

Всероссийский конкурс рабочих тетрадей к практическим занятиям по
дисциплинам
Профессионального цикла
высшего и среднего медицинского и фармацевтического образования

Дисциплина: *МДК.01.02. Основы профилактики*

Специальность: *34.02.01 Сестринское дело*

Наименование рабочей тетради: *«Здоровье и образ жизни»*

Номинация: *среднее профессиональное образование*

Авторы: *Попова Оксана Александровна, преподаватель ВКК; Жилкина Елена
Сергеевна, старший методист ПКК*

Образовательная организация: *ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»*

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»



Заместитель директора организации по УР
г. 19.11.2020
И.В. Егорова/

СОГЛАСОВАНО
На заседании МО
Протокол № 3 от 19.11.2020г.
Ст. методист Жилкина /Е.С.Жилкина/

ПМ.01. Проведение профилактических мероприятий
МДК 01.02. Основы профилактики
Здоровье и образ жизни

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
для аудиторной и внеаудиторной работы
студентов 2 курса на базе СОО, 3 курса на базе ООО
специальности 34.02.01 Сестринское дело

Разработали: О.А. Попова, преподаватель ВКК
Е.С.Жилкина, ст. методист ПКК

г. Усолье-Сибирское
2020 год

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую тетрадь по междисциплинарному курсу
МДК 01.02. Основы профилактики
Тема: «Здоровье и образ жизни»
для специальности 34.02.01 Сестринское дело
преподавателя ВКК Поповой Оксаны Александровны и старшего
методиста ПКК Жилкиной Елены Сергеевны

Рабочая тетрадь по теме: «Здоровье и образ жизни» по МДК 01.02. Основы профилактики разработана для обеспечения выполнения требований Федерального государственного образовательного стандарта к минимуму содержания и подготовки специалистов по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Представленная разработка включает в себя: пояснительную записку; теоретическую и практическую часть; список использованной литературы и приложения с эталонами ответов.

Рабочая тетрадь предназначена для формирования у обучающихся учебной деятельности, интеллектуальных умений, обеспечивает самостоятельное добывание и усвоение знаний по теме: «Здоровье и образ жизни» междисциплинарного курса МДК 01.02. Основы профилактики. Рабочая тетрадь позволяет выявить уровень знаний и умений обучающихся, а так же способствует осознанному и прочному усвоению учебной информации через овладение навыками самостоятельной работы с учебной литературой.

Рабочую тетрадь следует заполнять с теоретической части, которую необходимо заполнять в результате прослушивания теоретического материала или же при самостоятельной работе с учебной и дополнительной литературой. После теоретического блока идет практический блок с заданиями и задачами, к которым имеются эталоны ответов расположенные в приложениях.

Разработка соответствует современным требованиям, и может быть рекомендована для практического применения в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовый уровень).

Рецензент:



Метод. и. в.р. ОГБУЗ 175 Вязкина С.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	5
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.</i> Заполните данную часть при прослушивании лекции преподавателя или при самостоятельной работе с учебной и дополнительной литературой.....	7
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.</i> Выполните предложенные задания.	12
Список использованной литературы.....	18
Приложения с эталонами ответов.....	19

Пояснительная записка

Рабочая тетрадь разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело и рабочей программы профессионального модуля ПМ.01. Проведение профилактических мероприятий ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум».

Рабочая тетрадь предназначена для формирования у обучающихся учебной деятельности, интеллектуальных умений, обеспечивает самостоятельное добывание и усвоение знаний по теме: «Здоровье и образ жизни» междисциплинарного курса МДК 01.02.Основы профилактики. Рабочая тетрадь позволяет выявить уровень знаний и умений обучающихся, а так же способствует осознанному и прочному усвоению учебной информации через овладение навыками самостоятельной работы с учебной литературой.

В результате освоения темы: «Здоровье и образ жизни» обучающийся должен

уметь:

- обучать население принципам здорового образа жизни;
- проводить и осуществить профилактические мероприятия;

знать:

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

иметь практический опыт:

- проведение профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода (проведение бесед, составление памяток, папок-передвижек, выпуск санитарных бюллетеней).

Также изучение темы способствует формированию общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

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

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, для достижения жизненных и профессиональных целей

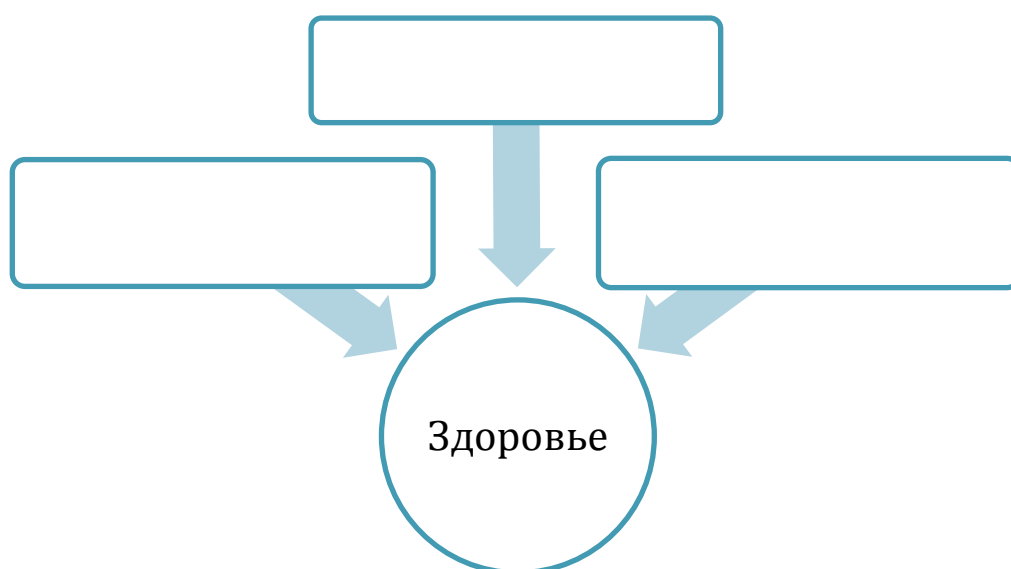
Методические рекомендации:

Рабочую тетрадь следует заполнять с теоретической части, которую необходимо заполнять в результате прослушивания теоретического материала или же при самостоятельной работе с учебной и дополнительной литературой.

После теоретического блока идет практический блок с заданиями и задачами, к которым имеются эталоны ответов расположенные в приложениях.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Заполните данную часть при прослушивании лекции преподавателя или при самостоятельной работе с учебной и дополнительной литературой.

Здоровье -



Основные
элементы
здорового
образа
жизни

•

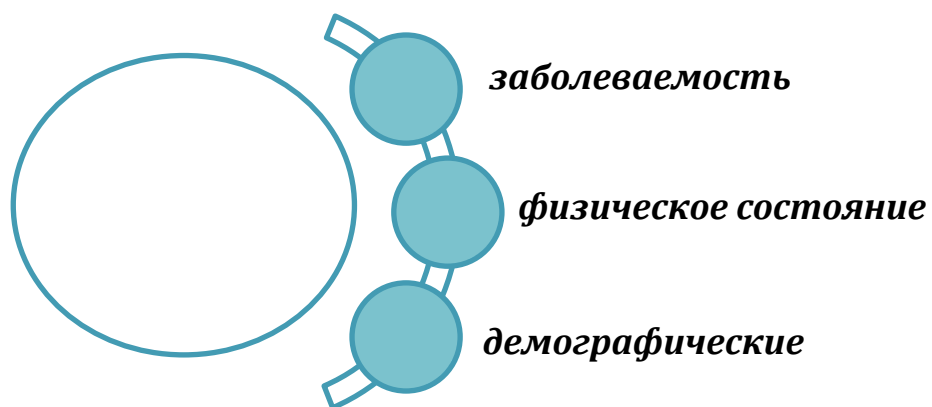
•

•

•

•

•



Заболеваемость -

Общая заболеваемость -

Источники информации по общей заболеваемости в нашей стране:

--	--

--	--

--	--



Антропометрические

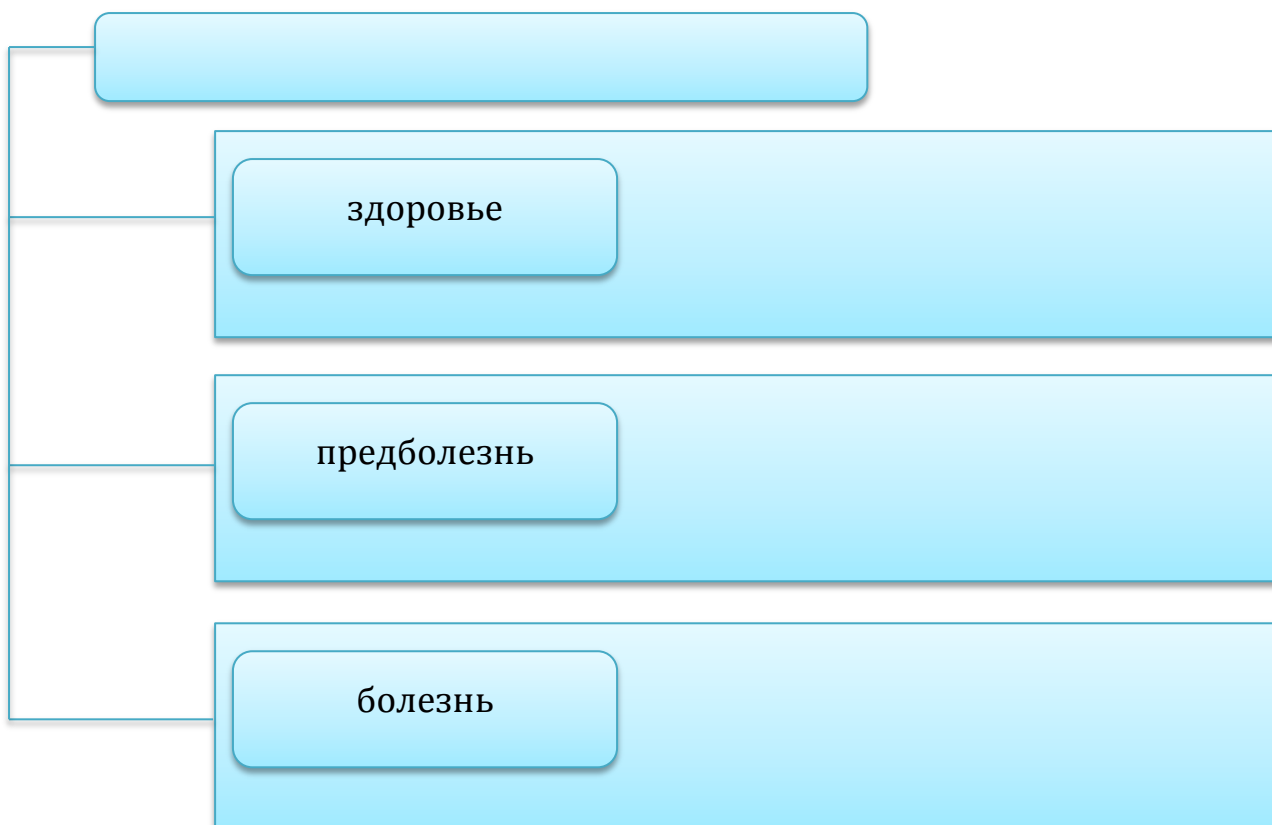
- .
- .
- .

Физиометрические

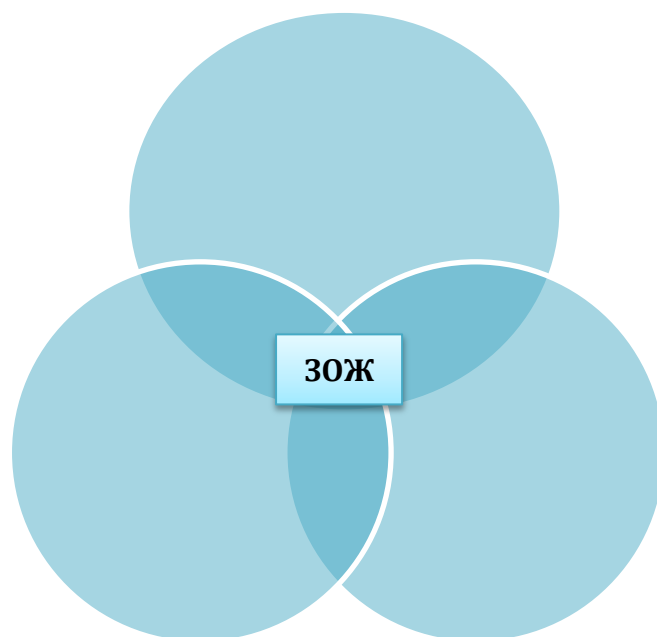
- .
- .
- .
- .

Соматоскопические

- .
- .
- .



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) –



Основные составляющие здорового образа жизни

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Основные требования к организации здорового образа жизни

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Дайте определение понятиям здоровье и заболеваемость.
2. Какие виды здоровья вы знаете?
3. Перечислите параметры физического здоровья.
4. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
5. Какие основные требования к организации здорового образа жизни?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Выполните предложенные задания.

1) Выполните тестовые задания, выбрав один правильный ответ, и проверьте себя по *эталону ответов в приложении А.*

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

3. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

4. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

5. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

6. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
г) все перечисленные.

7. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

8. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5;
б) 1, 2, 4;
в) 3, 4, 5;
г) 1, 3, 5.

9. К основным типам телосложения относятся:

- а) недостаточный, достаточный, большой;
б) легкий, средний, тяжелый;
в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
г) астенический, суперстенический, мегастенический.

10. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
в) укрепление здоровья;
г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

2) Выполните задания на сопоставления и проверьте себя по эталону ответов в приложении Б.

1. Соотнесите нижеперечисленные факторы риска к:

А –	обратимым	1)	пол
Б –	частично обратимым	2)	гиперхолестеринемия
В –	необратимым	3)	артериальная гипертензия
		4)	гиподинамия
		5)	алкоголизм
		6)	возраст
		7)	триглицеридемия
		8)	солемания
		9)	наследственность
		10)	психологические факторы
		11)	несбалансированное питание
		12)	сахарный диабет
		13)	курение

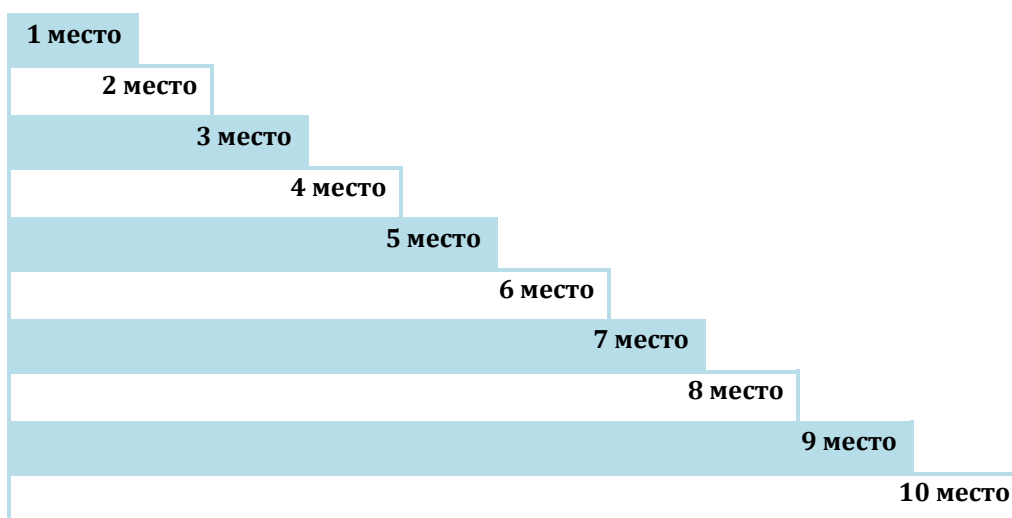
2. Соотнесите факторы к нижеперечисленным факторам риска:

А –	Социально-экономические	1)	отягощенная наследственность
Б –	Социально-биологические	2)	низкая физическая активность
В –	Социально-гигиенические	3)	семейно-бытовые проблемы
		4)	низкий уровень благосостояния
		5)	несбалансированное питание
		6)	психологическая дезадаптация
		7)	вредные привычки
		8)	нерациональный режим труда и отдыха
		9)	перенесенные заболевания
		10)	низкий уровень медицинской практики
		11)	неблагоприятные условия труда

3. Сгруппируйте главные большие факторы риска, чтобы они характеризовали:

А –	первичные	1)	сахарный диабет
Б –	вторичные	2)	нерациональное питание
		3)	артериальная гипертензия
		4)	гиперхолестеремия
		5)	курение
		6)	психоэмоциональный стресс
		7)	аллергия
		8)	злоупотребление алкоголем
		9)	иммунодефицит
		10)	гиподинамия
		11)	ревматизм

3) Распределите факторы риска у населения Российской Федерации по ступенькам и проверьте себя по эталону ответов в **приложении В**.



курение; гиподинамия; высокий индекс массы тела; высокое артериальное давление; наркотики; редкое употребление фруктов и овощей; алкоголь; свинец; загрязнение воздуха в городах; высокое содержание холестерина – гиперхолестеринемия.

4) Заполните пробелы в таблице и проверьте себя по *эталону ответов* в *приложении Г*.

ГРУППЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ			
	<i>по признакам функционального, патологического состояния</i>	<i>по признаку низкого материального уровня жизни, бедности, нищеты</i>	
дети	беременные		
одинокие	родившиеся с малой массой тела		токсикоманы
вдовы и вдовцы		работающие не полный рабочий день	
	врожденными аномалиями дефектами	лица без определенных занятий	с сексуальными отклонениями (гомосексуалисты, бисексуалы и др.)
перемещенные лица		лица без определенного места жительства	с деформацией психического здоровья и поведения

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»



Заместитель директора организации по УР
г. 11.11.2020
И.В. Егорова/

СОГЛАСОВАНО
На заседании МО
Протокол № 3 от 19.11.2020
Ст. методист Жилкина /Е.С.Жилкина/

ПМ.01. Проведение профилактических мероприятий
МДК 01.02. Основы профилактики
Здоровье и образ жизни

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
для аудиторной и внеаудиторной работы
студентов 2 курса на базе СОО, 3 курса на базе ООО
специальности 34.02.01 Сестринское дело

Разработали: О.А. Попова, преподаватель ВКК
Е.С.Жилкина, ст. методист ПКК

г. Усолье-Сибирское
2020 год

5) Решите ситуационную задачу и проверьте себя по *эталону ответов* в *приложении Д*.

Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. И что-нибудь кушает при этом. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.



Задания:

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.
2. Определите ИМТ и объясните его значение.

6) Решите ситуационную задачу и проверьте себя по *эталону ответов в приложении Е.*

Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт П.И. на первом этаже, работает рядом с домом. После



работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом. Родители умерли. С женой в разводе, детей нет, живет один. Работа, еда и телевизор-вся его жизнь. Больным себя не считает.

Задания:

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.
2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для Петра Ивановича.

Список литературы по теме

1. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям: Учебное пособие. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2010. – 605 с.
2. Гуревич К.Г., Фабрикант Е.Г. Укрепление здоровья. Учебное пособие. - М.: Проффессионал, 2010. – 240 с.
3. Здоровая Россия. Здоровый образ жизни. Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru>.
4. Здоровый человек и его окружение : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 560 с.
5. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение / А.А.Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова. – М.: Академия, 2010. –400 с.
6. Королев А.А. Гигиена питания: учебник. – Изд. 3-е, перераб.- М.: Академия, 2011. - 528 с.
7. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
8. МДК 01.02. Основы профилактики: ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий / под ред. к. м. н. Б. В. Кабарухина / Т. Ю. Быковская [и др.]. – Ростов н/Д : Феникс. 2016. – 219 с.
9. Медик, В.А. Общественное здоровье и здравоохранение / В.А. Медик, В.К. Юрьев. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 608 с.
10. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / В. А. Медик, В. И. Лисицин. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 496 с.
11. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебник / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич. – М.: Перо, 2012. – 659 с.

Приложения с эталонами ответов

Приложение А

Эталон ответов на тестовые задания

№ вопроса	Ответ
1	А
2	Б
3	А
4	Б
5	А
6	Г
7	А
8	Г
9	В
10	Г

Эталон ответов на задания-сопоставления

№ вопроса	Ответ
1	А – 3,4,5,8,10,11,13 Б – 2,7,12 В – 1,6,9
2	А – 3,4,11 Б – 1,6,9 В – 2,5,7,8,10
3	А – 2,5,6,8,10 Б – 1,3,4,7,9,11

Эталон ответа

1 место высокое артериальное давление
2 место высокое содержание холестерина – гиперхолестеринемия
3 место курение
4 место редкое употребление фруктов и овощей
5 место высокий индекс массы тела
6 место алкоголь
7 место гиподинамия
8 место загрязнение воздуха в городах
9 место свинец
10 место наркотики

Эталон ответа

ГРУППЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ			
<i>по демографическим признакам</i>	<i>по признакам функционального, патологического состояния</i>	<i>по признаку низкого материального уровня жизни, бедности, нищеты</i>	<i>лица с девиантным поведением</i>
дети	беременные	бедные	злоупотребляющие алкоголем
старики	недоношенные дети	необеспеченные	наркоманы
одинокие	родившиеся с малой массой тела	безработные	токсикоманы
вдовы и вдовцы	лица с генетическим риском	работающие не полный рабочий день	проститутки
мигранты и беженцы	врожденными аномалиями и дефектами	лица без определенных занятий	с сексуальными отклонениями (гомосексуалисты, бисексуалы и др.)
перемещенные лица	инвалиды с детства	лица без определенного места жительства	с деформацией психического здоровья и поведения

Эталон ответа

1. Факторы риска у Марии Ивановны:

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- ожирение.

2. Индекс массы тела-ИМТ (англ. *bodymassindex(BMI)*) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).

ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения.

Индекс массы тела рассчитывают по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

где:

m - масса тела в килограммах

h - рост в метрах

и измеряется в кг/м²

$$I = \frac{m}{h^2} = \frac{120}{1,65^2} = \frac{120}{2,7} = 44,4$$

Индекс массы тела должен быть не выше 25, а у Вас более 44, что говорит о выраженном ожирении.

Эталон ответа

1. Факторы риска у Петра Ивановича:

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- злоупотребление алкоголем;
- ожирение.

2. Памятка о необходимости вести здоровый образ жизни.

Петр Иванович, не соблюдая рацион питания, мало двигаясь, вы каждый день наносите вред своему здоровью.

- Вам необходимо активно двигаться. На физические упражнения следует тратить не меньше 3,5 часов в неделю, то есть, 30 минут в день. Больше ходите, гуляйте в парке.
- Регулярная физическая нагрузка тренирует сердце. Признак здорового сердца и его экономной работы – невысокая частота пульса в состоянии покоя.
- Физические нагрузки должны соответствовать уровню тренированности организма.
- Купите шагомер и считайте пройденные за день километры.
- Заведите собаку. С ней невольно будете гулять и больше двигаться.
- Поставьте перед собой задачу: снизить массу тела.
- Приобретите весы, контролируйте свой вес.
- Питайтесь правильно. В вашем рационе питания обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, продукты из зерна грубого помола, нежирное мясо птицы, нежирная рыба.
- Количество красного мяса, жирной пищи, сладостей необходимо ограничить;
- Ограничьте прием алкоголя.
- Ожирение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивается риск развития некоторых видов рака, заболеваний

пищеварительной системы, органов дыхания и суставов, сахарного диабета 2 типа.

- Ожирение значительно ухудшает качество жизни. Многие пациенты с ожирением страдают от болей, ограничения подвижности.
- Посетите врача. Пройдите обследование. Получите более подробные рекомендации по ЗОЖ.
- Основной целью Вашего образа жизни, уважаемый Петр Иванович, должно быть: снижение массы тела, тем самым Вы продлите свою жизнь и ее качество!



ОЖИРЕНИЕ - ФАКТОР РИСКА

