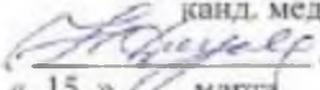


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.02.2022 15:57:52
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784ee019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Утверждаю:
Директор
Института сестринского образования
канд. мед. наук., доцент
 Догадина Н.А.
« 15 » марта 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ПМ. 01. Проведение профилактических мероприятий
МДК.01.01 Здоровый человек и его окружение
название профессионального модуля

Специальность_34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)
(шифр-наименование специальности)

Квалификация выпускника Медицинская сестра/Медицинский брат

Нормативный срок освоения программы – 2 года 10 месяцев
(по ФГОС)

Форма обучения очная _____
(очная, заочная, очно-заочная)

Владивосток

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

2. Учебного плана - Рабочий учебный план специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Примерной образовательной программы - не предусмотрено

Организация разработчик:

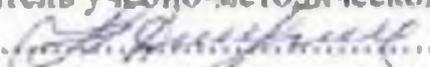
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России

Разработчики:

Догадина Н.А.

Рабочая программа рекомендована учебно-методическим советом по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело от «15» 03. 2021 г,
Протокол № 9

Председатель учебно-методического совета

ФИО..........Н.А. Догадина

Программа утверждена учебным Советом Протокол № 5/20-21
«26» 03. 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	6-7
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	7-8
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	9-20
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	21-23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)	23-26
6. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС) МДК МОДУЛЯ	26-41

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ 01. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

название профессионального модуля

МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа профессионального модуля ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение является частью основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)

Код название специальности

в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД):

Проведение профилактических мероприятий

указывается вид профессиональной деятельности в соответствии с перечисленными в п. 1. ФГОС по специальности

и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения (ПК 1.1.).

указываются профессиональные компетенции в соответствии с перечисленными в п. 1. ФГОС по специальности

Рабочая программа профессионального модуля ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение быть использована при подготовке специалистов со СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

- проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода;

уметь:

- обучать население принципам здорового образа жизни;
- проводить и осуществлять оздоровительные и профилактические мероприятия;
- консультировать по вопросам рационального и диетического питания;

знать:

- современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья;
- принципы рационального и диетического питания;

Указываются требования к практическому опыту, умениям и знаниям в соответствии с перечисленными в п. 1. ФГОС по специальности

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы профессионального модуля ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий. МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение

На освоение МДК 01.01. профессионального модуля рекомендовано всего – 86 часов, в том числе:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 86 часов, в которую включены:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 58 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 28 часов;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения профессионального модуля ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий. МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности **Проведение профилактических мероприятий**, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать и осуществлять повышение квалификации
ОК 9.	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности

ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку
ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Наименование результатов обучения приводится в соответствии с текстом ФГОС СПО.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ 01. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

3.1. Тематический план профессионального модуля (ПМ)

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля *	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (по профилю специальности), часов <i>если предусмотрена рассредоточенная практика</i>
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПК 1.1.	Раздел 1. ПМ 01. Определение здоровья человека в разные периоды его жизни МДК 0101 Здоровый человек и его окружение.	86	58	34			28	36	36
ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3.	Раздел 2. ПМ 01. Сестринское обеспечение профилактических мероприятий МДК 01.02 Основы профилактики	54/72	36	12			18		
ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3.	Раздел 3. ПМ 01. Осуществление профилактических мероприятий в условиях первичной медико-санитарной помощи МДК 01.03 Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи населению	51/72	34	18			17	36	36
	Вариативная часть ПМ								
	МДК 01.04 Особенности первичной медико-санитарной помощи детям	90	60	16			30	-	-
	МДК 01.05 Основы спортивной медицины	52	36	14			16	-	-

* Раздел профессионального модуля – часть рабочей программы профессионального модуля, которая характеризуется логической завершенностью и направлена на освоение одной или нескольких профессиональных компетенций. Раздел профессионального модуля может состоять из междисциплинарного курса или его части и соответствующих частей учебной и производственной практик. Наименование раздела профессионального модуля должно начинаться с отглагольного существительного и отражать совокупность осваиваемых компетенций, умений и знаний.

	МДК 01.05 Экология и гигиена больничной среды	90	60	30		30		-	-
	Всего:	423/144	284	124		139		72	72

Ячейки в столбцах 3, 4, 7, 9, 10 заполняются жирным шрифтом, в 5, 6, 8 - обычным. Если какой-либо вид учебной работы не предусмотрен, необходимо в соответствующей ячейке поставить прочерк. Количество часов, указанное в ячейках столбца 3, должно быть равно сумме чисел в соответствующих ячейках столбцов 4, 7, 9, 10 (жирный шрифт) по горизонтали. Количество часов, указанное в ячейках строки «Всего», должно быть равно сумме чисел соответствующих столбцов 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 по вертикали. Количество часов, указанное в ячейке столбца 3 строки «Всего», должно соответствовать количеству часов на освоение программы профессионального модуля в пункте 1.3 паспорта программы. Количество часов на самостоятельную работу обучающегося должно соответствовать указанному в пункте 1.3 паспорта программы. Сумма количества часов на учебную и производственную практику (в строке «Всего» в столбцах 9 и 10) должна соответствовать указанному в пункте 1.3 паспорта программы. Для соответствия сумм значений следует повторить объем часов на производственную практику по профилю специальности (концентрированную) в колонке «Всего часов» и в предпоследней строке столбца «Производственная, часов». И учебная, и производственная (по профилю специальности) практики могут проводиться параллельно с теоретическими занятиями междисциплинарного курса (распределено) или в специально выделенный период (концентрированно).

3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю (ПМ) ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий. МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 ПМ 01. Определение здоровья человека в разные периоды его жизни		86	
МДК 01.01 Здоровый человек и его окружение		86	
Тема 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие	Теоретические занятия	4	
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа	4	
	Содержание лекции		
	1. Роль сестринского персонала в сохранении и укреплении здоровья. Понятия: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни». Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Демографическая ситуация в России, регионе. Роль сестринского персонала в сохранении и укреплении здоровья.	2	1
	Самостоятельная работа		
	1. Выявление и оценка факторов, влияющих на здоровье (на примере конкретных ситуаций). Выполнить в тетради	1	2
	Содержание лекции		
	1. Потребности человека в разные возрастные периоды Понятия: «потребности человека», «возраст», «возрастные периоды», «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст». Основные потребности человека в разные возрастные периоды.	1	1
	Практические занятия		
1. Определение возраста человека. Изучение потребностей человека	2	2	
Самостоятельная работа			
1. Определить паспортный возраст (свой, ребенка, родственника)	1		

		Решение задач – определение возраста человека. Определить свой биологический возраст по критериям. Решение задач – определение биологического возраста по критериям. Определение потребностей человека в разный возрастной период (решение ситуационных задач). Выполнить в тетради		
	Содержание лекции			
	1.	Рост и развитие Понятия: «рост» и «развитие». Основные закономерности роста и развития человека. Характеристика роста и развития в разные возрастные периоды	1	1
	Практические занятия			
	1.	Изучение основных закономерностей роста и развития человека в разные возрастные периоды.	2	2
	Самостоятельная работа			
	1	Определить период жизнедеятельности человека (решение ситуационных задач). Выявление факторов, влияющих на здоровье человека (на примере конкретных ситуаций). Выполнить в тетради	2	2
Тема 2.Здоровье детей	Теоретические занятия		10	
	Практические занятия		14	
	Самостоятельная работа		13	
	Содержание лекции			
	1.	Внутриутробный период и период новорожденности Внутриутробный период и период новорожденности: закономерности роста и развития человека во внутриутробном периоде; анатомо-физиологические особенности новорожденного; потребности новорожденного; основные проблемы периода новорожденности	2	1
	Практические занятия			
	1.	Выявление факторов, влияющих на эмбриональное развитие, на здоровье плода. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Обучение поддержке грудного вскармливания Выявление основных проблем периода новорожденности. Обучение правилам кормления грудью, уходу за новорожденным	2	2
Самостоятельная работа				

1.	Составление планов патронажей (дородовых; новорожденных). Выявление факторов, влияющих на здоровье (ситуационные задачи). Выявление проблем периода новорожденности (решение ситуационных задач). Выполнить в тетради. Разработать беседу «Правила кормления грудью», «Уход за новорожденным» представить в презентации или буклете, видеофильм.	2	
Содержание лекции			
1.	Период грудного возраста Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка грудного возраста; основные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.	2	1
Практические занятия			
1.	Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического развития детей грудного возраста. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций по закаливанию ребенка. Обучение основным гимнастическим комплексам и массажу. Составление рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек и игровых занятий для детей грудного возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды	2	2
2.	Обучение родителей и окружение ребенка правилам и технике кормления детей. Составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания.	2	2
Самостоятельная работа			
1.	Оценить физическое развитие ребенка (конкретная ситуация) Составить рекомендации по закаливанию конкретному ребенку (по заданию) Решение ситуационных задач (Составление рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек и игровых занятий для детей грудного возраста). Составить план беседы для родителей по созданию безопасной окружающей среды (в тетради).	2	2
2.	Составление плана беседы по поддержке грудного вскармливания. Составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания (решение ситуационных задач)	2	2

Содержание лекции			
1.	Период преддошкольного и дошкольного возраста Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста. Основные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы	2	1
Практические занятия			
1.	Период преддошкольного (раннего) возраста. Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического и нервно-психического развития. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей преддошкольного (раннего) возраста. Составление рекомендаций по адаптации в детском дошкольном учреждении. Обучение родителей ребенка и его окружения принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам и массажу, применяемым для детей преддошкольного (раннего) возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды для детей преддошкольного (раннего) возраста.	2	2
2.	Период дошкольного возраста. Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического и нервно-психического развития. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей дошкольного возраста. Составление рекомендаций по адаптации в детском дошкольном учреждении. Обучение родителей ребенка и его окружения принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам и массажу, применяемым для детей дошкольного возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды для детей дошкольного возраста.	2	2
Самостоятельная работа			
1	Составление планов обучения поддержанию безопасности человека в	1,5	2

	<p>период раннего возраста. Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию детей раннего возраста. Составление планов бесед с родителями о подготовке детей к посещению дошкольного учреждения. Выполнить в тетради</p>		
2	<p>Составление планов обучения поддержанию безопасности человека в период дошкольного возраста. Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию детей дошкольного возраста. Составление планов бесед с родителями о подготовке детей к посещению школы. Выполнить в тетради</p>	1,5	2
Содержание лекции			
1.	<p>Период младшего школьного возраста Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста; основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста</p>	2	1
Практические занятия			
1.	<p>Проведение антропометрических измерений. Оценка физического, нервно-психического и полового развития детей младшего школьного возраста. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление примерного меню детям младшего возраста. Обучение родителей ребенка и его окружения принципам создания безопасной окружающей среды. Составление рекомендаций по режиму дня для детей младшего школьного возраста. Составление рекомендаций по адаптации к школе. Обучение родителей ребенка и его окружения принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам</p>	2	2
Самостоятельная работа			
1.	<p>Составление планов обучения поддержанию безопасности ребенка в период младшего школьного возраста. Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию детей младшего школьного возраста. Составление планов обучения режиму дня для детей младшего школьного возраста. Выполнить в тетради</p>	2	2

		Составление планов обучения адаптации к школе. Работа может быть оформлена и представлена в видеofilmа, буклета, мультимедийной презентации.		
	Содержание лекции			
	1.	Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный) Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка старшего школьного возраста. Основные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы	2	1
	Практические занятия			
	1.	Проведение антропометрических измерений. Оценка физического, нервно-психического и полового развития детей старшего школьного возраста. Обучение выявлению ситуаций повышенного риска и оказанию поддержки при их развитии. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, правильному режиму дня. Обучение девочек-подростков технике самообследования молочных желез, мальчиков-подростков - технике самообследования яичек. Обучение подростка и его окружения принципам создания безопасной окружающей среды. Обучение подростка принципам здорового образа жизни.	2	2
	Самостоятельная работа			
	1	Составление планов бесед с детьми старшего школьного возраста и их родителями о выборе профессии. Составление планов обучения подростка и его окружения принципам создания безопасной окружающей среды. Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию в подростковый период. Выполнить в тетради Составление планов по обучению здоровому образу жизни. Работа может быть оформлена и представлена в видеofilmа, буклета, мультимедийной презентации.	2	2
Тема 3. Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста	Теоретические занятия		8	
	Практические занятия		12	
	Самостоятельная работа		9	
	Содержание лекции			

1.	Период юношеского возраста Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы	1	1
Практические занятия			
1.	Период юношеского возраста. Обучение выявлению ситуаций повышенного риска и оказанию поддержки при их развитии. Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, оптимальному режиму дня, принципам создания безопасной окружающей среды, формированию и поддержанию здорового образа жизни.	2	2
Самостоятельная работа			
1.	Составление планов обучения юношей и девушек и его окружения принципам создания безопасной окружающей среды. Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию в юношеском возрасте. Составление планов по обучению здоровому образу жизни. Составление планов бесед о профилактике вредных привычек. Выполнить в тетради.	2	2
Содержание лекции			
1.	Особенности мужского и женского организма в зрелом возрасте Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности и различия мужчин и женщин зрелого возраста. Основные потребности человека зрелого возраста, способы их удовлетворения. Возможные проблемы	1	1
Практические занятия			
1.	Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня. Обучение принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни.	2	2
Самостоятельная работа			
1.	Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию мужчин и женщин зрелого возраста.	1	2

	Составление планов обучения поддержанию адекватной двигательной активности мужчин и женщин зрелого возраста. Составление планов обучения принципам здорового образа жизни.		
Содержание лекции			
1.	Здоровье семьи Понятие семьи. Типы, этапы жизненного цикла, основные функции семьи. Характеристика основных функций семьи. Права членов семьи. Значение семьи в жизни человека. Возможные медико-социальные проблемы семьи. Планирование беременности. Последствия искусственного прерывания беременности	2	1
Практические занятия			
1.	Определение типа семьи. Определение этапа жизненного цикла семьи. Выявление основных медико-социальных проблем семьи, определение возможных путей их решения. Составление рекомендаций по подготовке к запланированной беременности. Обучение семейной пары правильному использованию некоторых видов контрацепции.	2	2
Самостоятельная работа			
1	Составление планов обучения «Методы контрацепции» Составление планов обучения о подготовке к запланированной беременности. Выполнить в тетради	1,5	2
Содержание лекции			
1.	Период беременности и родов Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности беременной. Процесс оплодотворения и развития плодного яйца. Признаки беременности. Влияние вредных факторов на развитие эмбриона и плода. Дородовые патронажи. Роды и послеродовой период. Изменения в организме женщины в послеродовом периоде	2	1
Практические занятия			
1.	Обучение определению признаков беременности. Определение предполагаемого срока родов. Составление планов дородовых патронажей. Составление рекомендаций беременной женщине по режиму дня, питанию; обучение специальным физическим упражнениям. Обучение беременной основным приемам, способствующим	2	2

		уменьшению болевых ощущений во время родов, правильному поведению во время родов		
	2.	Обучение выявлению проблем женщины в послеродовом периоде. Обучение уходу за женщиной в послеродовом периоде	2	2
	Самостоятельная работа			
	1.	Составление планов обучения питанию, безопасному поведению беременной, подготовке к родам. Составление памятки по питанию женщины в периоде беременности.	1	2
	2.	Составление планов обучения гигиена женщины в послеродовом периоде. Составление меню для женщин в послеродовом периоде. Разработка памятки «Подготовка молочных желез к кормлению», «Меры профилактики гипогалактии».	1,5	2
	Содержание лекции			
	1.	Климактерический период Понятия «климакс», «климактерический период», «менопауза», «менопауза», «постменопауза». Причины возникновения климакса. Изменения, происходящие в организме женщины и мужчины в климактерическом периоде. Особенности протекания климактерического периода у женщин и мужчин. Возможные проблемы женщин и мужчин в течение климактерического периода и пути их решения	2	1
	Практические занятия			
	1.	Обучение выявлению факторов, влияющих на патологическое течение климакса. Проблемы человека в климактерическом периоде. Составление рекомендаций женщине и мужчине в климактерическом периоде по режиму дня, питанию, гигиене, поддержанию безопасности.	2	2
	Самостоятельная работа			
	1.	Составление планов обучения: « Питание, режим дня, гигиена мужчины в климактерическом периоде», « Питание, режим дня, гигиена женщины в климактерическом периоде», «Поддержание безопасности человека в климактерическом периоде».	2	2
Тема 4. Здоровье лиц пожилого и старческого	Теоретические занятия		2	
	Практические занятия		4	

возраста	Самостоятельная работа		2	
	Содержание лекции			
	1.	Здоровье лиц пожилого и старческого возраста Понятия «геронтология», «старость», «старение». Основные гипотезы старения. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста. Проблемы, возникающие при старении, в том числе связанные с изменением возможности удовлетворять универсальные потребности, способы их решения	2	1
	Практические занятия			
	1.	Обучение выявлению проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья, а также возникающих при старении из-за изменения возможности удовлетворять универсальные потребности. Определение способов решения проблем, в том числе медико-социальных, лиц пожилого и старческого возраста. Составление рекомендаций по адекватной физической нагрузке, рациональному режиму дня, обеспечению безопасности окружающей среды для людей пожилого и старческого возраста.	2	2
	2.	Обучение пожилого человека с нарушениями зрения и слуха самоуходу и самопомощи. Обучение окружения оказанию помощи пожилому человеку с нарушениями зрения и слуха.	2	
Самостоятельная работа				
	1.	Составление рекомендаций по решению проблем пожилого человека.	1	2
	2.	Составление плана обучения помощи пожилому человеку при нарушениях слуха, зрения.	1	2
Всего			86	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы МДК профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета «Основ профилактики».

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- весы горизонтальные и напольные (для измерения массы тела детей и взрослых)
- ростомеры горизонтальные и вертикальные (для измерения массы тела детей и взрослых)
- пеленальный стол
- средства ухода и одежда для детей первого года жизни
- сантиметровая лента
- таблицы, схемы,
- презентации лекций
- видеофильмы
- медицинская документация
- методические пособия, рекомендации для обучающихся
- муляжи, фантомы

Технические средства обучения:

- компьютер
- мультимедийный проектор
- классная доска (меловая или маркерная), мел или маркеры
- экран

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; под ред Б.В. Кабарухина. – Изд. 14 – е, доп и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 474 с. (Среднее медицинское образование).
2. Кучма В.Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с. : ил. Инд.режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>
3. А. С. Калмыкова и др.; под ред. А. С. Калмыковой. Калмыкова А.С. Основы формирования здоровья детей : учебник/ М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

доступ

3.2.2. Дополнительные источники:

А. С. Калмыкова и др.; под ред. А. С. Калмыковой. Калмыкова А.С. Основы формирования здоровья детей : учебник/ М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html> неогр. доступ

Электронные ресурсы:

1. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Консультант врача» <https://www.rosmedlib.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Букап» <http://books-up.ru/>
4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» www.biblioclub.ru
5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Руконт» <http://lib.rucont.ru/collections/89>
6. Электронно-библиотечная система eLibrary (подписка) <http://elibrary.ru/>
7. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» <http://grebennikov.ru>
8. Medline with Full Text <http://web.b.ebscohost.com/>
9. БД «Статистические издания России» <http://online.eastview.com/>
10. БД «Медицина» ВИНИТИ <http://bd.viniti.ru/>
11. БД Scopus <https://www.scopus.com>
12. БД WoS <http://apps.webofknowledge.com/WOS>
13. Springer Nature <https://link.springer.com/>
14. Springer Nano <https://nano.nature.com/>
15. ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/>

Ресурсы открытого доступа

1. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) – полнотекстовая база данных ЦНМБ <http://www.femb.ru/feml/>
2. Рубрикатор клинических рекомендаций <http://cr.rosminzdrav.ru/#!/>
3. Cyberleninka <https://cyberleninka.ru/>
4. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ <https://rusneb.ru/>
5. Федеральная служба государственной статистики <https://www.gks.ru/>
6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
7. «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
8. PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

9. Freedom Collection издательства Elsevier
<http://www.sciencedirect.com/>.
 10. «Wiley Online Library» <https://onlinelibrary.wiley.com/>
 11. BioMed Central <https://www.biomedcentral.com/>
 12. PubMed Central <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Практические занятия проводятся:

– по разделу 1 ПМ 1 (МДК 01.01) в кабинете доклинической практики образовательного учреждения;

МДК 01.01. осваивается на 2 курсе 4 семестра после изучения дисциплины «Анатомия и физиология человека», «Основы здоровой семьи» «Основы рационального питания», «Основы профилактики», «Гигиена и экология человека».

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу: специалисты, имеющие высшее медицинское образование.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.1. Проведение мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения	<ul style="list-style-type: none"> – точность и правильность составления планов обучения населения принципам здорового образа жизни; – качество рекомендаций здоровым людям разного возраста по вопросам рационального и диетического питания; – точность и правильность составления рекомендаций здоровым людям по двигательной активности; – точность и правильность проведения оценки физического развития человека; – качество составления планов бесед о профилактике вредных привычек. 	<p>Проверка усвоения практических умений. Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы. Решение заданий в тестовой форме. Решение ситуационных задач. Наблюдение и оценка освоения компетенции на практических занятиях.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	демонстрация интереса к будущей профессии; активное участие в конкурсах, конференциях, олимпиадах по специальности; волонтерство; создание портфолио	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Оценка средств контроля.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий; оценка эффективности и качества выполнения;	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	решение стандартных и нестандартных профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	эффективный поиск необходимой информации; использование различных источников, включая электронные	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	демонстрация умений использования информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	демонстрация навыков работы в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами и их окружением
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	демонстрация умений
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности.
ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	демонстрация умений изменять технологии выполнения профилактических сестринских мероприятий
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	демонстрация бережного отношения к историческому наследию и культурным традициям народа, уважения социальных, культурных и религиозных различий при осуществлении профилактических сестринских мероприятий
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	демонстрация готовности брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку при осуществлении профилактических сестринских мероприятий
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	демонстрация готовности организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности при осуществлении профилактических сестринских мероприятий

<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>демонстрация ведения здорового образа жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях</p>	
---	---	--

**6. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)
ПО ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий
МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение
(ВИДУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Проведение
профилактических мероприятий)**

6.1 ФОС

6.1.1. Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. На какие этапы делится жизненный цикл человека?
2. Каковы основные закономерности роста и развития ?
3. Как влияет половой деморфизм на процессы роста и развития?
4. Какие гипотезы объясняют причины акселерации?
5. Что такое старость и старение?
6. Какие существуют теории старения?
7. Какие факторы приводят к замедлению темпов старения?
8. Охарактеризуйте анатомо-физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста.
9. Назовите периоды физиологических родов и их признаки.
10. Дайте краткую характеристику климактерического периода в жизни мужчины.

6.1.2. Примерная тематика и содержание контрольных работ

Тема. Здоровье детей. Вариант 1.

Задачи.

Задача. №1

Маша. III. 12 лет. Рост 158 см, вес – 55 кг; ЧД – 20 в мин. PS – 80 в мин., АД – 110/65 мм рт ст., температура 36,6⁰; диурез - 1200 мл мочи, стул оформленный. В настоящее время находится на стационарном обследовании. Показатели крови: Hb – 120г/л;

Задания.

1. Определите период детского возраста.
2. Оцените физическое развитие ребенка.
3. Оцените физиологические параметры, сравните с должностными.
4. Опишите половое развитие девочки в данном возрастном периоде.
5. Сделайте отметки об удовлетворении потребностей.
6. Напишите формулу зубов.
7. Сформулируйте проблемы ребенка.
8. Организуйте этапы планирования и реализации цели по решению проблемы.

Задача. №2

Богдан К. 16 лет. Рост 179 см, вес – 72,5 кг; ЧД – 16 в мин. PS– 70 в мин., АД – 120/85 мм рт ст., температура 36,6⁰; диурез - 1100 мл мочи, стул оформленный. В настоящее время находится на стационарном обследовании. Показатели крови: Hb – 110г/л;

Задания.

1. Определите период детского возраста.
2. Оцените физическое развитие ребенка.
3. Оцените физиологические параметры, сравните с должствующими.
4. Опишите половое развитие подростка в данном возрастном периоде.
5. Сделайте отметки об удовлетворении потребностей.
6. Сформулируйте проблемы ребенка.
7. Организуйте этапы планирования и реализации цели по решению проблемы.

Задача. №3

Миша. С. 6 лет. Рост 115 см, вес – 25 кг; ЧД – 26 в мин. PS– 105 в мин., АД – 100/50 мм рт ст., температура 36,6⁰; диурез - 900 мл мочи, стул оформленный. При осмотре полости рта присутствуют первые моляры на нижней челюсти. За последний год прибавил в росте 4 см. В настоящее время находится на стационарном обследовании. Показатели крови: Hb – 120г/л;

Задания.

1. Определите период детского возраста.
2. Оцените физическое развитие ребенка.
3. Оцените физиологические параметры, сравните с должствующими.
4. По каким показателям можно определить школьную зрелость.
5. Сделайте отметки об удовлетворении потребностей.
6. Сформулируйте проблемы ребенка.
7. Организуйте этапы планирования и реализации цели по решению проблемы.

Задача. №4

Наташа . К. 4 лет. Рост 95 см, вес – 15 кг; ЧД – 28 в мин. PS– 110 в мин., АД – 85/540 мм рт ст., температура 36,6⁰; диурез - 600 мл мочи, стул оформленный. При осмотре полости рта присутствуют 20 зубов. В настоящее время находится на стационарном обследовании. Показатели крови: Hb – 110г/л;

Задания.

1. Определите период детского возраста.
2. Оцените физическое развитие ребенка.
3. Оцените физиологические параметры, сравните с должствующими.
4. По каким линиям можно определить НПР ребенка.
5. Сделайте отметки об удовлетворении потребностей.
6. Сформулируйте проблемы ребенка.
7. Организуйте этапы планирования и реализации цели по решению проблемы.

Задача. №5

Глеб. Т. 2г11 мес. Рост 95 см, вес – 15 кг; ЧД – 30 в мин. PS– 115 в мин., рт ст., температура 36,6⁰; диурез - 600 мл мочи, стул оформленный. При осмотре полости рта присутствуют 20 зубов. Говорит слова, предложения из 2-3 слов. Игра носит сюжетный характер. Подбирает по образцу различные предметы, самостоятельно делает простые сюжетные постройку, любит рисовать, лепить, самостоятельно надевает рубашку, колготки, ест аккуратно. Показатели крови: Hb – 110г/л;

Задания.

1. Определите период детского возраста.

2. Оцените физическое развитие ребенка.
3. Оцените физиологические параметры, сравните с должствующими.
4. Определите показатели НПР ребенка.
5. Сделайте отметки об удовлетворении потребностей.
6. Сформулируйте проблемы ребенка.
7. Организуйте этапы планирования и реализации цели по решению проблемы.

Задача. №6

Вова М., 3 месяца. Масса при рождении – 3500 г, длина тела - 53 см В настоящее время рост 63 см, вес – 5700 г; ЧД – 36 в мин. PS– 120 в мин., рт ст., температура 36,6⁰; Хорошо держит голову, поворачивает ее на звук, улыбается, гулит, при обращении к нему матери проявляет комплекс оживления, удерживает предмет в руках, опирается ногами на опору в вертикальном положении при поддержке, но ноги в полусогнутом положении. Находится на грудном вскармливании.

Задания.

1. Определите период детского возраста.
2. Оцените физическое развитие ребенка.
3. Оцените физиологические параметры, сравните с должствующими.
4. Определите должствующий диурез.
5. Определите показатели НПР ребенка.
6. Сделайте отметки об удовлетворении потребностей.
7. Сформулируйте проблемы ребенка.
8. Организуйте этапы планирования и реализации цели по решению проблемы.
9. Рекомендуйте режим, кормление и методы закаливания.

Задача. №7

Наташа Р., 10 месяца. Масса при рождении – 3600 г, длина тела - 55 см, окружность головы 36 см, окружность груди – 35 см. В настоящее время рост 78 см, вес – 10700 г; ЧД – 36 в мин. PS– 120 в мин., рт ст., температура 36,6⁰; Хорошо держит голову, поворачивает ее на звук, улыбается, гулит, при обращении к нему матери проявляет комплекс оживления, удерживает предмет в руках, опирается ногами на опору в вертикальном положении при поддержке, но ноги в полусогнутом положении. Находится на грудном вскармливании.

Задания.

1. Определите период детского возраста.
2. Оцените физическое развитие ребенка.
3. Определите должствующие показатели окружности головы и груди.
4. Оцените физиологические параметры, сравните с должствующими.
5. Определите показатели НПР ребенка.
6. Сделайте отметки об удовлетворении потребностей.
7. Сформулируйте проблемы ребенка.
8. Организуйте этапы планирования и реализации цели по решению проблемы.

Задача. №8

Ребенок Р., возраст 5 дней. Масса при рождении – 3400 г, длина тела - 53 см, окружность головы 36 см, окружность груди – 35 см. В настоящее время вес – 3150 г; ЧД – 46 в мин. PS– 1420 в мин., рт ст. Находится на грудном вскармливании.

Задания.

1. Определите период детского возраста.
2. Оцените физическое развитие ребенка.

3. Объясните потери массы тела.
4. Оцените физиологические параметры, сравните с должностными.
5. Сделайте отметки об удовлетворении потребностей.
6. Сформулируйте проблемы ребенка.
7. Организуйте этапы планирования и реализации цели по решению проблемы.
8. Рекомендуйте маме режим кормления и уход за ребенком.

6.1.3. Тестовые задания

Тема: Здоровье детей. Вариант 1.

Тесты.

Выбрать один правильный ответ.

- 1. Закладка, формирование и дифференцировка органов, тканей и систем человека происходит в период:**
 - 1) Ранний неонатальный;
 - 2) Эмбрионального развития;
 - 3) Неонатальный;
 - 4) Плацентарного развития;
 - 5) Перинатальный;
- 2. В шкале Апгар отсутствует показатель**
 - 1) Сердцебиение;
 - 2) Дыхание;
 - 3) Мышечный тонус;
 - 4) Окраска кожи;
 - 5) Температура тела;
- 3. У ребенка раннего возраста:**
 - 1) Защитная функция кожи несовершенна;
 - 2) Защитная функция кожи выражена хорошо;
 - 3) При уходе за кожей не требуется соблюдения правил асептики и антисептики;
 - 4) Кожа покрыта мелкими волосками;
- 4. Периодичность осмотра за ребенком в возрасте от 1 года до 2 лет:**
 - 1) Ежемесячно;
 - 2) Ежеквартально;
 - 3) Один раз в полугодие;
 - 4) Ежегодно;
- 5. Ребенок дошкольного возраста:**
 - 1) Хорошо контролирует мелкодвигательные умения (рисует, лепит);
 - 2) Осуществляет мелкую моторику рук только с участием взрослых;
 - 3) Пока не способен к самообслуживанию (одеваться, пользоваться туалетом);
- 6. Второй период молочного прикуса характеризуется:**
 - 1) Появлением физиологических промежутков между зубов;
 - 2) Выпадением клыков;
 - 3) Появлением ортогнатического прикуса;
 - 4) Прорезыванием второго моляра;
 - 5) Завершением прорезывания молочных зубов;
- 7. У детей младшего школьного возраста:**
 - 1) Основные функции кожи выражены в достаточной мере;
 - 2) Потовые и сальные железы функционируют недостаточно;
 - 3) ЦНС закончила свое развитие и формирование;
- 8. Частота сердечных сокращений в минуту у ребенка 5-6 лет:**
 - 1) 120;
 - 2) 110;

- 3) 130;
- 4) 80;
- 5) 100;

9. Распределение подкожно-жировой клетчатки преимущественно в области живота, бедер, ягодиц:

- 1) Характерно для девочек;
- 2) Характерно для мальчиков;
- 3) Характерно для мальчиков и девочек в пубертатный период;

10. Отсутствие молочных желез у девочки в возрасте 13-14 лет оценивают как:

- 1) Раннее половое развитие;
- 2) Позднее половое развитие;
- 3) Правильное половое развитие;

Эталон ответов. Модуль: Здоровье детей.

Вариант 1.

1. -2
2. -5
3. -1
4. -2
5. -1
6. -1
7. -1
8. -5
9. -1
10. -2

6.1.4. Примерная тематика рефератов

1. Оценка демографической ситуации в России, регионе.
2. Изучение потребностей человека
3. Периоды детского возраста.
4. Неонатальный период, особенности ухода за новорожденным ребенком.
5. Недоношенный новорожденный, особенности ухода.
6. Период грудного возраста, основные потребности ребенка и способы их удовлетворения.
7. Вскармливание детей первого года жизни.
8. Период дошкольного и дошкольного возраста.
9. Период младшего школьного возраста. Период старшего школьного возраста.
10. Строение и функции репродуктивной системы здоровых мужчины и женщины.
11. Роль семьи в жизни человека. Планирование семьи.
12. Развитие зародыша и плода. Течение нормальной беременности.
13. Физиологические роды. Послеродовый период.
14. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста. 15. Здоровый образ жизни как залог активного долголетия.
16. Медико-социальные и психологические аспекты смерти.

6.2. Оценочные средства промежуточной аттестации ПМ (в том числе по МДК и практикам)

6.2.1. Примерный перечень вопросов к экзамену.

**Перечень вопросов
для промежуточной аттестации
в виде экзамена**

**по МДК 01.01 Здоровый человек и его окружение
ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий.
Раздел 1. Определение здоровья человека в разные периоды его жизни
Специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)**

Тема 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие.

1. Понятия: «здоровье», факторы, влияющие на здоровье, факторы риска здоровью.
2. Потребности человека в разные возрастные периоды. Понятие « потребности человека», «возраст», возрастные периоды.
3. Рост и развитие. Основные закономерности жизнедеятельности человека.

Тема 2. Здоровье детей.

1. Периоды детского возраста.
2. **Внутриутробный период.** Закономерности роста и развития человека во внутриутробном периоде; Факторы, влияющие на эмбриональное развитие, на здоровье плода.
3. **Период новорожденности.** Анатомо-физиологические особенности новорожденного; потребности новорожденного; основные проблемы периода новорожденности.
4. **Период грудного возраста.** Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка грудного возраста; основные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы .
5. **Период преддошкольного возраста.** Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка преддошкольного (раннего) возраста. Основные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.
6. **Период дошкольного возраста.** Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка дошкольного возраста. Основные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.
7. **Период младшего школьного возраста.** Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста; основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста.
8. **Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный).** Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка старшего школьного возраста. Основные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.

Тема 3. Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста.

1. **Период юношеского возраста.** Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.
2. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности женщин зрелого возраста. Основные потребности человека зрелого возраста, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.
3. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности мужчин зрелого возраста. Основные потребности человека зрелого возраста, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.

4. **Здоровье семьи.** Понятие семьи. Основные функции семьи. Возможные медико-социальные проблемы семьи. Планирование беременности. Последствия искусственного прерывания беременности.
5. **Период беременности и родов.** Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности беременной. Признаки беременности.
6. Процесс оплодотворения и развития плодного яйца. Влияние вредных факторов на развитие эмбриона и плода. Дородовые патронажи.
7. Роды и послеродовой период. Изменения в организме женщины в послеродовом периоде.
8. **Климактерический период.** Понятия «климакс». Причины возникновения климакса. Изменения, происходящие в организме женщины и мужчины в климактерическом периоде. Особенности протекания климактерического периода у женщин и мужчин. Возможные проблемы женщин и мужчин в течение климактерического периода и пути их решения. Климактерический синдром. Виды и формы.

Тема 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста.

1. Понятия «геронтология», «старость», «старение». Основные гипотезы старения. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста. Проблемы, возникающие при старении, в том числе связанные с изменением возможности удовлетворять универсальные потребности, способы их решения.

Перечень практических умений.

Тема 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие.

Выявление и оценка факторов, влияющих на здоровье.

Определение возраста человека.

Тема 2. Здоровье детей.

Определение периода детского возраста.

Антропометрия:

- взвешивание ребёнка на электронных и механических весах,
- измерение длины тела ребёнка (с помощью сантиметровой ленты, с помощью горизонтального и вертикального ростометров),
- измерение окружности грудной клетки,
- измерение окружности головы;

Уход за новорожденным:

- туалет глаз,
- туалет носа,
- туалет ушей,
- подмывание новорожденного,
- обработка кожных складок;

Туалет пупочной ранки;

Проведение гигиенической ванны новорожденного.

Первичная обработка новорожденного;

Обработка остатка пуповины;

Правила кормления грудью;

Принципы правильного прикладывания ребенка к груди;

Пеленание новорожденного;

Кормление ребенка из бутылочки;

Составление примерного меню для ребенка первого года жизни при разных видах вскармливания.

Составление рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек и игровых занятий для детей грудного возраста.

Оценка физического развития детей в различные возрастные периоды.
Оценка психомоторного развития детей.
Оценка полового развития детей младшего и старшего школьного возраста.
Обучение родителей ребенка первого года жизни принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам.
Составление плана наблюдения за ребенком первого года жизни и раннего возраста.
Составление рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек для детей грудного возраста.
Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей дошкольного и дошкольного возраста.
Определение школьной зрелости.

Тема 3. Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста.

Технология выполнения простых медицинских услуг функционального обследования (*выполнение манипуляций*):

- измерение роста;
- измерение окружности талии;
- измерение массы тела (с расчётом индекса массы тела);
- измерение артериального давления на периферических артериях;
- термометрия общая;
- исследование пульса на лучевой артерии;

Составление рекомендаций по гигиене и режиму беременной.

Определение признаков беременности: предположительных, вероятных, достоверных.

Методы подсчета срока беременности и родов.

Способы аускультации плода.

Методика измерения большого таза.

6.2.3. Ситуационные задачи.

Ситуационные задачи МДК.01.01. «Здоровый человек и его окружение»

Задача №1

После физиологических родов, у новорожденного на третьи сутки появилась желтушная окраска кожных покровов и легкая иктеричность слизистых оболочек; масса тела составила 3350 г (при рождении -3500 гр). Результаты объективного обследования: движения конечностей активные, хаотичные; рефлексы живые, симметричные; температура тела 37,1 с; тонус мышц и тургор тканей удовлетворительные. Дыхание свободное, ЧДД- 56 ударов в минуту, ЧСС-135 ударов в минуту, в легких дыхание пузырьное; тоны сердца громкие, ясные, ритмичные. Живот при пальпации мягкий, безболезненный, дефекация 3-4 раза в сутки; мочеиспускание свободное, безболезненное. Мать кормит малыша « по требованию» 10-12 раз в сутки, сцеживая опорожненную грудь. Лактация у матери достаточная; ребенок сосет активно, длительность кормления составляет 20-25 минут.

Задание:

- 1) Определите пограничные состояния у новорожденного.
- 2) Проведите беседу с мамой о причинах переходных состояний у новорожденных, сроках их появления и исчезновения, об особенностях ухода за ребенком с учетом выявленных пограничных состояний.
- 3) Выполните туалет кожных покровов и слизистых оболочек новорожденного.

Задача №2

Медсестра осматривает ребенка пяти месяцев. Мать предъявляет жалоб на беспокойный сон ребенка последние 10 дней, уменьшение промежутков между кормлениями, периодические расстройства стула и урежение мочеиспусканий. Результаты антропометрии: масса тела — 6200 г, длина тела — 62 см(при рождении масса составляла 3200 г, длина -52 см). При проведении контрольного кормления ребенок за 20 минут

высосал из груди матери 100 мл молока.

Задание:

- 1) Оцените результаты антропометрии.
- 2) Оцените результаты контрольного кормления.
- 3) Назовите патологическое состояние, развившееся у ребенка, дайте советы матери по дальнейшему вскармливанию.

Задача № 3

Родители обратились в поликлинику для оформления ребенка в возрасте 2,5 лет в детский сад. Мальчик активный, подвижный, охотно вступает в контакт. Физическое развитие: масса тела — 13,5 кг; длина тела — 86 см. Психомоторное развитие: говорит предложениями из двух-трех слов; задает вопросы : «где?», «куда?»; по образцу подбирает разные предметы основных цветов. Со слов родителей сам одеться не может, ест неаккуратно. Во время бодрствования много бегает, играет, при этом игры несут сюжетный характер; может перепрыгнуть через палку, лежащую на полу. Перешагивает через палку или веревку, приподнятую от пола на 5-10 см без посторонней помощи.

Задание:

- 1) Оцените физическое развитие мальчика.
- 2) Оцените психомоторное развитие мальчика.
- 3) Дайте советы родителям по подготовке ребенка к поступлению в ДДУ.

Задача № 4

В поликлинике ребенок 6 лет оформляется в школу для поступления в первый класс. При осмотре и обследовании патологических изменений у девочки не обнаружено. Физическое развитие: вес- 21кг, рост — 110 см. Психомоторное развитие: понимает значение слов из бытовой лексики; составляет рассказ по картинкам, связанным по смыслу; отгадывает загадки, подбирает недостающие предметы в ряду; запоминает и рассказывает стихи и сказки; запоминает названные взрослым 6-8 слов; исует человека из 6 частей, может нарисовать круг и раскрасить его карандашом; прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; знает, как найти свой дом, оценивает поступки свои и окружающих; знает имя и отчество родителей.

Задания:

- 1) Оцените физическое развитие девочки.
- 2) Оцените психомоторное развитие девочки.
- 3) Дайте советы родителям по подготовке ребенка к поступлению в школу.

Задача №5

При проведении профосмотра учащихся 10-го класса у 15 лет физическое развитие: масса тела- 52 кг, рост- 160 см; нервно-психическое развитие соответствует возрасту; половое развитие: грудь округлой формы, сосок и околососковый кружок имеют форму конуса, околососковый кружок пигментирован; лобковая область и половые губы покрыты длинными густыми вьющимися волосами; такими же волосами покрыта почти вся поверхность подмышечной впадины; менструации нерегулярные. Патологических изменений со стороны внутренних органов не выявлено.

Задания:

- 1) Оцените физическое развитие девочки.
- 2) Составьте и оцените формулу полового развития.
- 3) Проведите беседу об особенностях гигиены девушки в пубертатном периоде.

Задача № 6

При проведении осмотра ребенка 10 месяцев мама считает, что девочка недостаточно добавляет в массу веса и росте, отстает в психомоторном развитии, чем родители очень обеспокоены, поскольку старший сын 5 лет страдает синдромом Дауна. Результаты антропометрии: масса тела -10,5 кг; рост — 75 см (родилась с массой тела 3800 гр, длиной тела — 54 см). Психомоторное развитие: девочка охотно общается с родителями и фельдшером; произносит три слова(мама, баба, дай); ходит держась за руку матери; знает

свое имя; спокойно относится к высаживанию на горшок; играет с кубиками, пытается их складывать; на вопрос «где?» находит много предметов и выполняет различные действия с ними. Отец ребенка интересуется, можно ли ей уже давать коровье молоко.

Задания:

- 1) Оцените физическое развитие девочки.
- 2) Оцените психомоторное развитие девочки.
- 3) Выполните взвешивание младенца. Проведите беседу с родителями о стимуляции физического развития грудного ребенка.

Задача № 7

К вам обратилась девушка 18 лет, студентка колледжа. Половой жизнью живет 3 месяца со дня свадьбы. Муж предохраняется с помощью презервативов, так как детей молодожены пока не планируют. Менархе у девушки с 13 лет, установились в течении года, через 29 дней, через 3-4 дня, умеренные, безболезненные. При обследовании патологических изменений со стороны женских половых органов не выявлено. Со слов пациентки муж ее также здоров.

Задание:

- 1) Оцените менструальный цикл пациентки и сформулируйте проблемы пациентки.
- 2) Обучите пациентку вести менструальный календарь и высчитывать фертильный период.
- 3) Расскажите о методах оральной контрацепции, разъясните правила приема оральных контрацептивов и правило «забытой таблетки».

Задача № 8

Вы медсестра в школе. Вам необходимо провести беседу с юношами- учащимися 10-го класса о гигиене подросткового периода жизни.

Задание:

- 1) Перечислите основные проблемы юношей в пубертатном периоде.
- 2) Составьте план беседы с юношами по теме: «Гигиена юношей» и раскройте один из пунктов плана.
- 3) Напишите формулу нормального полового развития юношей.

Задача № 9

К Вам обратилась девушка 23 лет по поводу задержки менструаций на 2 месяца, тошноту и рвоту по утрам, сонливость, расстройство внимания и памяти. Замужем 4 месяца, контрацептивы не использует, муж мер предохранения не применяет. Женщина предполагает беременность и очень боится родов, так как ее тетьа умерла при вторых родах в возрасте 32 лет вместе с ребенком из-за поздней диагностики неправильного положения плода.

Задание:

- 1) Перечислите признаки беременности у пациентки и укажите, к какой группе они относятся.
- 2) Сформулируйте проблемы пациентки.
- 3) Окажите помощь женщине в решении проблем.

Задача № 10

В здравпункт обратился мужчина 55 лет с жалобами на повышенную потливость, частое сердцебиение, периодическое снижение половой потенции, неуверенность в себе. Жалобы возникли без видимых причин. При осмотре органических изменений со стороны органов и систем не выявлено.

Задание:

- 1) Назовите период жизни мужчины.
- 2) Укажите тактику медсестры.
- 3) Проведите беседу о режиме и питании в этот период жизни мужчины.

Задача № 11

На вторые сутки после физиологических родов у родильницы появились слабость, нагрубание молочных желез, отсутствие стула, схваткообразные боли внизу живота.

Роды протекали без осложнений. При осмотре: пульс- 72 удара в минуту, удовлетворительных свойств; АД- 110/70 рт. ст.

Молочные железы плотные, болезненные, соски без трещин, при пальпации выделяется молоко в небольшом количестве. Живот мягкий, безболезненный, дно матки на 4 см ниже пупка, матка подвижная, при пальпации чувствительная; выделения кровянистые, умеренные.

Мочеиспускание самостоятельное, безболезненное.

Задание:

- 1) Назовите период жизни женщины.
- 2) Сформулируйте проблемы пациентки.
- 3) Окажите помощь женщине в решении проблем и проведите беседу « Гигиена и питание родильницы».

Задача №12

К Вам обратилась женщина 52 года с жалобами на быструю утомляемость, приливы жара к голове, потливость, сердцебиение, головные боли.

Из анамнеза: последняя менструация была 4 месяца назад, в последний год менструация не регулярная. Пациентка работает учителем старших классов и из-за болезни нескольких коллег вынуждена нести дополнительную нагрузку. Сын, 30 лет, недавно поссорился с женой и вернулся к родителям, в связи с этим женщина переживает из-за маленького внука. При обследовании у терапевта со стороны сердца не выявлено патологии; терапевт отправил пациентку к гинекологу.

Задание:

- 1) Назовите период жизни женщины.
- 2) Сформулируйте проблемы пациентки.
- 3) Окажите помощь женщине в решении возникших проблем.

Задача №13

На прием в поликлинику обратился пациент 65 лет. Жалобы на сильные тянущие боли за грудиной, общую слабость, чувство страха смерти. Пациент много курит, любит плотно поесть.

Состояние развилось после значительной физической нагрузки на приусадебном участке. Объективно: общее состояние удовлетворительное. Пациент повышенного питания (рост-160см, вес-98 кг) кожа и слизистые нормальной окраски. Тоны сердца ритмичные, приглушены, ЧСС-90 ударов в минуту, ЧД -24 в минуту, АД- 150/80 мм рт. ст., отеков нет.

Задание:

- 1) Оцените вес пациента и состояние его сердечно-сосудистой системы.
- 2) Назовите факторы риска пациента с сердечно-сосудистым заболеванием.
- 3) Составьте примерный план беседы с данным пациентом, по диетопитанию и физической нагрузке.

Задача № 14

Пациент 76 лет, поступил в ХОСПИС с Ds: «Рак легкого».

Предъявляет жалобы на кашель с отделением мокроты слизистого характера, боли в грудной клетке, периодически появляющуюся резкую боль.

Объективно: состояние пациента средней тяжести. Кожные покровы бледные. Грудная клетка обычной формы, участвует в акте дыхания. Пациент пониженного питания, температура тела -36,6 с; ЧД- 22 в минуту, ЧСС — 80 ударов в минуту; АД- 120/80 мм рт. ст. Пациент очень обеспокоен своим состоянием, утверждает, что его отец умер от такого же заболевания.

Задание:

- 1) Назовите анатомо- физиологические особенности органов дыхания в пожилом возрасте и старческом.
- 2) Сформулируйте приоритетные проблемы пациента.

3) Составьте примерный план беседы с пациентом для решения приоритетных проблем.

Задача №15

К вам за советом обратился сосед по дому, мужчина 75 лет, страдающий заболеванием суставов. Говорит, что ему трудно переворачиваться в кровати, поэтому пытается спать на спине, много лежит днем. Кроме того, прикроватное кресло оказалось слишком низким - пациент не может встать на него без посторонней помощи. Спрашивает, нужно ли ему обращаться к врачу или в его возрасте вылечить суставы уже невозможно.

Задание:

- 1) Оцените состояние пациента для определения возможности перемещения.
- 2) Составьте план действий в соответствии с данной ситуацией.
- 3) Обучите пациента мероприятиям по предотвращению травматизма и падений и дайте совет по лечению суставов.

Эталоны ответов на задачи

Задача №1

- 1) У ребенка физиологическая убыль массы и физиологическая желтуха новорожденных.
- 2) Прикладывание к груди по требованию, ежедневное двукратное взвешивание, визуальное наблюдение за цветом кожных покровов и общим состоянием ребенка, бережный туалет кожи. Переходные состояния – это клинические проявления процессов приспособления новорожденных к самостоятельному существованию. Появляются на 3-4 сутки, исчезают к 7-10 дню жизни.
- 3) Студент выполняет по алгоритму туалет кожи стерильным растительным маслом и обработку глаз теплой кипяченой водой.

Задача №2

- 1) А. $m_d = 3200 + 800 \cdot 5 = 7200 + 720$; минимальная должная масса: $7200 - 720 = 6500$ гр. Вывод: так как масса фактическая = 6200 гр у ребенка дефицит массы тела. Б. $l_d = 52 + 14 = 66 + 3,3$ см. вывод: так как длина тела фактическая = 62 см, она соответствует возрасту.
- 2) $V_{сут} = 6200 : 7 = 887$ мл; $V_{сут} = 887 : 5 = 177$ мл. Вывод: так как ребенок фактически высосал 100 мл, он недополучает грудного молока.
- 3) У ребенка голодание вследствие гипогалактии матери. Рекомендации матери: докорм из второй груди, нормализация режима дня, рациональное питание, жидкость не менее 1,5 л в сутки, ограничение нагрузок, достаточная длительность ночного сна (7-8 часов). Контроль - через неделю.

Задача №3

- 1) А. $m_d = 10 + 2n = 10 + 2 \cdot 2,5 = 15 + 3$ кг; минимальная должная масса: $15 - 3 = 12$ кг; максимальная: $15 + 3 = 18$ кг. Вывод: так как масса фактическая = 13,5 кг, она соответствует возрасту. Б. $l_d = 75 + 5n = 75 + 5 \cdot 2,5 = 87,5$ см ± 4 см; максимальная: $87,5 + 4 = 91,5$ см. Вывод: так как масса тела фактическая = 86 см, она соответствует возрасту.
- 2) НПР: Г- говорит предложениями из двух-трех слов; ВФ- по образцу подбирает разные предметы основных цветов; И- играет, при этом игры носят сюжетный характер; КД-нет; НО- сам одеться не может; НК- ест не аккуратно; Д- может перепрыгнуть через палку, лежащую на полу; перешагивает через палку или веревку, приподнятую от пола на 5-10 см, без посторонней помощи. Вывод: психомоторное развитие ребенка не соответствует возрасту по показателям: КД,НО,НК.
- 3) Советы: оформление в детский сад отложить; пройти консультацию у психолога и невропатолога; режим дня перевести на режим дня ДДУ; проверить сертификат прививок; сдать анализы, назначенные врачом; обеспечить обучение навыкам аккуратного приема пищи и самостоятельного одевания.

Задача №4

1)а. $M_d = 20 + 3(n-5) = 20 + 3 = 23 - 6$ кг; минимальная должствующая масса: $23 - 6 = 17$ кг; максимальная: $110 + 6 = 116$ см. Вывод: так как длина тела фактическая = 110 см, она соответствует возрасту.

Б. $L_d = 110 + 6(n-5) = 110 + 6 = 116 - 6$ см; минимальная должствующая длина тела: $110 - 6 = 104$ см; максимальная: $110 - 6 = 116$ см. Вывод: так как длина тела фактическая = 110 см, она соответствует возрасту.

2) НПР: Рн- понимает значение слов из бытовой лексики; составляет рассказ по картинкам, связанным по смыслу; отгадывает загадки, подбирает недостающие предметы в ряду.

ВП- запоминает и рассказывает стихи и сказки, запоминает названные взрослым 6-8 слов;

М –рисует человека из 6 частей, может нарисовать круг и аккуратно раскрасить его карандашом, прыгает в лину с места не менее чем на 40 см,

С- знает как найти свой дом, оценивает поступки свои и окружающих, знает имя и отчество родителей.

Вывод: психомоторное развитие ребенка соответствует возрасту.

Задача №5

1) А. $M_d = n * 5 - 20 = 15 * 5 - 20 = 55 - 10$ кг; минимальная должствующая масса: $55 - 10 = 45$ кг; максимальная: $55 + 10 = 65$ кг. Вывод: так как фактическая масса = 52, она соответствует возрасту. Б. $L_d = 130 + 5 * (n - 8) = 130 + 5 * 7 = 130 + 35 = 165 - 10$ см; минимально должствующая длина тела: $165 - 10 = 155$ см; максимальная: $165 + 10 = 175$ см. Вывод: так как длина тела фактическая = 160 см, она соответствует возрасту.

2) Половое развитие: Ма3- грудь округлой формы, сосок и околососковый кружок имеют форму конуса, околососковый кружок пигментирован; Р3- лобковая область и половые губы покрыты длинными густыми и вьющимися волосами; Ах3- поверхность подмышечной впадины покрыта длинными густыми вьющимися волосами; Ме3- менструации нерегулярные. Формула: Ма3 Р3 Ах3 Ме3; Вывод: половое развитие не соответствует возрасту, так как отстает по показателю Ме3 (по возрасту должно быть Ме4).

3) Особенности гигиены девушки в пубертатном период: Девушка должна купаться ежедневно, особенно в летнее время года; среди дня желательно обмываться до пояса для уничтожения запаха пота в подмышечной впадине и под молочными железами; подмываться рекомендуется не менее 2 раз в день; в период менструации – не менее 4 раз менять прокладки 4-6 раз в день, в зависимости от кровотечения; необходимо носить белье, соответствующее по погоде; в рационе питания избегать мучного и сладкого для профилактики угревой сыпи и ожирения.

Задача №6

1) А. $M_d = 3800 + 800 * 6 + 400 * (n - 6) = 10200 + 1000$ г; минимальная должствующая масса: $10200 + 1000 = 11200$ г. Вывод: так как масса фактическая = 10500 г, она возрасту соответствует.

Б. $L_d = 54 + 9 + 7,5 + 4,5 + 1 = 76 - 3,8$ см; минимально должствующая длина тела: $76 - 3,8 = 79,8$ см. Вывод: так как длина тела фактическая = 75 см, она соответствует возрасту.

2) НПР: соответствует возрасту по всем показателям, но не значительно отстает по показателю –До, так как не может всходить на невысокую поверхность и сходить с неё.

3) Студент выполняет по алгоритму взвешивание младенца. Стимуляция физического развития грудного ребенка проводится путем закаливания, выполнения комплекса физических упражнений (сгибание и разгибание; скользящие шаги; повороты со спины на живот в обе стороны; приподнимание тела из положения лежа на животе; наклоны и выпрямление туловища; доставание палочки прямыми ногами; присаживание, держась за кольца; напряженное выгибание на коленях взрослого); проведение массажа спины и живота.

Задача №7

1) Менструальный цикл пациентки правильный.

2) Менструальный календарь - это систематическая регистрация женщиной дней менструации и свободных дней цикла. Правильный менструальный цикл дает возможность предохраняться физиологическим методом в дополнении к другим методам контрацепции. Для вычисления фертильных дней необходимы записи не менее чем за три месяца. Затем выделяют самый короткий (28 дней) и самый продолжительный (30 дней) циклы из зарегистрированных не менее чем за три месяца и выполняют расчет: $29 - 18 = 11$; $29 - 11 = 18$, следовательно, фертильными днями требующими предохранения, является период с 11-18 день менструального цикла. До и после этих дней риск забеременеть минимальный.

3) Оральные контрацептивы - это гормональные таблетки с различным содержанием гормонов, которые необходимо принимать каждый день в определенной последовательности на протяжении 21 дня цикла с последующим перерывом 7 дней (когда наступает менструация) приблизительно в одно и то же время. Эффект при приеме препаратов достигается торможением овуляции, влиянием на яичники, на слизистую оболочку матки и т.д.

Контрацептивный результат - примерно 98 %. Оральный контрацептив подбирает только врач.

Правило "забытой таблетки": если пропущена одна таблетка и опоздание меньше 12 часов, то примите таблетку и используйте препарат по прежней схеме; если прошло более 12 часов - также примите таблетку и используйте презерватив. Если пропущено две или более таблеток, то принимайте по две таблетки в день до конца цикла с использованием дополнительных средств контрацепции (презервативов и т.д.).

Задача № 8

1) Основные проблемы юношей в пубертатном периоде: гиперсексуальность, риск венерических заболеваний, психологические комплексы, беспокойство о своей внешности и признаках возмужания, юношеская угревая сыпь на лице и другие проблемы гигиены, вероятность употребления алкоголя, наркотических средств, склонность к курению.

2) План беседы "Гигиена юношей":

- строение мужской репродуктивной системы
- вторичные половые признаки мужчин
- гигиена половых органов с учетом их анатомии
- гигиена тела с учетом особенностей потоотделения в пубертатном периоде;
- гигиена половой жизни

3) Формула нормального полового развития юноши 16 лет: Ax2 -4 P 3-4 F 1-3 L 1-2 V 2 Pol +.

Задача № 9

1) Предположительные признаки беременности: тошнота и рвота по утрам, сонливость, расстройство внимания и памяти. Вероятные признаки беременности: задержка менструации на 2 месяца.

2) Проблемы пациентки: плохое самочувствие; страх перед родами и боязнь за будущего ребенка.

3) Необходимо провести обследование женщины для подтверждения беременности; рекомендовать сохранить беременность; объяснить, что изменения самочувствия временные и для беременной естественные. Для улучшения самочувствия посоветовать женщине по утрам выпивать 100-150 мл минеральной воды без газа с соком лимона, не вставая с постели; питаться часто, дробно, малыми порциями витаминизированной, легкоусвояемой пищей; рекомендовать уменьшить физические и психические нагрузки, обеспечить достаточную длительность сна и отдыха. Провести беседу по предупреждению осложнений беременности и родов; поставить женщину на

диспансерный учет; провести первое занятие по физиопсихопрофилактикой подготовке к родам на тему «Гигиена беременной»; в течение недели необходимо провести патронаж и побеседовать с мужем и родственниками об их роли в поддержании качества жизни беременной.

Задача №10

- 1) У мужчины переходный период жизни. Проблемы пациента: повышенная потливость, частое сердцебиение, периодическая снижение половой потенции, неуверенность в себе.
- 2) Необходимо информировать пациента о причинах его состояния; провести беседу о переходном периоде в жизни мужчины, особенностях режима, питания и гигиены в этот период; направить пациента на консультацию к андрологу.
- 3) Необходимо посоветовать пациенту нормализовать режим дня, обеспечить адекватные, физические нагрузки, достаточную длительность сна, отдыха и прогулок; постараться избегать чрезмерных стрессов. В питании рекомендуется отдавать предпочтение растительно-молочным блюдам, тушеному или отварному мясу, свежим овощам и фруктам, различным орехам в небольших количествах. Половая жизнь пациента должна соответствовать его возможностям.

Задача №11

- 1) Срочные роды. Поздний послеродовой период.
- 2) Проблемы пациентки: слабость, нагрубание и болезненность молочных желез, отсутствие стула, схваткообразные боли внизу живота.
- 3) Объяснить родильнице, что послеродовой период протекает физиологично, схваткообразные боли внизу связаны с сокращением матки; если родильница не может терпеть, то врач назначит курс обезболивающих средств. Провести сцеживание грудного молока, поставить очистительную клизму. Гигиена родильницы характеризуется частой сменой нательного и постельного белья, тщательным туалетом половых органов и молочных желез. Перед каждым кормлением родильница моет руки теплой водой с мылом; ребенок во время кормления лежит на стерильной пеленке. Питание характеризуется умеренным увеличением калорийности; рекомендуются молочные блюда, свежие овощи и фрукты, мясо не жирных сортов, рыба, соки. Следует исключить из питания консервы, пряности, жирную и копченую пищу, алкоголь, крепкий чай, кофе. Пища должна быть свежеприготовленной. Легкоусвояемой и приниматься 3-4 раза в сутки перед кормлением.

Задача №12

- 1) Переходный период. Климактерический синдром.
- 2) Проблемы пациентки: быстрая утомляемость, приливы жара к голове, потливость, сердцебиение, головные боли, задержка и нерегулярность менструаций, дополнительная нагрузка на работе, стрессовая ситуация в семье.
- 3) По рекомендации терапевта проконсультировать пациентку у гинеколога с целью подтверждения сделанного заключения медикаментозной поддержки. Посоветовать женщине уменьшить нагрузку в школе, нормализовать режим дня, обеспечить достаточную длительность сна, отдыха и прогулок; постараться избегать чрезмерных стрессов, так как все эти факторы влияют на течение переходного периода. Целесообразно назначение легких успокаивающих средств (Валериана, пустырник, препараты брома), использования гомеопатических средств.

Задача №13

- 1) У пациента лишний вес так как при росте 160 см вес в среднем должен составлять $160-100=60$ кг; со стороны сердечно-сосудистой системы: тахикардия, тахипноэ и гипертензия.
- 2) Факторами риска данного пациента являются: избыточный вес, курение, физические нагрузки, превышающие возможности данного человека.
- 3) Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях должна быть с ограничением соли но богата калием, который содержится в печеном картофеле, черносливе, изюме, банане,

кураге. Рекомендуются разгрузочные дни: 1 раз в 7 дней (яблочный день, рисово-компотный день, творожный). Алкоголь и курение приводят к ухудшению состояний больных сердечно-сосудистой патологией, по этому вредные привычки необходимо бросить. В возрасте 65 лет (пожилой возраст) необходимы регулярные хорошо переносимые нагрузки – дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, динамические нагрузки (ходьба) ежедневно, по 15-20 -30-40 минут, в зависимости от состояния пациента.

Задача №14

Легочная ткань у пожилых людей теряет свою эластичность. Уменьшается подвижность грудной клетки и диафрагмы. Снижается кашлевой рефлекс. Уменьшается общая емкость легких. Ухудшается питание ткани легкого, нарушается газообмен, плохая вентиляция легких способствует развитию застойных явлений, гипоксии-состоянию, сопровождающемуся пониженным содержанием кислорода в крови.

- 1) Приоритетные проблемы.: страх смерти, боли в грудной клетке, приступы слабости.
- 2) Пациенту необходимо объяснить, что заболевание будут лечить специалисты, по этому все силы надо отдать на борьбу с его заболеванием, а не на страхи. Желательно познакомить его с пациентом, который идет на поправку, для поднятия морального духа. Друга приоритетная проблема – боль в грудной клетке - решается выбором удобного возвышенного положения, освоением навыков мышечной релаксации, выполнением назначений врача.

Задача №15

- 1) Пациент нуждается в помощи при перемещении в кровати и с кровати, так как нарушена потребность двигаться.
- 2) Научить пациента самостоятельно переворачиваться в кровати, используя привязанные к спинке кровати «вожжи». Если не возможности обеспечить постоянный посторонний уход – увеличить высоту ножек кресла, подложив под них специальные подставки. Объяснить пациенту, что положение в кровати надо менять каждые 2 часа для предотвращения образования пролежней.
- 3) Следует объяснить, что надо избегать низких кресел, кроватей. В ваннных комнатах следует использовать шероховатую плитку или стелить прорезиненные коврики на полу. Не рекомендуется иметь ковры с длинным ворсом, так как человек может споткнуться. В ваннных и туалетах необходимо установить поручни. Следует обеспечить хорошим освещением места общего пользования, лестницы, переходы. Тапочки пожилым людям необходимо покупать только с задниками. Необходимо так же использовать трости и ходунки при движении. Следует стимулировать пациента к сохранению оптимального двигательного режима, так как ограничение движений увеличит вероятность падений. По поводу суставов посоветовать вызвать врача для постановки диагноза и назначения лечебных и обезболивающих препаратов.