

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.01.3 ДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ

Специальность 31.02.01 Лечебное дело
(углубленная подготовка)

Форма обучения: *очная*

Срок освоения ППССЗ: *3 года 10 месяцев*

Предметно-цикловая комиссия общепрофессиональных
дисциплин

Утверждена приказом директора КГБПОУ «ВБМК» от «03» июля 2019г. №234-О

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый человек и его окружение

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01. Лечебное дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей 31.00.00. Клиническая медицина.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области здравоохранения при наличии среднего (полного) общего образования, а также как раздел программы повышения квалификации специалистов, имеющих среднее профессиональное медицинское образование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в состав дисциплин профессионального цикла

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 225 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 150 часов;
самостоятельная работа обучающегося 75 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	225
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	75
в том числе:	
тематические рефераты;	20
ситуационные задачи;	16
составление памяток, планов и рекомендаций для населения различных возрастных групп;	24
подготовка к аудиторным занятиям	15
Итоговая аттестация: экзамен	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Здоровый человек и его окружение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие			
Тема 1.1. Общественное здоровье и здравоохранение. Концепции здоровья.	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Общественное здоровье и здравоохранение. Основные понятия, факторы риска, показатели оценки здоровья. Демографическая ситуация в России, регионе. 2. Роль сестринского персонала в сохранении и укреплении здоровья, в организации медицинской профилактики. 3. Понятия: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни». Понятие о группах здоровья. Критерии здоровья. 4. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска болезни. Центр здоровья. Школа здоровья.	4	1,2
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<i>Практические занятия</i> Проведение оценки демографической ситуации в России, районе профессиональной деятельности. Выявление и оценка факторов, влияющих на здоровье.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Расчет демографических показателей (рождаемость, смертность, естественный прирост), их оценка и анализ. Выявление факторов, влияющих на здоровье человека (на примере конкретных ситуаций).	2	
Тема 1.2. Потребности человека в разные возрастные периоды. Рост и развитие.	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Понятия: «универсальные потребности человека», «возраст», «возрастные периоды», «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст». Основные потребности человека в разные возрастные периоды. 2. Понятия: «рост» и «развитие». Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие. 3. Основные закономерности роста и развития человека. 4. Характеристика роста и развития в разные возрастные периоды. Особенности сбора информации в разные возрастные периоды человека.	4	
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<i>Практические занятия</i> Определение возраста человека. Изучение потребностей человека. Изучение основных закономерностей роста и развития человека в разные возрастные периоды.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Определение универсальных потребностей человека.	2	

	Рефераты на темы, касающиеся теорий развития человека.		
Раздел 2. Здоровье детей			
Тема 2.1. Внутриутробный период и период новорожденности	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Внутриутробный период и период новорожденности: закономерности роста и развития человека во внутриутробном периоде. Факторы, влияющие на здоровье плода. Значение дородовых патронажей, их цели и сроки. Основные проблемы периода новорожденности.</p> <p>2. Период новорожденности (неонатальный), его характеристика. Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Признаки доношенности новорожденного ребенка. Оценка общего состояния по шкале Апгар.</p> <p>3. Организация ухода за новорожденным ребенком. Значение асептики и антисептики в организации ухода, первичный туалет новорожденного. Адаптация детей к условиям внеутробной жизни. Пограничные состояния новорожденного ребенка. Основные потребности новорожденного и способы их удовлетворения. Возможные проблемы и пути их решения. Понятие о первичном патронаже к новорожденному. Сроки и цели.</p> <p>4. Понятие о недоношенном ребенке. Причины недонашивания беременности. Анатомо-физиологические особенности органов и систем недоношенного новорожденного. Признаки недоношенности. Основные потребности недоношенного новорожденного и способы их удовлетворения. Особенности адаптации недоношенного новорожденного к условиям внеутробной жизни. Особенности течения пограничных состояний у недоношенных детей. Особенности ухода за недоношенным ребенком. Критерии готовности к выписке из роддома недоношенного ребенка.</p> <p>5. Профилактика ранних отклонений в состоянии здоровья детей.</p>	10	1,2,3
	<i>Теоретические занятия</i>	4	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Выявление факторов, влияющих на эмбриональное развитие, здоровье плода. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков, в области укрепления здоровья.</p> <p>Обучение поддержке грудного вскармливания.</p> <p>Выявление основных проблем периода новорожденности. Обучение правилам кормления грудью, уходу за новорожденным.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Составление планов патронажей (дородовых; новорожденных)</p> <p>Составление планов обучения уходу за новорожденным.</p> <p>Составление плана беседы по поддержке грудного вскармливания.</p>	6	
Тема 2.2.	<i>Содержание учебного материала</i>	16	1,2,3

<p>Период грудного возраста</p>	<p>1. Закономерности физического, нервно-психического и социального развития ребенка. Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка грудного возраста. 2. Анатомо-физиологические особенности нервной системы грудного ребенка. Правила оценки нервно-психического развития ребенка периода младенчества. Особенности процесса пищеварения у новорожденных и детей периода младенчества. 3. Основные универсальные потребности ребенка периода младенчества и способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Факторы, создающие опасную окружающую среду. 4. Виды вскармливания. Гипогалактия, ее причины и ее профилактика. 5. Режимы кормления новорожденных детей периода младенчества. Сроки и правила введения новых продуктов, прикормов. Формулы для расчета разового и суточного количества пищи для детей первого года жизни. 6. Значение режима и воспитания для удовлетворения потребностей ребенка. 7. Значение физического воспитания, закаливания, массажа для здоровья и развития ребенка первого года жизни. 8. Профилактика детских инфекционных заболеваний у детей периода младенчества. Понятие о вакцинации ребенка первого года жизни.</p>		
	<p><i>Теоретические занятия</i></p>	<p>4</p>	
	<p><i>Практические занятия</i> 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 родителей и окружение ребенка правилам и технике кормления детей. Составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания. 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.</p>	<p>12</p>	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление планов обучения составлению режима дня и питания. Составление планов обучения поддержанию безопасности ребенка грудного возраста.</p>	<p>6</p>	
<p>Тема 2.3. Период преддошкольного и дошкольного возраста</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i> 1. Характеристика преддошкольного, дошкольного возраста. 2. Анатомо-физиологические особенности органов и систем в этих периодах, рост и развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста.</p>	<p>10</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>3. Универсальные потребности ребенка этого возраста и способы их удовлетворения, возможные проблемы.</p> <p>4. Физическое, нервно-психическое и социальное развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста.</p> <p>5. Питание ребенка старше 1 года.</p> <p>6. Социальная адаптация ребенка.</p> <p>7. Подготовка к поступлению в детское дошкольное учреждение и в школу. Факторы риска.</p> <p>8. Профилактика детских инфекционных заболеваний у детей преддошкольного и дошкольного возраста.</p>		
	<i>Теоретические занятия</i>	4	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического и нервно-психического развития. Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей преддошкольного и дошкольного возраста. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья.</p> <p>Составление рекомендаций по адаптации в детском дошкольном учреждении. Обучение родителей ребенка и его окружение принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам и массажу, применяемым для детей преддошкольного и дошкольного возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды для детей преддошкольного и дошкольного возраста.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Составление планов обучения составлению режима дня и питания.</p> <p>Составление планов обучения поддержанию безопасности ребенка.</p> <p>Составление планов бесед с родителями о подготовке детей к посещению дошкольного учреждения, школы.</p>	6	
<p>Тема 2.4. Период младшего школьного возраста</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста;</p> <p>2. Характеристика периода младшего школьного возраста.</p> <p>3. Анатомо-физиологические особенности органов и систем в этот период. Физическое, половое, нервно-психическое и социальное развитие.</p> <p>4. Универсальные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста.</p> <p>5. Значение физического воспитания для здоровья ребенка. Факторы риска и безопасности.</p>	10	1,2,3
	<i>Теоретические занятия</i>	2	

	<p><i>Практические занятия</i> Проведение антропометрических измерений. Оценка физического, нервно-психического и полового развития детей младшего школьного возраста. Составление примерного меню детям младшего возраста. Обучение родителей ребенка и его окружение 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 окружение принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию. Составление планов обучения поддержанию адекватной двигательной активности. Составление планов обучения поддержанию безопасности.</p>	4	
<p>Тема 2.5. Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный)</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i> 1. Характеристика подросткового возраста. Анатомо-физиологические особенности органов и систем в этом периоде. Физическое, половое, нервно-психическое и социальное развитие. 2. Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка старшего школьного возраста. Универсальные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. 3. Значение физического воспитания для здоровья ребенка подросткового возраста. Факторы риска и безопасности. 4. Психологические проблемы перехода от детской к взрослой жизни. Помощь подростку и его родителям в ситуациях повышенного риска (депрессивные состояния, суицидальные попытки, повышенная сексуальная активность, пристрастие к вредным привычкам, беременность). 5. Консультирование подростков по вопросам профилактики курения, злоупотребления алкоголем, токсикомании и наркомании.</p>	8	1,2,3
	<p><i>Теоретические занятия</i></p>	2	
	<p><i>Практические занятия</i> 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. 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 окружение принципам создания безопасной окружающей среды. Обучение подростка принципам здорового образа жизни.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию.</p>	4	

	<p>Составление планов обучения поддержанию адекватной двигательной активности.</p> <p>Составление планов обучения поддержанию безопасности.</p> <p>Составление планов бесед с детьми старшего школьного возраста и их родителями о выборе профессии.</p> <p>Составление планов бесед о профилактике вредных привычек.</p>		
Раздел 3. Зрелый возраст			
Тема 3.1. Период юношеского возраста	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.</p>	8	1,2,3
	<p><i>Теоретические занятия</i></p>	2	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Обучение выявлению ситуаций повышенного риска и оказанию поддержки при их развитии. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья.</p> <p>Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня, принципам создания безопасной окружающей среды, поддержанию здорового образа жизни.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию.</p> <p>Составление планов обучения поддержанию адекватной двигательной активности.</p> <p>Составление планов обучения поддержанию безопасности.</p>	4	
Тема 3.2. Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности и различия мужчин и женщин зрелого возраста. Анатомические особенности женских половых органов, их связь с функциональным предназначением, физиология женской половой сферы, связь менструальной и детородной функции, строение женского таза, его роль в репродукции. Строение и функции внутренних половых органов женщины (яичник, маточные трубы, матка, влагалище). Строение и функции наружных половых органов женщины (лобок, клитор, большие и малые половые губы). Женские половые гормоны, их биологическое действие на организм. Функции менструального цикла, овогенез. Строение женского таза, анатомические отличия от мужского таза, роль правильного строения таза в репродуктивном процессе.</p> <p>2. Анатомические особенности мужских половых органов, понятие о сперматогенезе, потенции, фертильности. Основные вопросы взаимоотношения полов, зависимость процесса воспроизводства от</p>	10	1,2,3

	<p>внутренних и внешних факторов. Строение и функции мужских половых органов, понятие о половых и добавочных железах. Мужские половые гормоны, их биологическое действие на организм. Сперматогенез, потенция, фертильность. Влияние факторов внешней среды на половые железы. Формирование полового влечения, его формы. Половые рефлексы у мужчин и женщин. Наиболее частые формы сексуальных нарушений. Роль медицинского работника в оказании консультативной помощи по вопросам укрепления репродуктивного здоровья.</p> <p>3. Универсальные потребности человека зрелого возраста, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.</p>		
	<i>Теоретические занятия</i>	4	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Дискуссионное обсуждение особенностей анатомо-физиологического строения зрелого мужского и женского организма. Репродуктивная функция человека. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков, в области укрепления здоровья мужчины и женщины. Обсуждение вопросов полового влечения, полового поведения у мужчин и женщин. Обсуждение сексуальных расстройств и причин их вызывающих. Влияние факторов внешней среды на процесс воспроизводства, показатели фертильности у мужчин и женщин.</p> <p>Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня. Обучение принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни. Обсуждение принципов контрацепции у мужчин и женщин.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию.</p> <p>Составление планов обучения поддержанию адекватной двигательной активности.</p> <p>Составление планов обучения поддержанию безопасности.</p> <p>Реферативные сообщения: «Современные принципы контрацепции», «Безопасный секс».</p>	6	
<p>Тема 3.3. Здоровье семьи</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Понятие семьи. Типы, этапы жизненного цикла, основные функции семьи. Современные тенденции развития семьи в России и в мире. Характеристика основных функций семьи. Права членов семьи. Значение семьи в жизни человека.</p> <p>2. Возможные медико-социальные проблемы семьи. Планирование беременности. Последствия искусственного прерывания беременности. Основные представления о роли семьи в жизни человека, о тенденциях развития семьи в современных условиях. Потребность человека в репродукции.</p> <p>3. Репродуктивное поведение человека, критерии репродуктивного поведения в современных условиях.</p> <p>4. Необходимость реализации государственной программы по планированию семьи для укрепления и охраны здоровья населения, понятие о факторах риска развития заболеваний, влияющих на</p>	10	1,2

	<p>репродуктивную функцию человека. Понятие о планировании семьи. Структура службы планирования семьи. Основные направления работы службы планирования семьи: охрана здоровья подростков, профилактика нежелательной беременности, профилактика ЗППП, помощь при бесплодии.</p> <p>5. Понятие о факторах риска развития заболеваний репродуктивной системы человека, роль планирования семьи в выявлении и устранении факторов риска.</p> <p>6. Методы и формы консультирования по вопросам планирования семьи.</p> <p>7. Принципы контрацепции в зрелом возрасте. Контрацептивные мероприятия у мужчин и женщин. Обзор современных методов и средств контрацепции, грамотное использование которых позволяет сохранить репродуктивное здоровье женщины и решить проблему нежелательной беременности; преимущества контрацепции перед искусственным прерыванием нежелательной беременности.</p> <p>8. Понятие о бесплодном браке. Проблемы бесплодного брака.</p>		
	<p><i>Теоретические занятия</i></p>	4	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>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 отдельных видов контрацепции. Определение факторов риска, влияющих на планирование семьи.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Реферативные сообщения на темы влияния семьи на здоровье человека, планирование семьи. Функции центров планирования семьи.</p>	5	
<p>Тема 3.4. Период беременности и родов</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Основные представления об эмбриональном и плодном периоде внутриутробной жизни человека, важность внутриутробного периода для здоровья человека; наличие жизненно важных потребностей у плода и необходимость их реализации.</p> <p>2. Процесс оплодотворения и развития плодного яйца. Оплодотворение, дробление, имплантация плодного яйца, условия, необходимые для осуществления этих процессов. Понятие об онтогенезе, периоды внутриутробного развития (эмбриональный и плодный). Критические периоды внутриутробной жизни человека, возможность нарушения потребностей плода в эти периоды. Влияние вредных факторов окружающей среды на развитие плода.</p> <p>3. Основные представления о физиологическом течении беременности, о психологических и физиологических проблемах, сопровождающих нормальную беременность. Необходимость поддержки беременной со стороны семьи, мужа.</p> <p>4. Продолжительность физиологической беременности и основные изменения, происходящие в</p>	10	

	<p>организме беременной; значение этих изменений для нормального развития плода и подготовки к родам.</p> <p>5. Признаки беременности (предположительные, вероятные, достоверные).</p> <p>6. Изменения жизненно важных потребностей беременной; проблемы, сопровождающие физиологическую беременность.</p> <p>7. Роль медицинских работников, семьи, мужа в поддержании качества жизни беременной и развития плода.</p> <p>8. Роль медицинского работника в профилактике заболеваний внутриутробного плода.</p> <p>Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности беременной. Дородовые патронажи.</p> <p>9. Необходимость сознательного подхода к материнству и отцовству, понимание возникающих проблем, готовность их решать. Психологические проблемы, связанные с предстоящими родами, материнством, отцовством.</p> <p>10. Структура современных принципов подготовки к родам, их роль в укреплении здоровья матери и будущего ребенка; психологическая и физическая подготовка мужей к осуществлению психологической поддержки женщины во время родов, к будущему отцовству.</p> <p>11. Понятие о родовом акте. Течение родов: периоды родов, их физиологическая сущность, продолжительность; родовые изгоняющие силы - схватки, потуги.</p> <p>12. Проблемы здоровой роженицы, роль медицинского работника в решении этих проблем. Предвестники родов.</p> <p>13. Подготовка беременных женщин и их семей к родам - помощь в сознательном подходе к предстоящим проблемам, вселение уверенности в благополучном исходе родов.</p>		
	<i>Теоретические занятия</i>	4	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Обсуждение процесса оплодотворения и развития плодного яйца.</p> <p>Обучение определению признаков беременности.</p> <p>Определение предполагаемого срока родов. Составление планов дородовых патронажей.</p> <p>Составление рекомендаций беременной женщине по режиму дня, питанию; обучение специальным физическим упражнениям.</p> <p>Обучение беременной основным приемам, способствующим уменьшению болевых ощущений во время родов, правильному поведению во время родов.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>Составление планов дородовых патронажей.</p> <p>Составление планов обучения питанию, безопасной двигательной активности беременной, занятия в бассейне, со спортивными приспособлениями и тренажерами, выполнение дыхательной гимнастики</p>	5	

	беременных. План обучения беременной безопасному поведению в быту, при подготовке к родам. Реферативные сообщения по теме занятия.		
Тема 3.5. Послеродовой период	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные представления о физиологической сущности послеродового периода, о лактации, ее значении для здоровья женщины, о преимуществах грудного вскармливания, об изменении семейной психологии и проблемах супругов после рождения ребенка, о принципах консультирования здоровых женщин в послеродовом периоде. 2. Определение понятия «послеродовой период», его продолжительность и значение для здоровья женщины. 3. Основные изменения происходящие в органах и системах родильницы (обратное развитие половых органов, изменения в эндокринной системе). 4. Понятие о процессе лактации. 5. Преимущество грудного вскармливания новорожденных. 6. Проблемы родильницы, возникающие в первые дни послеродового периода, связанные с лактацией, кормлением новорожденного, с изменениями в репродуктивной системе; роль медицинского работника в решении этих проблем. 7. Роль медицинского работника в осуществлении программы «Позитивное материнство». Подготовка супружеских пар к родам и послеродовому периоду. 8. Ориентация супружеских пар на грудное вскармливание новорожденных. 9. Психологические проблемы, возникающие в семье при появлении новорожденного, связанные с отцовством, материнством, изменением ролей в семье. <p>Принципы консультирования родильницы по вопросам питания, гигиены, контрацепции, сохранения грудного вскармливания.</p>	8	1,2,3
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Изучение течения нормальных родов и послеродового периода; дискуссионное обсуждение течения послеродового периода, лактации. Изучение физиологических и психологических составляющих грудного вскармливания. Изучение изменений репродуктивной системы в послеродовом периоде у женщин.</p> <p>Определение сроков лактации, обследование молочных желез родильниц, определение объема молока, необходимого для одного кормления. Обсуждение диеты родильницы и кормящей матери.</p> <p>Составление рекомендаций для кормящей матери по уходу за молочными железами, питанием, профилактике маститов.</p> <p>Составление плана беседы с супружескими парами по подготовке к родам, грудному вскармливанию. Дискуссионное обсуждение профилактики послеродовых депрессий.</p>	6	

	Изучение принципов медицинского консультирования здоровых рожениц и родильниц.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление планов обучения подготовке к грудному вскармливанию. Составление памяток для родильниц по подготовке молочных желез к кормлению, уходу за молочными железами, питанию в послеродовом периоде и в период лактации, сохранению грудного вскармливания, значение грудного вскармливания для женщины, новорожденного и семьи. Реферативные сообщения по теме занятия.	4	
Тема 3.6. Климактерический период	<i>Содержание учебного материала.</i> 1. Понятия «климакс», «климактерический период», «менопауза», «постменопауза». Понятие о климактерическом периоде в жизни человека как о естественном переходе от зрелости к старости, об изменении жизненно важных потребностей человека в этот период, о роли медицинского работника в решении психологических и физиологических проблем переходного периода и в сохранении качества жизни человека. Основные представления о климактерическом синдроме, факторах риска развития климактерического синдрома и возможности его профилактики. 2. Понятие о климактерическом периоде как о физиологическом периоде в жизни человека. Причины возникновения климакса. 3. Изменения, происходящие в организме женщины и мужчины в климактерическом периоде. Особенности возрастных изменений в репродуктивной системе женщины (постепенное снижение детородной, менструальной функции, изменения сексуальной функции) и мужчины. Особенности протекания климактерического периода у женщин и мужчин. 4. Стадии климактерического периода у женщин и их краткая характеристика по изменениям в репродуктивной системе (менопауза, постменопауза). 5. Профилактика тяжелого течения климакса. Роль медицинского работника в пропаганде здорового образа жизни и охране здоровья пациентов в переходном периоде.	8	2
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<i>Практические занятия</i> Дискуссионное обсуждение причин возникновения климакса у мужчин и женщин, факторов, влияющих на появление раннего климакса. Обучение выявлению факторов, влияющих на патологическое течение климакса, проблем человека в климактерическом периоде. Составление рекомендаций женщине и мужчине в климактерическом периоде по режиму дня, питанию, гигиене, поддержанию безопасности.	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление рекомендаций для мужчин и женщин по ведению здорового образа жизни, устранению вредных факторов окружающей среды, способных влиять на появление раннего и патологического	3	

	климакса. Составление рекомендаций по питанию, режиму дня, гигиене человека в климактерическом периоде.		
Раздел 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста			
Тема 4.1. Введение в геронтологию. Основные понятия. Теории и механизмы старения	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Введение в геронтологию. Понятие о геронтологии. Актуальность геронтологии на современном этапе развития общества. Старение как закономерный этап жизнедеятельности человека. Средняя продолжительность жизни в историческом аспекте. Основные причины смертности в России. Увеличение численности пожилых и старых людей на фоне сверхсмертности мужчин и феминизации общества. Медико-демографические и социально-гигиенические аспекты постарения населения. Место человека преклонного возраста в современном обществе. Отношение к пожилым людям как важный показатель нравственного состояния общества. 2. Классификация возрастных групп. Календарный и биологический возраст. Виды, теории и механизмы старения. Характеристика процесса старения. Образ жизни, его влияние на процессы старения. Влияние неблагоприятной экологической обстановки на интенсивность и выраженность процессов старения.	4	1,3
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<i>Практические занятия</i> Дискуссионное обсуждение демографической ситуации в мире: в странах дальнего и ближнего зарубежья, в РФ. Отличительные особенности демографических показателей по РФ и по региону проживания в частности. Обсуждение средней продолжительности жизни в историческом аспекте и на современном этапе. Обсуждение места пожилого человека в современном обществе. Этические проблемы общения с лицами старших возрастных групп. Дискуссионное обсуждение наиболее значимых и актуальных теорий и механизмов старения, причин старения в регионе, в России. Изучение процессов старения в различные возрастные периоды. Значение влияния экологических факторов на процессы старения. Характеристика различных типов старения. Студенты определяют внешние признаки старения, сравнивают биологический и календарный возраст.	2	
Тема 4.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Анатомо-физиологические изменения в пожилом и старческом возрасте: особенности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой, нейроэндокринной систем, системы крови, опорно-двигательного аппарата, органов чувств, кожи. Возрастные изменения личности пожилого человека и его эмоциональной жизни. Интеллект в преклонном возрасте, психомоторная способность, проявления эмоциональности. Самооценка и социальная среда. Стрессовые ситуации в старости.	6	1,2,3

старческого возраста	Нарушения памяти, сна. 2. Возможные проблемы в удовлетворении универсальных потребностей человека в преклонном возрасте.		
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<i>Практические занятия</i> Дискуссионное обсуждение анатомо-физиологических и психологических аспектов старения. Выявление возможных проблем в удовлетворении универсальных потребностей стареющего человека. Понимание необходимости внесения изменений в образ жизни пожилых людей. Проведение беседы с пациентами преклонного возраста, выявление в процессе беседы изменения в состоянии важнейших органов и систем, изменения памяти, ориентации, сна, степени способности к самообслуживанию и потребности в посторонней помощи, проблем, связанных с изменением способа удовлетворения потребностей, оказание посильной помощь пациенту преклонного возраста.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение патронажа пожилого человека в соответствии с планом. Оформление отчета по результатам собеседования и проделанной работе, сопровождение его своими выводами и рекомендациями. Реферативные сообщения по теме занятия.	4	
Тема 4.3. Организация социальной помощи населению старших возрастных групп.	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Потребности пожилых людей в различных видах медико-социальной и бытовой поддержки. Комплексный медико-социальный характер помощи пожилым как необходимое условие её эффективности. Законодательные аспекты социальной защиты престарелых граждан. История и современная структура гериатрической службы РФ. Опыт других стран. 2. Проблема адаптации лиц старших возрастных групп к старению и микросоциальной среде. Синдром ранней смерти после выхода на пенсию («пенсионная болезнь»). Сохранение социальной активности: продолжение посильной трудовой деятельности, участие в общественной жизни, активные контакты с родственниками, чтение периодических изданий, просмотр телепередач, различные увлечения. 3. Пожилой человек в семье. Взаимопомощь поколений. Рост числа одиноких пожилых людей, экономические и социальные аспекты одиночества в старости. Создание безопасной среды для пожилого человека в общественных местах, в транспорте, на улице. 4. Основные нормативные документы, регламентирующие социальную защиту населения старших возрастных групп. Пенсионное обеспечение, система льгот. Категории населения преклонного возраста, имеющие право на льготы. Основные общественные организации, действующие в Свердловской области, деятельность которых направлена на поддержание и социальную помощь	8	

	<p>лицам преклонного возраста.</p> <p>5. Различные организационные формы гериатрической помощи: гериатрические кабинеты (отделения) в лечебно-профилактических учреждениях, дневные стационары для пенсионеров, дома-интернаты, дома сестринского ухода, пансионаты и санатории для пожилых людей, геронтологические территориальные центры. Организация гериатрической помощи на дому. Патронажные группы социальной помощи одиноким при районных отделах социального обеспечения и их функции.</p>		
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Дискуссионное обсуждение социальных проблем человека преклонного возраста. Экономических и социальных аспектов одиночества, особенности формирования и оказания социальной помощи в России и на Урале. Пенсионное обеспечение, система льгот. Определение и обоснование нуждаемости в социальной помощи. Обсуждают проблемы создания безопасной среды в общественных местах, на транспорте, на улице и т.д. для людей преклонного возраста. Обосновывают значение семьи для пожилого пациента, роль общественных организаций в сохранении социальной активности. Проведение собеседования с пациентом преклонного возраста, определение его социального статуса, выявление сохранности социальных контактов, положения пациента в микросоциуме. Составляют отчет по результатам собеседования с выводами. При разборе конкретных ситуаций определяют и обосновывают нуждаемость в социальной помощи.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Выполнение самостоятельного «социального» патронажа, оформление отчета в соответствии с планом, с выводами и предложениями.</p> <p>Реферативные сообщения по теме занятия.</p>	3	
<p>Тема 4.4. Организация медицинской помощи населению старших возрастных групп.</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Сестринские услуги лицам пожилого и старческого возраста. Психологические и этические аспекты сестринской работы с пожилыми и старыми людьми Принципы эффективного общения.</p> <p>2. Сестринский процесс при оказании консультативной помощи по вопросам укрепления здоровья пожилых людей. Сестринское обследование удовлетворения универсальных потребностей стареющего человека с точки зрения влияния на здоровье. Оценка факторов индивидуального риска. Отношение пациента и его семьи к проблеме укрепления здоровья. Оценка потенциальных возможностей (ресурсов) пациента и его семьи для обеспечения позитивных перемен в образе жизни. Выявление препятствий для удовлетворения потребностей. Проблемы пациента, связанные с дефицитом знаний, умений, навыков в области укрепления здоровья. Мотивация пациента на оздоровление образа жизни. 3. Планирование мероприятий по укреплению здоровья совместно с пациентом и его семьей. Реализация сестринских вмешательств: консультации по вопросам</p>	8	1,2,3

	<p>рационального образа жизни, обеспечения печатной информацией, помощь в формировании здоровых привычек. Оценка эффективности сестринских вмешательств. Поощрение успехов пациента в оздоровлении образа жизни. Коррекция сестринских действий на основании обратной связи.</p> <p>4. Представление о гериатрической фармакотерапии, правила безопасного лечения пожилого человека фармакологическими препаратами.</p>		
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Дискуссионное обсуждение возможностей сестринской службы в удовлетворении универсальных потребностей пожилых пациентов и решении их проблем со здоровьем. Теоретическое обоснование особенностей специализированного сестринского ухода с учётом анатомо-физиологических и психологических возрастных изменений, особенности способов удовлетворения универсальных потребностей.</p> <p>Медицинский работник как консультант по вопросам, касающимся состояния здоровья. Применение сестринского процесса в обучении пациента и его семьи правильному образу жизни. Методика сестринского обследования образа жизни пациента. Примеры возможных проблем пациента, связанных с дефицитом знаний, умений, навыков в области укрепления здоровья. Определение целей и планирование объема обучения. Реализация плана обучения. Оценка эффективности объема обучения.</p> <p>Обеспечение безопасности пожилого пациента в ЛПУ, в том числе особенности раздачи лекарственных средств в геронтологических отделениях. Обучение пациентов старших возрастных групп правилам приема лекарственных препаратов в домашних условиях.</p> <p>Работа с пациентами старших возрастов в отделениях стационара.</p>	6	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Составление планов обучения поддержанию безопасности пожилого человека.</p> <p>Составление рекомендаций по решению проблем пожилого человека.</p> <p>Составление плана обучения помощи пожилому человеку при нарушениях слуха, зрения.</p> <p>Составление плана беседы по организации самоухода.</p> <p>Составление рекомендаций для родственников по уходу за пациентом преклонного возраста.</p> <p>Разработка рекомендаций для пациентов преклонного возраста с целью профилактики кишечных инфекций, педикулеза, отравлений.</p> <p>Реферативное сообщение по теме: «Лекарственное лечение в старости»</p>	3	
Тема 4.5. Искусство продления жизни	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Здоровый образ жизни как залог активного долголетия. Факторы риска для человека пожилого и старческого возраста. Пути увеличения продолжительности жизни и замедление темпов старения.</p>	6	1,2

	<p>Позитивная личностная концепция. Способы сохранения интеллекта. Понимание возрастных изменений. Особенности геродиететики. Контроль массы тела. Режим рациональной физической активности и распорядок дня пожилого человека. Регуляция ночного сна. Личная гигиена и герокосметология. Сохранение социальных контактов. Предупреждение психотравмирующих ситуаций в межличностном общении. Интимная жизнь в пожилом возрасте.</p> <p>2. Приспособление к ограничениям и создание безопасной среды обитания для пожилого человека. Требования к жилищу и его оборудованию. Здоровый досуг. Ограничение курения, приёма алкоголя. Условия окружающей среды, препятствующие сохранению здоровья. Роль семьи пожилого пациента в сохранении здоровья, способности к самообслуживанию и продлению активного долголетия.</p>		
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Дискуссионное обсуждение вопросов, касающихся рационального образа жизни. Оценка образа жизни пожилого человека на примере разбора конкретных ситуаций. Мероприятия по формированию представлений о здоровом образе жизни у людей преклонного возраста. Формирование суточного меню для человека преклонного возраста в соответствии с требованиями геродиететики. Составление комплекса гимнастических упражнений, разработка плана беседы о герокосметологии, вреде курения, алкоголизме в старости. Проведение беседы с пациентами о рациональном питании и двигательной активности в старости, о значении сна и способах его регуляции, стрессе и его последствиях, о возможностях борьбы со стрессом в преклонном возрасте. Проведение беседы о личной гигиене и гигиене жилища, формировании безопасного быта. Реферативные сообщения о наиболее важных аспектах сохранения здоровья в пожилом возрасте.</p>	4	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Составление памятки для людей старших возрастных групп о личной гигиене, гигиене жилища, рациональном питании, двигательной нагрузке, правилам выполнения гигиенической гимнастики, о вреде курения и злоупотребления алкоголя в преклонном возрасте, о правилах сохранения и нормализации сна в пожилом и старческом возрасте.</p> <p>Составление плана беседы о герокосметологии, геродиететике, рациональной двигательной активности, о вреде курения, приеме алкоголя и т.д.</p> <p>Разработка планов обучения рациональному и адекватному питанию в пожилом возрасте.</p> <p>Составление плана обучения поддержанию оптимальной двигательной активности пожилого человека.</p> <p>Реферативные сообщения по теме занятия.</p>	3	
Тема 4.6. Медико-социальные	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Танатология как наука. Понятие «смерть». Классификация смерти. Медико-биологические,</p>	4	1,2,3

и психологические аспекты смерти	<p>философские, религиозные, социально-психологические аспекты смерти. Законодательство РФ об эвтаназии.</p> <p>2. Естественная смерть. Основные этапы умирания и смерти. Эмоциональные стадии горевания. Психологическая поддержка умирающего человека и его близких.</p> <p>Констатация смерти. Уход за телом умершего. Похороны у славянских народов России и других народов, населяющих регион.</p> <p>3. Стадии траура. Общение с пережившими утрату.</p>		
	<i>Теоретические занятия</i>	2	
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Дискуссионное обсуждение вопросов, касающихся смерти, этапов умирания, констатации смерти, эмоциональных этапов горевания. Оказание психологической поддержки родных и близких умирающего человека. Правила констатации смерти. Клиническая и биологическая смерть. Уход за телом умершего. Обсуждение правил общения с пережившими утрату. Стадии траура. Обсуждение проблем эвтаназии в России и за рубежом.</p>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Реферативные сообщения по теме занятия.</p> <p>Подготовка к итоговой аттестации по дисциплине</p>	5	
	Всего	225	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Здоровый человек и его окружение», который оснащен учебно-методической документацией, а также:

Учебной мебелью:

- для организации рабочего места преподавателя;
- для организации рабочих мест обучающихся;
- для рационального размещения и хранения учебно-наглядных пособий и демонстрационного материала;
- для организации использования технических средств обучения.

Техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- видеотерминал

Учебно-наглядными пособиями (материалами):

- таблицы, схемы, диаграммы и т.п. ;
- информационно-справочные стенды;

Оборудование учебного 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

Книжный фонд кабинета: учебная, учебно-методическая и методическая литература

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основные источники:

1. Кучма В.Р. Здоровый человек и его окружение. - М.: Академия, 2015.
2. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учебное пособие. – Ростов на /Д.: Феникс, 2018.
3. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактические заболевания. – СПб: СпецЛит, 2013.

Дополнительные источники:

1. Здоровый человек и его окружение [электронный ресурс] : учебник / в. Р. Кучма, о. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. И доп. - м. : гэотар-медиа, 2015.
- <http://www.medcollegelib.ru/book/isbn9785970432327.html>
2. Особенности оказания сестринской помощи детям: учеб. Пособие/ к.и. Григорьев, р.р. кильдиярова. - м.: гэотар-медиа, 2016.-272с.
3. Гигиена и экология человека: учебник / архангельский в.и., кириллов в.ф. 2013.
- 176 с
- 4.Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для медицинских Вузов/в.а. медик, в.к. юрьев. – м.: гэотар- медиа, 2013.
- 5.Дзигуа М.В. Луныкина Е.А. Сестринское дело в акушерстве и гинекологии. Учебное пособие. – М: АНМИ, 2015.
- 5.Общественное здоровье и здравоохранение [электронный Ресурс]:учебник/медик в.а., юрьев в.к. – 3-е изд., перераб. И доп.-м.:гэотармедиа, 2013.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
– содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»;	Решение заданий в тестовой форме.
– основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды;	Выполнение заданий для самостоятельной работы. Решение ситуационных задач. Решение заданий в тестовой форме.
– периоды жизнедеятельности человека;	Решение заданий в тестовой форме. Анализ составления планов патронажа новорожденного и ребенка первого года жизни. Анализ составления плана проведения занятий с беременной. Анализ составления памятки по гигиене для кормящей матери и беременной женщины. Анализ составления отчета о патронаже пожилого человека с выводами и рекомендациями. Анализ составления и оформление памяток для населения.
– анатомо-физиологические и психологические особенности человека;	Решение ситуационных задач. Решение заданий в тестовой форме.
– основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития;	Решение ситуационных задач. Решение заданий в тестовой форме.
– универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;	Выполнение заданий для самостоятельной работы. Решение ситуационных задач. Решение заданий в тестовой форме.
– значение семьи в жизни человека	Задания для самостоятельной работы.
Умения:	
– оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды	Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений. Решение ситуационных задач. Решение заданий в тестовой форме.
– выявлять проблемы человека в	Решение ситуационных задач.

<p>разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;</p>	<p>Решение заданий в тестовой форме. Анализ составления плана беседы с различными категориями населения. Анализ составления плана беседы с подростками по формированию приверженности здоровому образу жизни.</p>
<p>- обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды и вопросам планирования семьи</p>	<p>Решение ситуационных задач. Анализ составления памятки для населения. Анализ составления плана беседы с различными категориями населения. Анализ составления плана беседы с подростками по формированию приверженности здоровому образу жизни.</p>