:**

- Развитие речи, внимания, мышления, умения анализировать, обобщать, оценивать.
- Формирование умений и навыков практического характера.
- Развитие способности к имитации и навыков работы в сотрудничестве.

##### **Воспитывающие:**

- Способствовать формированию интереса студентов к предмету, воспитывать умение доказывать свое мнение.
- Воспитание культуры общения.
- Воспитывать чувство ответственности за результаты работы.
- Способствовать воспитанию чувства взаимодействия и сотрудничества.
- Создание условий для развития социального опыта будущего специалиста.

**Тип урока:** сообщение новых знаний.

**Вид урока:** практическое занятие.

**Метод обучения:** методика актуализации знаний.

**Форма организации:** групповая.

**Средства технической поддержки работы:** таблицы, муляжи, мультимедийные средства обучения

<b>№</b>	<b>Структурные элементы</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Методы</b>
1	Введение в тему	Приветствие	Монолог
2	Мотивация учебной деятельности	Прослушивание диалога	Монолог Тестирование
3	Решение ситуационной задачи	Выбор правильного решения по предложенной ситуации	Кейс - метод
4	Рефлексия	Высказывание собственного мнения о проделанной работе	Обмен мнениями

### **План урока:**

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности.
  - Сообщение темы и целей.
3. Организация самостоятельной работы студентов:
  - Инструктаж по проведению практического занятия.
  - Выдача методических указаний.
  - Выполнение задания.
  - Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
4. Домашнее задание.
5. Рефлексия.

## Ход урока:

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности:
  - Сообщение темы и целей урока.
  - План занятия для студентов.
  - Опрос студентов.
3. Организация самостоятельной работы студентов.
4. Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
5. Домашнее задание.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Посоветовать молодой маме оптимальное положение для грудного вскармливания при рождении близнецов и обучить технике кормления грудью.
2. Подготовка презентаций:
  - «Преимущества и техника грудного вскармливания»;
  - «Современные молочные смеси».
3. Составление планов бесед с родителями:
  - Методы оценки нервно - психического и социального развития младенцев.
  - «Проблемы стимуляции развития детей на первом году жизни».
  - «Организация смешанного и искусственного вскармливания младенцев».
4. Решите следующие задания:
  1. Во время профилактического приема девочки 9-ми месяцев были получены следующие результаты антропометрических измерений: длина тела - 70 см, масса тела - 9,6 кг. Оценить физическое развитие ребенка.
  2. При очередном профилактическом приеме мальчика 10 месяцев были получены следующие данные. Масса ребенка - 10,5 кг, рост - 76 см. Мальчик активен, повторяет вслед за медицинской сестрой различные слоги. При наблюдении медицинская сестра обнаружила, что ребенок открывает закрытую игрушку и закрывает ее. Она попросила мальчика повторить это действие, а также вложить одну часть пирамиды в другую, что

ребенок с удовольствием и сделал. Со слов матери ребенка, мальчик умеет становиться на колени, подниматься на невысокую поверхность и сходить с нее, ходит с поддержкой. Оценить физическое и нервно-психическое развитие ребенка.

3. На профилактическом приеме мама ребенка 7-ми месяцев попросила медицинскую сестру помочь ей с составлением меню. Объяснить, какими сведениями должна располагать медицинская сестра и составить меню для этого ребенка, если показатели физического развития соответствуют возрастной норме.

4. Объяснить молодым родителям и их окружению необходимость проведения гимнастических упражнений в грудном возрасте, а также цели и задачи каждого из гимнастических комплексов.

5. Объяснить сущность и задачи закаливающих процедур в грудном возрасте.

6. Дать рекомендации по проведению закаливающих процедур двухмесячному ребенку, если известно, что ранее закаливание ему не проводилось.

7. Дать рекомендации по проведению закаливающих процедур ребенку девяти месяцев, если известно, что ранее закаливание ему не проводилось.

8. При посещении на дому ребенка 11 месяцев медицинская сестра обнаружила скатерть, свисающую со стола, на котором стоит хрустальная ваза с цветами, удлинитель, протянувшийся рядом со столом, разбросанные игрушки. Дать рекомендации родителям по соблюдению мер по обеспечению безопасности ребенка в домашних условиях.

9. Подготовка сообщений:

- «Виды закаливания детей грудного возраста»;
- «Профилактика плоскостопия в раннем детстве».



## **Тема: Период грудного возраста**

Тестовые задания

Выберете один правильный ответ

### **1. Продолжительность периода грудного возраста:**

- а) с 1 года до 3-х лет;
- б) с 28 дней до 12 месяцев;
- в) с 12 месяцев до 3-х лет;
- г) с рождения до 28 дней.

### **2. Изгибы позвоночника формируются в следующем порядке:**

- а) к 2мес – шейный лордоз, к 6мес – грудной кифоз, к 12мес – поясничный лордоз;
- б) к 2мес – поясничный лордоз, к 6мес – шейный лордоз, к 12мес – грудной кифоз;
- в) к 2мес – грудной кифоз, к 6мес – поясничный лордоз, к 12мес – шейный лордоз;
- г) к 2мес – шейный лордоз, к 6мес – поясничный лордоз, к 12мес – грудной кифоз.

### **3. Суточный объем мочи ребенка к году составляет**

- а) 600 мл; в) 300мл;
- б) 800 мл; г) 1200мл.

### **4. Ребенок начинает самостоятельно сидеть в:**

- а) 5 мес. в) 7 мес.
- б) 6 мес. г) 4 мес

### **5. Большой родничок должен закрыться у ребенка:**

- а) к 12-16 мес,
- б) к появлению первых зубов
- в). к 3 месяцам,
- г). в 2 года.

### **6. Количество молочных зубов к 1 году:**

- а) 10;

- б) 6;
- в) 8;
- г) 20.

**7. Кратность и длительность проветривания детской комнаты зимой**

- а) 4-5 раз в день по 10-15 мин; в) 4-5 раз в день по 2 мин;
- б) 1 раз в 2 дня; г) 4-5 раз в день по 40 мин.

**8. Кратность дневного сна ребенка в возрасте 4мес**

- а) 1 раз в день;
- б) 2 раза в день;
- в) 3-4 раза в день;
- г) через каждый час.

**9. Физическое воспитание обеспечивает удовлетворение потребностей**

- а) «двигаться»;
- б) «работать»;
- в) «есть»;
- г) «быть чистым».

**10. Последовательность компонентов режима дня в грудном возрасте**

- а) пробуждение, кормление, бодрствование, сон;
- б) пробуждение, бодрствование, сон, пробуждение, кормление;
- в) пробуждение, бодрствование, кормление, сон;
- г) пробуждение, кормление, сон, пробуждение, бодрствование

**11. Частота дыхательных движений к 12 мес. составляет**

- а) 40-60
- б) 35-40
- в) 30-35
- г) 40-45

**12. Частота сердечных сокращений к 12 мес. составляет**

- а) 125-130
- б) 120-125
- в) 100-105
- г) 110-115

№ вопроса	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Вариант ответа	б	а	а	б	а	в	а	в	а	а	в	б

## Практическое занятие № 3

# Тема: ПЕРИОД ПРЕДДОШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ПЕРИОД МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ПЕРИОД СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПОДРОСТКОВЫЙ, ПУБЕРТАТНЫЙ)

### План:

1. Разбор теоретических аспектов темы.
2. Самостоятельная работа:
  - Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов.
  - Оценка физического и нервно – психического развития.
  - Работа среднего медицинского персонала ДДУ и школы.
  - Составление рекомендаций по адаптации в ДДУ.
  - Составление рекомендаций по профилактике заболеваний и травматизма у детей.
  - Выявление групп риска при проведении иммуннопрофилактики.
  - Составление рекомендаций по адаптации к школе.
  - Обучение подростка принципам здорового образа жизни.
3. Заполнение учебной документации.
4. Решение ситуационных задач и тестовых заданий.
5. Итог занятия.
6. Домашнее задание.

Продолжительность занятия – 7 часов.

## **Опрос:**

1. Перечислите анатомо – физиологические особенности органов и систем детей от 1 года до 7 лет.
2. Укажите особенности питания детей ясельного и дошкольного возраста.
3. Назовите правила организации безопасной среды для детей 1- 7 лет.
4. Перечислите основные требования к организации рационального питания.
5. Перечислите меры по подготовке ребенка к поступлению в ДДУ и проблемы, связанные с периодом адаптации.
6. Укажите основные обязанности медсестры в ДДУ
7. Какие Вы знаете мероприятия по смягчению адаптации ребенка при поступлении в ДДУ?
8. Какие мероприятия включает в себя профилактика инфекционных заболеваний у детей от 1 года до 6 лет?
9. Назовите анатомо – физиологические особенности органов и систем детей школьного и юношеского возраста.
10. Перечислите меры по подготовке ребенка к поступлению в школу и проблемы, связанные с периодом адаптации.
11. Охарактеризуйте этапы полового созревания детей и способы оценки степени половой зрелости.
12. Назовите основные психологические проблемы перехода от детства к взрослой жизни и вероятные методы их разрешения.
13. Перечислите сроки и методы полового воспитания детей и подростков.
14. Дайте характеристику основных вредных привычек у подростков и мер по их профилактике.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

*Учебная дисциплина: «Здоровый человек и его окружение»*

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

### ПЕРИОД ПРЕДДОШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ПЕРИОД МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ПЕРИОД СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПОДРОСТКОВЫЙ, ПУБЕРТАТНЫЙ)

#### Цели занятия:

#### **Образовательные:**

- Формирование практических умений в профессиональной деятельности.

#### **Развивающие:**

- Развитие речи, внимания, мышления, умения анализировать, обобщать, оценивать.
- Формирование умений и навыков практического характера.
- Развитие способности к имитации и навыков работы в сотрудничестве.

#### **Воспитывающие:**

- Способствовать формированию интереса студентов к предмету, воспитывать умение доказывать свое мнение.
- Воспитание культуры общения.
- Воспитывать чувство ответственности за результаты работы.
- Способствовать воспитанию чувства взаимодействия и сотрудничества.
- Создание условий для развития социального опыта будущего специалиста.

**Тип урока:** сообщение новых знаний.

**Вид урока:** практическое занятие.

**Метод обучения:** методика актуализации знаний.

**Форма организации:** групповая.

**Средства технической поддержки работы:** таблицы, муляжи, мультимедийные средства обучения

№	Структурные элементы	Содержание занятия	Методы
1	Введение в тему	Приветствие	Монолог
2	Мотивация учебной деятельности	Прослушивание диалога	Монолог Тестирование
3	Решение ситуационной задачи	Выбор правильного решения по предложенной ситуации	Кейс - метод
4	Рефлексия	Высказывание собственного мнения о проделанной работе	Обмен мнениями

**План урока:**

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности.
  - Сообщение темы и целей.
3. Организация самостоятельной работы студентов:
  - Инструктаж по проведению практического занятия.
  - Выдача методических указаний.
  - Выполнение задания.
  - Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
4. Домашнее задание.
5. Рефлексия.

## Ход урока:

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности:
  - Сообщение темы и целей урока.
  - План занятия для студентов.
  - Опрос студентов.
3. Организация самостоятельной работы студентов.
4. Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
5. Домашнее задание.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Составление граф логических структур изучаемых тем.
2. Подготовка презентаций:
  - «Профилактика сколиозов у дошкольников»;
  - «Особенности охраны зрения у дошкольников в современных условиях»;
  - «Профилактика инфекционных и соматических заболеваний у детей 1-7 лет»;
  - «Профилактика вредных привычек у подростков»;
  - «Здоровый образ жизни».
3. Составление рекомендаций по подготовке ребенка к поступлению в ДДУ (решение проблемных задач).
4. Составление бесед на тему:
  - «План обучения родителей поддержанию адекватной двигательной активности детей периода второго детства и старших школьников»;
  - «Рациональное питание и режим дня детей школьного возраста».
5. Подготовка сообщений:
  - «Профилактика плоскостопия в раннем и первом детстве»;
  - «Занятия физкультурой и спортом в младшем школьном возрасте»;
  - «Гигиена подростков»;
  - «Предупреждение нежелательной беременности и вред аборта в подростковом и юношеском возрасте»;
  - «Депрессивные состояния и суицидальное поведение у подростков».



- 6.** Оценить факторы образа жизни мальчика 5 лет, исходя из следующих данных. Ребенок от первой беременности, родился в срок, возраст матери в момент рождения ребенка 23 года, отца - 24. Беременность и роды протекали без осложнений, грудное вскармливание - до 9 месяцев. С 3-х лет мальчик посещает детский сад, однако не всегда ходит туда с удовольствием, хотя в детском саду у него много друзей. Санитарно-гигиеническими навыками овладевал в соответствии с возрастом. С удовольствием занимается физкультурой в детском саду, но дома утреннюю гимнастику не делает. Часто болеет, что, по мнению родителей, является достаточным основанием для отказа от закаливающих процедур и гимнастики дома. В целом внутрисемейные отношения складываются удовлетворительно, ребенок много времени проводит с родителями и ближайшим окружением.
- 7.** Оценить факторы образа жизни подростка, дать рекомендации по формированию здорового образа жизни. Подросток 16 лет имеет неполное среднее образование, продолжает учиться в школе, мотивирован на дальнейшее обучение и посещает подготовительные курсы. В связи с этим затрачивает на самообразование до 12 часов в неделю, кроме того, много времени проводит, работая на компьютере, поэтому не высыпается, утром часто чувствует себя разбитым, но свое здоровье в целом оценивает как хорошее. Гимнастикой не занимается, в выходные дни совершает пешие прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Живет с родителями, отношения в семье доброжелательные, конфликтов практически не бывает. Вредных привычек не имеет.
- 8.** Во время профилактического приема мальчика 2 лет и 6 месяцев были получены следующие результаты антропометрических измерений: рост - 95 см, масса тела - 13,1 кг. Оценить физическое развитие ребенка.
- 9.** Дать рекомендации по выбору игрушек и игровых занятий мальчику 4 лет.
- 10.** Дать рекомендации по режиму дня девочке 5 лет, посещающей детский сад и 3 раза в неделю по 2 часа занимающейся в школе фигурного катания.
- 11.** Дать рекомендации по проведению закаливающих мероприятий родителям ребенка 4 лет при условии, что ранее закаливание не проводилось.
- 12.** Дать рекомендации родителям и окружению по развитию движений ребенка 2 лет.
- 13.** Составить примерный режим дня ребенку 7 лет, посещающего первый класс общеобразовательной школы, а также занимающегося в секции гимнастики 3 раза в неделю.
- 14.** Порекомендовать примерное меню и режим питания родителям мальчика 11 лет, в школе занимающегося в первую смену.
- 15.** Дать предварительную оценку физического развития мальчика 13 лет, имеющего массу тела 40 кг и рост 150 см.
- 16.** Составить меню и порекомендовать режим питания девочке-подростку 16 лет, занимающейся в школе в первую смену и посещающей подготовительные курсы.

## **Тема: Период преддошкольный и дошкольного возраста.**

Тестовые задания

### **1. Преддошкольный период охватывает возраст (года):**

- а) 1-3
- б) 4-7
- в) 8-9
- г) 10-12

### **2. Основной орган лимфоидной системы у детей:**

- а) циркулирующие лимфоциты
- б) вилочковая железа
- в) селезенка
- г) лимфатические узлы

### **3. Частота дыхательных движений у ребенка в 5 лет составляет:**

- А) 25 в мин.
- Б) 30-35 в мин.
- В) 16-18 в мин.
- Г) 14-16 в мин.

### **4. Масса ребенка в возрасте 5 лет составляет**

- А) 16 кг            Б) 20 кг
- В) 12 кг            Г) 30 кг

### **5. Период детского возраста от 1 года до 3 лет:**

- 1) младенчества
- 2) преддошкольный
- 3) дошкольный
- 4) препубертатный

### **6. Сроки тяжелой адаптации детей в дошкольном учреждении (в месяцах):**

- 1) 2            2) 4            3) 1            4) 1,5

### **7. Число кормлений ребенка старше 1,5 лет (количество раз в сутки):**

- 1) 7            2) 6            3) 5            4) 4

### **8. Сращение швов черепа происходит**

- А) в 5-7 лет
- Б) до 1 года
- В) в 1-2 года

**9. Замена молочных зубов на постоянные происходит**

- А) в 3-4 года
- Б) в 5-6 лет
- В) в 9-10 лет

**10. Ночной сон ребенка периода «молочных зубов» должен продолжаться в течение**

- А) 12 часов.
- Б) 8-9 часов
- В) 10 часов

**11. Отдых на свежем воздухе длится**

- А) 1-2 часа.
- Б) 3-4 часа
- В) 4-5 часа

**12. Сердце принимает косое положение**

- А) к 5 годам.
- Б) к 3 годам
- В) к 14 годам

**13. Для облегчения адаптации ребенка в дошкольном учреждении применяют:**

- 1) укорочение срока пребывания в дошкольном учреждении
- 2) повышенное внимание ребенку в группе
- 3) не обращать внимание на поведение ребенка
- 4) сохранить привычки ребенка

**14. Таблицы для оценки физического развития детей:**

- 1) измерительные
- 2) шаговые
- 3) центильные
- 4) опытные

**15. Первый скачок в росте у девочек происходит в**

- А) 4 - 5,5 лет.
- Б) 6-7 лет
- В) 8-9 лет

**16. Печень у детей до 2 лет выступает из-под края реберной дуги на**

- А) 1,5-2 см.
- Б) 2-3 см

В)3-4 см

**17. Пульс в 5 лет равен**

- А)105 ударов в минуту.
- Б) 80 ударов в минуту
- В) 90 ударов в минуту

**18. Тип дыхания у девочек 5 лет**

- А) грудной.
- Б) брюшной
- В) смешанный

**19. Частота дыхательных движений ребенка в 5 лет –**

- А)25 дыхательных движений в минуту.
- Б) 30 дыхательных движений в минуту.
- В)20 дыхательных движений в минуту.

**20.Организованная двигательная деятельность дошкольников состоит из:**

- А)занятий физкультурой (1–2 раза в неделю) 20–25 минут
- Б)подвижных игр на первой и второй прогулках (3–4 раза в неделю) 20–25 минут
- В)утренней гимнастики (ежедневно) 5–7 минут

**Ответы к тесту**

- 1.а
- 2.б
- 3.а
- 4.б
- 5.2
- 6.1
- 7.4
- 8.а
- 9.б
- 10.а
- 11 .а
- 12.а
- 13.1,2,4
- 14.3
- 15.2
- 16.а
- 17.а
- 18.а
- 19.а
- 20.а,б,в,

## Практическое занятие № 4

# Тема: ПЕРИОД ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ. ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ.

### План:

1. Разбор теоретических аспектов темы.
2. Самостоятельная работа:
  - Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний в области укрепления здоровья мужчин и женщин.
  - Составление рекомендаций по подготовке к запланированной беременности.
  - Определение признаков беременности.
  - Составление рекомендаций беременной женщине по режиму дня, гигиене, питанию.
  - Составление планов дородовых патронажей.
  - Определение предполагаемого срока родов.
  - Составление бесед с беременной о приемах, способствующих уменьшению болевых ощущений во время родов и правильному поведению во время родов.
  - Обучение женщин правильному уходу в послеродовом периоде.
3. Заполнение учебной документации.
4. Решение ситуационных задач и тестовых заданий.
5. Итог занятия.
6. Домашнее задание.

Продолжительность занятия – 8 часов.

## Опрос:

1. Назовите органы, относящиеся к репродуктивной системе женщины.
2. Дайте характеристику наружных половых органов женщины.
3. Дайте характеристику внутренних половых органов женщины.
4. Перечислите женские половые гормоны и опишите их действие.
5. Назовите фазы менструального цикла и изменения, происходящие в организме в каждой из них.
6. Назовите органы, относящиеся к репродуктивной системе мужчины.
7. Дайте характеристику наружных половых органов мужчины.
8. Дайте характеристику внутренних половых органов мужчины.
9. Перечислите мужские половые гормоны и опишите их действие.
10. Охарактеризуйте влияние факторов окружающей среды на сперматогенез, потенцию и фертильность.
11. Понятие «семья», типы жизненного цикла.
12. Основные функции семьи.
13. Медико – социальные проблемы семьи.
14. Современные принципы контрацепции.
15. Раскройте понятие и содержание мероприятий по планированию семьи.
16. Критические периоды внутриутробной жизни человека.
17. Влияние вредных факторов окружающей среды на развитие плода.
18. Признаки беременности.
19. Определение даты предстоящих родов.
20. Физиологическое течение беременности. Основные проблемы беременных.
21. Проблемы пациентки в послеродовом периоде. Роль медицинской сестры в решении этих проблем.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

*Учебная дисциплина: «Здоровый человек и его окружение»*

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

### ПЕРИОД ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ. ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ.

#### Цели занятия:

#### **Образовательные:**

- Формирование практических умений в профессиональной деятельности.

#### **Развивающие:**

- Развитие речи, внимания, мышления, умения анализировать, обобщать, оценивать.
- Формирование умений и навыков практического характера.
- Развитие способности к имитации и навыков работы в сотрудничестве.

#### **Воспитывающие:**

- Способствовать формированию интереса студентов к предмету, воспитывать умение доказывать свое мнение.
- Воспитание культуры общения.
- Воспитывать чувство ответственности за результаты работы.
- Способствовать воспитанию чувства взаимодействия и сотрудничества.
- Создание условий для развития социального опыта будущего специалиста.

**Тип урока:** сообщение новых знаний.

**Вид урока:** практическое занятие.

**Метод обучения:** методика актуализации знаний.

**Форма организации:** групповая.

**Средства технической поддержки работы:** таблицы, муляжи, мультимедийные средства обучения

<b>№</b>	<b>Структурные элементы</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Методы</b>
1	Введение в тему	Приветствие	Монолог
2	Мотивация учебной деятельности	Прослушивание диалога	Монолог Тестирование
3	Решение ситуационной задачи	Выбор правильного решения по предложенной ситуации	Кейс - метод
4	Рефлексия	Высказывание собственного мнения о проделанной работе	Обмен мнениями

**План урока:**

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности.
  - Сообщение темы и целей.
3. Организация самостоятельной работы студентов:
  - Инструктаж по проведению практического занятия.
  - Выдача методических указаний.
  - Выполнение задания.
  - Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
4. Домашнее задание.
5. Рефлексия.



## Ход урока:

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности:
  - Сообщение темы и целей урока.
  - План занятия для студентов.
  - Опрос студентов.
3. Организация самостоятельной работы студентов.
4. Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
5. Домашнее задание.

## Глоссарий

**Акромегалия** - патологическое увеличение отдельных частей тела, связанное с повышенной выработкой соматотропного гормона (гормона роста) передней долей гипофиза .

**Бесплодие** - неспособность зрелого организма производить потомство.

**Инволюция**- обратное развитие.

**Лактация** – выделение молока из молочных желез

**Лакторея** – постоянное подтекание молока из молочных желез.

**Лохии** – раневой секрет матки.

**Менструальный цикл** – циклические изменения, происходящие в организме женщины с начала периода полового созревания до наступления климактерического периода.

**Оплодотворение**- слияние женской яйцеклетки и мужского сперматозоида, в результате чего формируется эмбрион.

**Роды**- физиологический акт, во время которого происходит изгнание плода из матки, через родовые пути, плаценты с оболочками и околоплодными водами.

**Токсикоз** – это довольно распространенное состояние беременных женщин, сопровождающееся тошнотой и рвотными позывами. Возникает оно ввиду отравления токсинами и прочими вредными веществами, образующиеся у беременной женщины при развитии плода.

**Эмбрион**– зародыш на протяжении первых восьми недель беременности.

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

## 1. Разработка рекомендаций:

- «Адекватное и рациональное питание мужчин зрелого возраста»;
- «Организация правильного режима дня и двигательной активности мужчин зрелого возраста»;
- «Адекватное и рациональное питание женщин зрелого возраста»;
- «Организация правильного режима дня и двигательной активности женщин зрелого возраста».

## 2. Составление планов бесед:

- «Организация здорового образа жизни и обеспечение без опасной окружающей среды для беременных женщин»;
- «Организация питания, режима дня и безопасного поведения беременных женщин»;
- «Подготовка беременной к родам»;
- «Предвестники родов»;
- «Гигиена и питание роженицы»;
- «Правила поведения во время родов»;
- «Гигиена и диететики родильницы в раннем и позднем послеродовом периоде».

## 3. Создание презентаций:

- «Здоровый образ жизни мужчин и женщин в зрелом возрасте»;
- «Критические периоды внутриутробного развития человека»;
- «Гимнастика в период беременности»;
- «Приемы немедикаментозного обезболивания родов»;
- «Контрацепция в послеродовом периоде»;
- «Гимнастика в послеродовом периоде»;
- «Проблемы послеродовой депрессии».

## 4. Подготовка сообщений:

- «Загадки близнецов»;
- «Гигиена беременной»;
- «Питание беременной»;
- «Гигиена половой жизни во время беременности»;
- «Подготовка беременной к родам»;
- «Контрацепция в послеродовом периоде»;
- «Гимнастика в послеродовом периоде»;
- «Проблемы послеродовой депрессии»;

## 5. Составление меню для женщин в ранние и поздние сроки беременности.

## 6. Разработка памяток:

- «Подготовка молочных желез к кормлению»;
- «Уход за молочными железами во время беременности, в раннем и позднем послеродовом периоде».

**7.** Дать рекомендации по рациону и режиму питания женщине 25 лет, работающей палатной медицинской сестрой терапевтического отделения стационара, если о ней известны следующие сведения. На работу и с работы она добирается пешком, затрачивая на дорогу в оба конца примерно 40 мин. На работу она приходит к 8 часам утра, возвращается домой к 17 часам, по пути домой делает покупки в магазине, затрачивая на это в среднем 30 мин в день. Один раз в неделю проводит домашнюю уборку: в течение 20 минут вытирает пыль, в течение 15 минут моет полы. Приготовление пищи занимает в среднем 30 минут в день. Спит по 8,5 часов в сутки, занимается физической гимнастикой в течение 30 минут в день. При последнем медицинском обследовании - масса тела 70 кг, рост 172 см.

**8.** Мужчина 38 лет, работает литейщиком в 2 смены, продолжительность рабочей смены составляет 8 часов с перерывом для приема пищи. 1-ая смена начинается в 7 часов утра, 2-ая - в 15 часов. На работу он добирается на своей машине, затрачивая на дорогу в среднем 1,5 часа в день. Домашнюю работу не выполняет, физкультурой не занимается, считая достаточной физическую нагрузку на работе, спит 8 часов в сутки. При последнем медицинском обследовании - масса тела 78 кг, рост 176 см. Дать рекомендации по рациону и режиму питания для каждой из смен.

**9.** Определить тип семьи, состоящий из мужа, жены, сына, дочери, ее мужа и их ребенка.

**10.** Определить тип семьи, состоящей из матери и сына. Родители ребенка находятся в разводе, отец дважды в неделю встречается с сыном.

**11.** Дать рекомендации по выбору способа предохранения от нежелательной беременности семейной паре, основываясь на следующих данных. Мужу 20 лет, жене - 19, состоят в браке 3 месяца, в ближайшие 1,5-2 года беременность не планируют, объясняя это решение необходимостью завершить обучение и получить профессию. Состояние своего здоровья супруги оценивают как хорошее, аллергических реакций не отмечают. Объяснить преимущества и недостатки предложенного метода контрацепции.

**12.** Дать рекомендации по выбору способа предохранения от нежелательной беременности семейной паре и объяснить преимущества и недостатки предложенного метода контрацепции. Из семейного анамнеза: мужу 30 лет, жене - 28, в семье двое детей - 8 и 5 лет. В ближайшие 3 года беременность не планируют, хотя хотели бы иметь еще одного ребенка. Практически здоровы, аллергических реакций не отмечают.

**13.** 20 сентября в женскую консультацию для постановки на учет по поводу беременности обратилась женщина 23 лет. Определить предполагаемую дату предстоящих родов, основываясь на следующих данных: последняя менструация - 15 июля.

**14.** На очередном занятии «Школы матерей» беременная женщина 21 года заинтересовалась вопросом о том, как узнать о приближении родов. Объяснить, по каким признакам можно узнать о приближении родов.

# Тема: «ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ. ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ»

## Тестовое задание.

### Вариант № 1

Выберите один правильный ответ.

#### 1. Наружные половые органы у женщины:

- а) матка
- б) влагалище
- в) клитор
- г) яичники

#### 2. Граница между наружными и внутренними половыми органами женщины:

- а) влагалище
- б) девственная плева
- в) клитор
- г) бартолиновы железы

#### 3. Продолжительность созревания сперматозоидов (сутки):

- а) 70 – 72
- б) 40 – 52
- в) 20 – 32
- г) 80 – 92

#### 4. Фаза яичникового цикла:

- а) фолликулиновая
- б) десквамация
- в) регенерация
- г) пролиферация

#### 5. Внутренняя оболочка матки:

- а) периметрий
- б) миометрий
- в) эндометрий
- г) параметрий

#### 6. Мужские половые гормоны:

- а) эстрогены
- б) андрогены
- в) кортикостероиды
- г) пролактин

#### 7. Гормон желтого тела яичника:

- а) эстроген
- б) инсулин
- в) окситоцин
- г) прогестерон

**8. Орган, в котором происходит овогенез:**

- а) гипофиз
- б) матка
- в) яичники
- г) гипоталамус

**9. Третья фаза менструального цикла, происходящая в матке:**

- а) десквамация
- б) регенерация
- в) пролиферация
- г) секреция

**10. Функция семенных пузырьков:**

- а) продвижение яйцеклетки
- б) выработка сперматозоида
- в) выработка секрета, защищающего мочеиспускательный канал от раздражения мочой
- г) выработка секрета, входящего в состав спермы

Вариант № 2

Выберите один правильный ответ.

**1. Внутренние половые органы женщины:**

- а) клитор
- б) уретра
- в) лобок
- г) матка

**2. Среда во влагалище здоровой женщины:**

- а) кислая
- б) нейтральная
- в) щелочная
- г) слабощелочная

**3. Место в организме, где происходит оплодотворение яйцеклетки:**

- а) полость матки
- б) маточная труба
- в) брюшная полость
- г) влагалище

**4. Форма шейки матки у рожавшей женщины:**

- а) конусовидная
- б) призматическая
- в) цилиндрическая
- г) круглая

**5. Четвертая фаза менструального цикла, происходящая в матке:**

- а) десквамация
- б) регенерация

в) пролиферация

г) секреция

**6. Парный трубчатый орган яйцевод — это:**

а) семявыносящие протоки

б) слуховые трубы

в) маточные трубы

г) мочеточники

**7. В яичниках образуются:**

а) яйцеклетка и женские половые гормоны

б) сперматозоиды

в) ферменты

г) форменные элементы крови

**8. Внутренние половые органы мужчины:**

а) мошонка

б) простата

в) лобок

г) бартолиновы железы

**9. Гормоны, регулирующие менструальный цикл вырабатываются в:**

а) надпочечниках

б) яичнике

в) гипоталамусе

г) гипофизе

**10. Женский половой гормон:**

а) адреналин

б) тестостерон

в) фолликулин

г) трийодтиронин

Вариант № 3

Выберите один правильный ответ.

**1. Пространство между малыми половыми губами называется:**

а) половая щель

б) промежность

в) девственная плева

г) мочеполовая диафрагма

**2. Наружные половые органы мужчины:**

а) семенники

б) уретра

в) простата

г) мошонка

**3. Мужская половая клетка:**

а) овоцит

б) яйцеклетка

в) сперматозоид

г) спермиецит

**4. Форма шейки матки у нерожавшей женщины:**

- а) цилиндрическая
- б) конусовидная
- в) призматическая
- г) круглая

**5. Функция матки:**

- а) менструальная
- б) секреторная
- в) выделительная
- г) защитная

**6. Наружная оболочка матки:**

- а) параметрий
- б) эндометрий
- в) миометрий
- г) периметрий

**7. Вторая фаза менструального цикла, происходящая в матке:**

- а) десквамация
- б) регенерация
- в) пролиферация
- г) секреция

**8. Температура, благоприятная для созревания сперматозоидов ( С°):**

- а) 40 – 42
- б) 39 – 41
- в) 37 – 38
- г) 35 – 36

**9. Функция яичников:**

- а) выделительная
- б) эндокринно-гормональная
- в) защитная
- г) менструальная

**10. Важную роль в регуляции менструального цикла играют**

- а) гипоталамо-гипофизарная система
- б) поджелудочная железа
- в) щитовидная железа
- г) паращитовидные железы



## Эталоны ответов на тесты

1 вариант		2 вариант		3 вариант	
1.	В	1.	Г	1.	А
2.	Б	2.	А	2.	Г
3.	А	3.	Б	3.	В
4.	А	4.	В	4.	Б
5.	В	5.	Г	5.	А
6.	Б	6.	В	6.	Г
7.	Г	7.	А	7.	Б
8.	В	8.	Б	8.	Г
9.	В	9.	Г	9.	Б
10.	Г	10.	В	10.	А

### Критерии оценок

1. 100% -90% правильных ответов - 5 баллов
2. 89% -80% правильных ответов-4 балла
3. 79% -70% правильных ответов-3 балла
4. менее 69% правильных ответов-2 балла

## Практическое занятие № 5

# Тема: ЗДОРОВЬЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

### План:

1. Разбор теоретических аспектов темы.
2. Самостоятельная работа:
  - Составление рекомендаций женщине и мужчине в климактерическом периоде по режиму дня, питанию, гигиене.
  - Составление рекомендаций по адекватной физической нагрузке, рациональному режиму дня, обеспечению безопасности окружающей среды для людей пожилого и старческого возраста.
  - Обучение пожилого человека с нарушениями зрения и слуха самоуходу и самопомощи.
  - Составление рекомендаций по уходу за лицами пожилого и старческого возраста с недержанием кала и мочи.
  - Составление рекомендаций людям пожилого и старческого возраста при нарушениях сна и стрессах.
  - Составление рекомендаций по питанию лицам пожилого и старческого возраста.
3. Заполнение учебной документации.
4. Решение ситуационных задач и тестовых заданий.
5. Итог занятия.
6. Домашнее задание.

Продолжительность занятия – 7 часов.

## Опрос:

1. Охарактеризуйте понятия «климакс», «климактерический период», «пременопауза», «менопауза», «постменопауза».
2. Какие изменения происходят в организме мужчины и женщины в климактерическом периоде?
3. Что изучает наука геронтология?
4. Что является основной задачей геронтологии?
5. Что такое старость и старение?
6. Что такое хронологическая (календарная) старость?
7. Что такое физиологическая (физическая) старость?
8. Что такое психологическая старость?
9. Что такое социальная старость?
10. Какие существуют теории старения?
11. Каковы особенности демографии пожилого возраста?
12. Что приводит к замедлению темпов старения?
13. Перечислите основные принципы геродиететики.
14. Охарактеризуйте анатомо – физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста.
15. Назовите факторы риска для лиц пожилого и старческого возраста.
16. В чем сложность адаптации лиц пожилого возраста к старению?
17. Какие потребности нарушены у лиц пожилого и старческого возраста?
18. Перечислите законодательные аспекты социальной защиты престарелых.
19. В чем заключается работа социальной службы?
20. Назовите проблемы адаптации к старению у лиц пожилого возраста.
21. Перечислите различные организационные формы гериатрической помощи.
22. Перечислите основные направления работы среднего медицинского персонала в гериатрическом учреждении.
23. Перечислите правила безопасного лечения пожилого человека лекарственными препаратами.
24. В чем заключается паллиативный уход за пожилыми пациентами?

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

*Учебная дисциплина: «Здоровый человек и его окружение»*

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

# ЗДОРОВЬЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

### Цели занятия:

#### **Образовательные:**

- Формирование практических умений в профессиональной деятельности.

#### **Развивающие:**

- Развитие речи, внимания, мышления, умения анализировать, обобщать, оценивать.
- Формирование умений и навыков практического характера.
- Развитие способности к имитации и навыков работы в сотрудничестве.

#### **Воспитывающие:**

- Способствовать формированию интереса студентов к предмету, воспитывать умение доказывать свое мнение.
- Воспитание культуры общения.
- Воспитывать чувство ответственности за результаты работы.
- Способствовать воспитанию чувства взаимодействия и сотрудничества.
- Создание условий для развития социального опыта будущего специалиста.

**Тип урока:** сообщение новых знаний.

**Вид урока:** практическое занятие.

**Метод обучения:** методика актуализации знаний.

**Форма организации:** групповая.

**Средства технической поддержки работы:** таблицы, муляжи, мультимедийные средства обучения

<b>№</b>	<b>Структурные элементы</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Методы</b>
1	Введение в тему	Приветствие	Монолог
2	Мотивация учебной деятельности	Прослушивание диалога	Монолог Тестирование
3	Решение ситуационной задачи	Выбор правильного решения по предложенной ситуации	Кейс - метод
4	Рефлексия	Высказывание собственного мнения о проделанной работе	Обмен мнениями

### **План урока:**

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности.
  - Сообщение темы и целей.
3. Организация самостоятельной работы студентов:
  - Инструктаж по проведению практического занятия.
  - Выдача методических указаний.
  - Выполнение задания.
  - Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
4. Домашнее задание.
5. Рефлексия.

### **Ход урока:**

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности:
  - Сообщение темы и целей урока.
  - План занятия для студентов.
  - Опрос студентов.
3. Организация самостоятельной работы студентов.
4. Проверка выполненных работ, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
5. Домашнее задание.

## Глоссарий

**Гериатрия** - учение о болезнях людей пожилого и старческого возраста.

**Геронтология** – наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и человека.

**Геронтологическая помощь** – это долговременная медико – социальная помощь больным пожилого возраста, страдающим хроническими инвалидизирующими заболеваниями с частичной или полной утратой способности к самообслуживанию.

**Деменция** - (лат. dementia - безумие) - приобретённое слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью.

**Полиморбидность** – наличие нескольких хронических заболеваний

**Полипрагмазия**- одномоментное назначение больному множества лекарств.

**Остеопороз** – это заболевание костной ткани, повышенная ломкость костей вследствие недостатка кальция.

**Хоспис** – это медико – социальное учреждение, в задачи которого входит паллиативный уход за онкобольными пациентами, чьи болезни не поддаются лечению.

**Паллиативная помощь** (от фр. palliatif) - система мероприятий, направленных на поддержание качества жизни пациентов с неизлечимыми, угрожающими жизни и тяжело протекающими заболеваниями, на максимально возможном уровне.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1. Создание презентаций:

- «Теории и виды старения»;
- «Методы самоконтроля в пожилом и старческом возрасте»;
- «Права пожилых людей в РФ».

### 2. Подготовка сообщений:

- «Виды старости»;
- «Процессы старения в организме».

### 3. Составление планов обучения:

- «Поддержка безопасности и адекватной двигательной активности пожилого человека»;

- «Помощь пожилому человеку при нарушениях слуха и зрения».

### 4. Составление схем бесед:

- «Рациональное питание людей пожилого и старческого возраста»;
- «Процессы умирания и смерти человека и принципы его психологической поддержки»;
- «Счастливая старость - возможна ли она?».

### 5. Составление памятки для пожилого человека «Правильное применение лекарственных средств».

6. К медицинской сестре обратилась женщина 35 лет в связи с тем, что ей стало трудно общаться с матерью. Из анамнеза: со слов женщины, матери 62 года, примерно полгода назад она прекратила работать, с тех пор стала невнимательной, часто обижается на замечания дочери, стала жаловаться на головные боли, боли в суставах, быстро устает, хотя дети и внуки стараются оградить ее от домашних дел, днем спит, а по ночам мучается от бессонницы. Ранее ничем не болела, климакс протекал без особенностей, ничем не лечилась, к врачам обращалась редко. Объяснить женщине причины такого состояния матери, дать рекомендации по принципам ее поведения с матерью.

7. Дать рекомендации по режиму и рациону питания женщине 68 лет. Из анамнеза: жалоб не предъявляет, состояние своего здоровья оценивает как удовлетворительное,

активно помогает семье дочери по дому, предпочитает вегетарианскую пищу.

Антропометрические данные: рост - 166 см, масса тела - 67 кг.

**8.** К медицинской сестре кабинета доврачебного контроля обратился мужчина 63 лет с вопросом о медицинских мероприятиях, необходимых в его возрасте. Из анамнеза: ранее ничем не болел, к врачам обращался редко в связи с занятостью на работе, профилактических осмотров не проходил. В настоящее время не работает, поэтому появилось свободное время, и он хотел бы заняться своим здоровьем. Дать рекомендации по наблюдению за состоянием здоровья.

**9.** К медицинской сестре общей практики обратился сын мужчины 64 лет в связи с тем, что его отец в последнее время стал более замкнутым, с трудом идет на контакт, потерял интерес к общению с внуками. Из анамнеза: ранее ничем не болел, работал начальником отдела одного из оборонных предприятий, но 2 месяца назад был вынужден оставить работу. В последние годы увлечений не имел, так как был занят работой, в молодости коллекционировал старинные монеты, увлекался живописью.

Объяснить причины такого состояния отца, дать рекомендации по преодолению этого состояния.

**10.** К медицинской сестре за советом обратились дети пожилого человека, недавно переехавшего из своей собственной квартиры к ним в их загородный дом. Все на новом месте ему нравится, но очень переживает из-за того, что часто не может найти в доме необходимые ему вещи; кроме того, боится пользоваться электроплитой, поэтому до возвращения домой дочери питается всухомятку.

Дать рекомендации по адаптации пожилого человека к новым для него бытовым условиям.



## **Тема: «Здоровье лиц пожилого и старческого возраста»**

Тестовое задание

### **1. Пожилым считается возраст:**

- A. 45-59 лет;
- B. 60-74 года;
- C. 75-80 лет;
- D. 81-89 лет;
- E. 90 и более лет.

### **2. Старческим считается возраст:**

- A. 45-59 лет;
- B. 60-74 года;
- C. 75-89 лет;
- D. 90-95 лет;
- E. 96 и более лет.

### **3. Определите возраст долгожителей:**

- A. 45-59 лет;
- B. 60-74 года;
- C. 75-89 лет;
- D. 90 и более лет;
- E. 100 и более лет.

### **4. Показатель, возрастающий с возрастом:**

- A. онкотическое давление;
- B. функция пищеварительных желез;
- C. функция половых желез;
- D. чувствительность органов к гормонам;
- E. внутриглазное давление.

### **5. Частота сердечных сокращений с возрастом:**

- A. снижается;

- В.повышается;
- С.не изменяется;
- Д. возрастает с возрастанием АД;
- Е. снижается с возрастанием АД.

**6. Геронтология — это:**

- А. наука, изучающая особенности течения заболеваний в пожилом и старческом возрасте;
- В. наука, изучающая болезни пожилого возраста;
- С. наука о старении организма;
- Д. наука, изучающая старческий возрастной период.

**7. Гериатрия — это:**

- А. наука о старении организма;
- В. наука, изучающая особенности сочетанной патологии в пожилом и старческом возрасте;
- С. наука, изучающая болезни пожилого возраста;
- Д. наука, изучающая особенности течения заболеваний в пожилом и старческом возрасте;
- Е. наука, изучающая старческий возрастной период.

**8. Показатель, прогрессивно снижающийся в пожилом и старческом возрасте:**

- А.уровень глюкозы в крови;
- В. сократительная способность миокарда;
- С. количество форменных элементов крови;
- Д. синтез гормонов гипофиза;
- Е. уровень общего холестерина крови.

**9. Показатель, прогрессивно возрастающий с возрастом:**

- А. уровень глюкозы в крови;

- В. сократительная способность миокарда;
- С. количество форменных элементов крови;
- Д. синтез гормонов гипофиза;
- Е. уровень общего холестерина крови.

**10. Показатель, прогрессивно снижающийся с возрастом:**

- А. онкотическое давление;
- В. сахар крови;
- С. функция половых желез;
- Д. чувствительность органов к гормонам;
- Е. внутриглазное давление.

**11. Гетерогенность — это:**

- А. различная скорость развития возрастных изменений;
- В. различная выраженность процесса старения органов и тканей, а также разных структур одного органа;
- С. одновременное наступление старения всех органов и тканей;
- Д. различие во времени наступления старения различных органов и тканей;
- Е. равноценная выраженность процессов старения органов и тканей.

**12. Гетеротропность — это:**

- А. различная скорость развития возрастных изменений;
- В. равноценная выраженность процесса старения различных органов и тканей и разных структур одного органа;
- С. различие во времени наступления старения различных органов и тканей;
- Д. различная выраженность процесса старения органов и тканей, а также разных структур одного органа;
- Е. одновременное наступление старения различных органов и тканей.

**13. Старость — это:**

- A. разрушительный процесс, результат нарастающей с возрастом недостаточности физиологических функций органов;
- B. созидательный процесс, результат жизненного опыта;
- C. процесс, стабилизирующий жизнедеятельность, увеличивающий продолжительность жизни
- D. закономерно наступающий заключительный период возрастного развития;
- E. процесс, дестабилизирующий жизнедеятельность, уменьшающий продолжительность жизни.

**14. Старение — это процесс:**

- A. стабилизирующий жизнедеятельность, увеличивающий продолжительность жизни;
- B. закономерно наступающий заключительный период возрастного развития;
- C. дестабилизирующий жизнедеятельность, уменьшающий продолжительность жизни;
- D. разрушительный, результат нарастающей с возрастом недостаточности физиологических функций;
- E. созидательный, результат нарастающей с возрастом гиперфункции органов и систем.

**15. Основная причина развития застойной сердечной недостаточности в пожилом возрасте - это:**

- A. артериальная гипертония;
- B. коронарная болезнь сердца;
- C. клапанные пороки;
- D. метаболические расстройства;
- E. коллагеновые заболевания.

**16. Принципами лечения запора у пожилых являются:**

- A. дозированная гимнастика, массаж живота, физиолечение (при отсутствии противопоказаний);

В. дача слабительных;

С. дача прокинетиков;

Д. дача препаратов, имеющих сродство к серотониновым рецепторам;

Е. правильный рацион питания, включающий пищевые волокна и полноценный водный баланс.

### **Эталон ответа**

1) В

2) С

3) D

4) D

5) А

6) С

7) D

8) В

9) D

10) С

11) D

12) D

13) D

14) D

15) В

16) E