


**МИНЗДРАВ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Южно-Уральский государственный медицинский университет»**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
**(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)**  
**медицинский колледж**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**ПО МДК 03.02 ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

Специальность

34. 02.01 Сестринское дело

Форма обучения очная

Разработчик преподаватель медицинского колледжа \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ А.Ю. Пашнина

Утвержден на заседании методического Совета колледжа: протокол № 2 от 22.10.21 г.

Заместитель директора по методической работе  
медицинского колледжа \_\_\_\_\_



Н.А. Тюрина

## **Практическое занятие**

### **Тема: Здоровье и образ жизни**

**Цели:** изучение факторов, влияющих на формирование здоровья и принципы здорового образа жизни. Определение понятий: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни». Выявление критериев физического развития. Определение демографической ситуации в России, регионе. Выявление составляющих здорового образа жизни, характеристика, заболеваний, обусловленные образом жизни. Обозначение современного подхода к профилактике неинфекционных заболеваний. Закрепить, проверить и проконтролировать уровень знаний по данной теме. Воспитать студентов активной гражданской позиции и продуктивного участия в деятельности общественных организаций, делового взаимодействия и неформального общения с представителями разных народов, вероисповеданий, умеющих определить пациентов с деструктивным и девиантным поведением, воспитать обучающихся, проявляющих уважение к людям старшего поколения, уважение достоинства личности каждого человека, умеющих сохранять и ценить семейные ценности; также специалистов, соблюдающих врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами.

#### **Учебная карта.**

1. Собеседование по теме.
2. Решение тестовых заданий.
3. Решение ситуационных задач
4. Оценка физического здоровья. Оценка функциональных показателей здоровья.
5. Составление рекомендаций по физической активности, рациональному и диетическому питанию, закаливанию
6. Проведение мастер – класса по теме Рациональное питание, Физическая активность студента в рамках Всемирного дня здоровья

#### **Вопросы для подготовки к занятию**

- 1) Нормативные правовые акты, регламентирующие профилактическую деятельность в здравоохранении. Медико-социальные и юридические аспекты проведения профилактических мероприятий.
- 2) Определение понятий «профилактика», «медицинская профилактика», «предболезнь», «болезнь». Цели и задачи медицинской профилактики.
- 3) Уровни профилактического воздействия: укрепление здоровья, первичная профилактика (модификация факторов риска), вторичная профилактика, реабилитация (по терминологии ВОЗ – третичная профилактика).
- 4) Виды профилактики: общая (неспецифическая) и специфическая. Определение понятий «индивидуальная профилактика», «популяционная профилактика», «популяционная стратегия».
- 5) Роль медицинской сестры в организации и осуществлении профилактической деятельности. Нормы и принципы профессиональной этики медицинской сестры.
- 6) Медицинская документация, отражающая проведение профилактических мероприятий на закрепленном участке.
- 7) Нормативные правовые акты, регламентирующие формирование здорового образа жизни населения.
- 8) Определение понятия «здоровье», его структура и содержание. Модель обусловленности общественного здоровья.
- 9) Влияние образа жизни на здоровье человека. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни». Формирование установки населения на здоровье как высшую ценность.
- 10) Пути формирования здорового образа жизни населения: 1) создание и развитие факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья; 2) преодоление, уменьшение

факторов риска для здоровья.

11) Основные факторы риска. Модифицируемые (управляемые) и немодифицируемые (неуправляемые) факторы риска, их взаимосвязь. Взаимосвязь понятий «причина заболевания» и «фактор риска». Основные факторы риска возникновения распространенных заболеваний в России и регионе.

12) Факторы риска, характерные для различных возрастных периодов и различных социальных групп населения.

13) Роль индивидуальной резистентности организма в развитии заболеваний. Информирование населения о путях формирования здорового образа жизни населения, о влиянии на здоровье негативных факторов и возможностях снижения этого влияния. Обучение различных категорий населения приоритетным нормам здорового образа жизни и построению индивидуальной модели гигиенического поведения.

14) Медицинская документация, отражающая работу по формированию здорового образа жизни населения.

15) Реализация сестринских технологий в профилактической медицине. Методы и формы гигиенического обучения населения.

### **Практическое занятие**

#### **Тема: Санитарно-гигиеническое просвещение населения**

**Цели:** Изучение принципов работы Школы здоровья для лиц с факторами риска и пациентов, нормативно-правовое регулирование, виды, цель, задачи. Выявление информационно-методическое обеспечение школ здоровья. Изучение учетно-отчетной документации. Определение участие сестринского персонала в работе школ здоровья. Закрепить, проверить и проконтролировать уровень знаний по данной теме. Воспитать обучающихся активной гражданской позиции и продуктивного участия в деятельности общественных организаций, осознающих ценность собственного труда и труда других людей, делового взаимодействия и неформального общения с представителями разных народов, вероисповеданий, умеющих определить пациентов с деструктивным и девиантным поведением, воспитать обучающихся, соблюдающих и пропагандирующих здоровый образ жизни, проявляющих уважение к людям старшего поколения, уважение достоинства личности каждого человека, умеющих сохранять и ценить семейные ценности; также специалистов, соблюдающих врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами. Воспитать обучающихся, осознанно выполняющих профессиональные требования, ответственных, пунктуальных, дисциплинированных, трудолюбивых, критически мыслящих, нацеленных на достижение поставленных целей; демонстрирующих профессиональную жизнестойкость.

#### **Учебная карта.**

1. Собеседование по теме.
2. Решение ситуационных задач.
3. Материал для формирования групп риска на занятии
4. Практическое выполнение задания – Работа Школы Здоровья, проведения занятий по выбранным темам.

1. Обсуждение составленных обучающимися урока школ здоровья.

На каждого обучающегося преподавателем составляется Карта анализа проведенного урока

#### **Карта анализа проведенного урока**

**Номер учебного занятия, входящего в общий цикл Школы Здоровья**

<b>Тема</b>	
<p align="center"><b>Разработчики</b></p> <p align="center"><b>Наличие методических рекомендаций к проведению занятий (при проверки указать выявленные недостатки)</b></p>	
<p><b>Аудитория</b> (характеристика тех, для кого проведено занятие)</p>	
<p align="center"><b>Организационный момент</b> (приветствие, озвучивание темы, цели, план занятия)</p>	
<p align="center"><b>Содержание урока</b></p> <p>Отбор материала соответствует/ не соответствует современным требованиям, был/ не был подготовлен раздаточный материал/ презентация.</p> <p>Отбор и последовательность выполнения упражнений для формирования навыков.</p> <p>Этапы урока, их общая характеристика.</p> <p>Определение общей логики урока (его целенаправленность, целостность, динамичность, связность).</p> <p>На каждом этапе урока происходила смена видов деятельности, в соответствии с предполагаемыми задачами (конкретные задачи были/ не были озвучены).</p> <p>Место отработки практических навыков.</p> <p>Место самостоятельной и творческой работы учащихся на уроке, подготовка к самостоятельному выполнению домашнего задания (Ученики вели/ не вели самостоятельное обсуждение в группах, (не) высказывали свое мнение, (не) формулировали выводы).</p> <p>Эффективность оснащённости урока.</p> <p>Индивидуализация учебного процесса, учет свойств личности учащихся, уровня их обученности (Был/ не был учтен уровень обученности учащихся при планировании урока, были/ не были учтены индивидуальные способности и свойства личности каждого ученика).</p>	

<p><b>Организация контроля и самоконтроля.</b></p>	
<p><b>Индивидуализация учебного процесса, учет свойств личности учащихся, уровня их обученности</b> (Был/ не был учтен уровень обученности учащихся при планировании урока, были/ не были учтены индивидуальные способности и свойства личности каждого ученика).</p>	
<p><b>Выводы по результатам урока</b></p>	<p>Достижение поставленных задач</p> <p>Оценка конструктивной (умение планировать и отбирать материал), организаторской (реализация плана урока), коммуникативной (установление контакта с учащимися), гностической функций урока.</p>
<p><b>Предложение для устранения недостатков в планировании, методике проведения урока.</b></p>	

Проверил \_\_\_\_\_

С анализом занятия ознакомлен \_\_\_\_\_

С рекомендациями ознакомлен \_\_\_\_\_

### **Вопросы для подготовки к занятию**

- 1) Основные направления и методы гигиенического обучения и воспитания, методические требования к ним. Формы гигиенического обучения и воспитания: индивидуальные, групповые, массовые.
- 2) Здоровьесберегающие образовательные технологии, используемые для гигиенического обучения и воспитания населения различных возрастных групп. Использование СМИ для широкого информирования населения по вопросам охраны здоровья, профилактики заболеваний. Оформление медицинской документации.
- 3) Санитарное просвещение. Принципы. Медико-санитарное просвещение населения. Требования.
- 4) Информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения.
- 5) Требования к оформлению информационно-методических материалов.
- 6) Классификация методов и средств гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, наглядный, смешанный методы.
- 7) Формирование целевых групп.
- 8) Типы ситуаций для выбора средств гигиенического обучения и воспитания.
- 9) Степени усвоения материала в соответствии с выбранными формами.
- 10) Тактика общения с аудиторией как одно из эффективных средств гигиенического обучения и воспитания. Психологические аспекты ведения занятий.
- 11) Правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования.

### **Практическое занятие**

#### **Тема: Санитарно-гигиеническое просвещение населения**

**Цели:** Изучение принципов работы Школы здоровья для лиц с факторами риска и пациентов, нормативно-правовое регулирование, виды, цель, задачи. Выявление информационно-методическое обеспечение школ здоровья. Изучение учетно-отчетной документации. Определение участие сестринского персонала в работе школ здоровья. Закрепить, проверить и проконтролировать уровень знаний по данной теме. Воспитать обучающихся активной гражданской позиции и продуктивного участия в деятельности общественных организаций, осознающих ценность собственного труда и труда других людей, делового взаимодействия и неформального общения с представителями разных народов, вероисповеданий, умеющих определить пациентов с деструктивным и девиантным поведением, воспитать обучающихся, соблюдающих и пропагандирующих здоровый образ жизни, проявляющих уважение к людям старшего поколения, уважение достоинства личности каждого человека, умеющих сохранять и ценить семейные ценности; также специалистов, соблюдающих врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами. Воспитать обучающихся, осознанно выполняющих профессиональные требования, ответственных, пунктуальных, дисциплинированных, трудолюбивых, критически мыслящих, нацеленных на достижение поставленных целей; демонстрирующих профессиональную жизнестойкость.

### **Учебная карта**

1. Собеседование по теме.
2. Решение тестовых заданий
3. Решение ситуационных задач.
4. Работа с медицинской документацией.
5. Консультирование населения после проведении профилактических осмотров и

диспансеризации населения

6. Проведение студентами занятия Школы здоровья в рамках Всемирного дня борьбы с туберкулезом, Дня борьбы с артериальной гипертензией
7. Отработка навыков по проведению противоэпидемических мероприятий при инфекционных заболеваниях
8. Консультирование населения по вопросам иммунопрофилактики инфекционных заболеваний

### **Вопросы для подготовки к занятию**

- 1) Основные направления и методы гигиенического обучения и воспитания, методические требования к ним. Формы гигиенического обучения и воспитания: индивидуальные, групповые, массовые.
- 2) Здоровьесберегающие образовательные технологии, используемые для гигиенического обучения и воспитания населения различных возрастных групп. Использование СМИ для широкого информирования населения по вопросам охраны здоровья, профилактики заболеваний. Оформление медицинской документации.
- 3) Санитарное просвещение. Принципы. Медико-санитарное просвещение населения. Требования.
- 4) Информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения.
- 5) Требования к оформлению информационно-методических материалов.
- 6) Классификация методов и средств гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, наглядный, смешанный методы.
- 7) Формирование целевых групп.
- 8) Типы ситуаций для выбора средств гигиенического обучения и воспитания.
- 9) Степени усвоения материала в соответствии с выбранными формами.
- 10) Тактика общения с аудиторией как одно из эффективных средств гигиенического обучения и воспитания. Психологические аспекты ведения занятий.
- 11) Правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования.

### **Практическое занятие**

#### **Тема: Программы здорового образа жизни**

**Цели:** Изучение программ здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ, современных научно-обоснованных рекомендаций по вопросам личной гигиены, рационального питания, здорового образа жизни, методов профилактики заболеваний, связанных с образом жизни, коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Закрепить, проверить и проконтролировать уровень знаний по данной теме. Воспитать студентов активной гражданской позиции и продуктивного участия в деятельности общественных организаций, делового взаимодействия и неформального общения с представителями разных народов, вероисповеданий, умеющих определить пациентов с деструктивным и девиантным поведением, воспитать обучающихся, проявляющих сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности, проявляющих уважение к людям старшего поколения, уважение достоинства личности каждого человека, умеющих сохранять и ценить семейные ценности; также специалистов, соблюдающих врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами. Воспитать обучающихся, осознанно выполняющих профессиональные требования, ответственных, пунктуальных, дисциплинированных, трудолюбивых, критически мыслящих,

нацеленных на достижение поставленных целей; демонстрирующих профессиональную жизнестойкость.

### **Учебная карта**

1. Собеседование по теме.
2. Решение тестовых заданий
3. Решение ситуационных задач.
4. Составление бесед, рекомендаций по снижению веса, потребления алкоголя и табака, по предупреждению потребления наркотических средств и психотропных веществ
5. Проведение студентами занятия Школы здоровья в рамках Всемирного дня без табака, Международного дня борьбы с наркотиками

### **Вопросы для подготовки к занятию**

- 1) Программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.
- 2) Современные научно-обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, здорового образа жизни.
- 3) Современные научно-обоснованные рекомендации по вопросам рационального питания
- 4) Современные научно-обоснованные рекомендации по вопросам здорового образа жизни
- 5) Методы профилактики заболеваний, связанных с образом жизни.
- 6) Коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

### **Основная литература**

1. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 560 с. - ISBN 978-5-9704-7339-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970473399.html>
2. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий: учебное пособие / С. И. Двойников, Ю. А. Тарасова, И. А. Фомушкина, Э. О. Костюкова; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-7345-0. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970473450.html> (дата обращения: 29.05.2023). - Режим доступа: по подписке.

### **Дополнительная литература**

1. Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи населению: учебник / под ред. Н. А. Касимовской. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 304 с. - ISBN 978-5-9704-7634-5, DOI: 10.33029/9704-7634-5-NMK-2023-1-304. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970476345.html> (дата обращения: 29.05.2023). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
3. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение: учеб. пособие / Д. А. Крюкова, Л. А. Лысак, О. В. Фурса; под ред. Б. В. Кабарухина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. - 606 с. (Среднее медицинское образование) - ISBN 978-5-222-35341-7. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222353417.html>

5. Здоровый человек и его окружение. Рабочая тетрадь / И. Н. Водяникова, О. М. Ахметшина, Р. И. Рагимова, А. Б. Шаяхметова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 120 с. — ISBN 978-5-507-45563-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276383>

6. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие для спо / М. А. Морозов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 372 с. — ISBN 978-5-8114-8315-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174994>

7. Шамина, Н. А. Основы вакцинопрофилактики: учебное пособие для спо / Н. А. Шамина. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9258-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189294>

#### **РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

а) «Электронная библиотека полнотекстовых изданий ФГБОУ ВО ЮУГМУ»:

[http://www.lib-susmu.chelsma.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=114](http://www.lib-susmu.chelsma.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114)

б) ЭБС «Консультант студента»: <https://www.studentlibrary.ru/index.html>

в) ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>

г) ЭБС «ЮРАЙТ»: <https://urait.ru/>