

**Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Саянский медицинский колледж»**

Утверждаю
зам. директора по учебной работе
ОГБПОУ «Саянский медицинский
колледж» *О.И. Комолкина* О.И. Комолкина



**ОП.01 Здоровый человек и его окружение, в т.ч.
Методические указания для обучающихся
специальности 31.02.01 Лечебное дело
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы**

Составитель: Н.И. Бобина, Н.В.Шаманова
преподаватели ОГБПОУ
«Саянский медицинский колледж»

Рассмотрено на заседании
ЦМК ОГСЭ, ЕН и ОП
Протокол № 1 от 31.08 2021 г.
Председатель ЦМК *Л.А. Казиминова* Л.А. Казиминова

Саянск
2021

Методические указания для обучающихся разработаны в соответствии с федеральными государственными образовательными программами по специальности 31.02.01 Лечебное дело (приказ № 514 от 12.05.2014) и рабочей программой дисциплины ОП.01 Здоровый человек и его окружение, положением об организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся (примерные нормы). Данные методические указания позволяют обучающимся получить необходимую информацию по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, которая направлена на обеспечение профессиональной подготовки специалистов среднего звена, формирование и развитие общих компетенций, определенных в ФГОС СПО, а также на формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы обучающимися способствует систематизации, закреплению, углублению и расширению полученных теоретических знаний и практических умений; овладению практическими навыками работы с нормативной и справочной литературой; развитию познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формированию самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; овладению практическими навыками применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности, а также развитию исследовательских умений. В соответствии с рабочей программой на изучение дисциплины ОП.01 Здоровый человек и его окружение отводится 225 часов, из них теоретические занятия – 50 часов, практические занятия – 100 часов, самостоятельная работа обучающихся – 75 часов. Рабочей программой дисциплины ОП.01 Здоровый человек и его окружение предусмотрены следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы: составление глоссария, конспектирование текста, подготовка сообщений, бесед, подготовка памяток для пациентов, составление планов патронажей. Формы внеаудиторной самостоятельной работы могут быть дополнены или изменены по усмотрению преподавателя. Настоящие методические указания содержат лист учета выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОП.01 Здоровый человек и его окружение, в котором указаны темы занятий, задания для самостоятельной работы и количество времени для их выполнения, а также ставится отметка о выполнении и подпись преподавателя

Контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы проводится преподавателем систематически в письменной, устной или смешанной формах на теоретическом или практическом занятии (по усмотрению преподавателя).

Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы оценивается по пятибалльной системе в соответствии со следующими критериями:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания и практические умения при выполнении профессиональных задач;
- уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

Оценка за выполнение внеаудиторной самостоятельной работы выставляются в журнале учета образовательного процесса и учитывается при подведении итогов учебной дисциплины / профессионального модуля.

ЛИСТ УЧЕТА ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОП.01.

Здоровый человек и его окружение.

Раздел 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие. Раздел 2. Здоровье детей

Обучающийся _____ группа _____

Дата	Тема занятия	Количество часов	Задания для самостоятельной работы	Отметка о выполнении, подпись
Теоретические занятия 20 часов				
	Общественное здоровье и здравоохранение. Концепции здоровья.	1 час	Учебник В.Р. Кучма, О.В.Сивочалова «Здоровый человек и его окружение ГЭОТАР -Медиа, 2018 Решение задач на расчет демографических показателей (рождаемость, смертность, естественный прирост), их оценка и анализ. Решение ситуационных задач на выявление факторов, влияющих на здоровье человека (на примере конкретных ситуаций).	
	Потребности человека в разные возрастные периоды. Рост и развитие.	1 час	Подготовка реферативных сообщений на темы, касающихся теорий развития личности человека («Психосоциальная теория Е. Эриксона», «Познавательная теория Ж.Пиаже», «Теория нравственного развития Л. Колберга» и др.).	
	Внутриутробный период и период новорожденности	1 час	Составление планов патронажей (дородовых; новорожденных). Учебник стр.35-44, 189-190	
	Доношенный новорожденный. Понятие о недоношенном ребенке	1 час	Составление плана мероприятий по уходу за новорожденными детьми. Учебник стр.71-81	
	Период грудного возраста.	1 час	Составление планов обучения поддержанию безопасности ребенка грудного возраста. Составление планов обучения составлению режима дня и питания. Учебник стр.81-98	
	Вскармливание детей раннего возраста. Значение физического воспитания, закаливания, массажа для здоровья и развития ребенка 1-го года жизни	1 час	Составление режима дня для детей грудного возраста. Учебник стр.81-98	
	Особенности вскармливания детей раннего возраста	1 час	Составление компьютерной презентации, памятки, плана беседы по поддержке грудного вскармливания. Составление меню для ребенка грудного	

			возраста при разных видах вскармливания. Учебник стр.106-133	
	Период преддошкольного и дошкольного возраста	1 час	Составление плана мероприятий по подготовке детей к посещению детского дошкольного учреждения, школы. Составление планов обучения составлению режима дня и питания. Составление планов обучения поддержанию безопасности ребенка. Учебник стр. 137-149	
	Период младшего школьного возраста	1 час	Составление планов обучения рациональному и адекватному питанию. Составление планов обучения поддержанию адекватной двигательной активности. Составление планов обучения поддержанию безопасности. Учебник стр. 156-179	
	Периоды старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный) и юношеского возраста	3 часа	Составление текста беседы с детьми старшего школьного возраста и их родителями о выборе профессии. Составление текста беседы о профилактике психологических проблем перехода от детства к взрослой жизни. Составление памяток, текста беседы по профилактике вредных привычек у детей школьного возраста. Учебник стр. 156-179	
Практические занятия 40 часов				
	Оценка демографической ситуации в России, Иркутской области. Определение возраста человека	1	Работа с конспектом. Работа с интернет ресурсами.	
	Неонатальный период. Доношенный новорожденный.	1	Учебник стр. 35-81.	
	Наблюдение и осуществление сестринского ухода за новорожденными детьми	1	Учебник стр. 44-68,231-259	
	Физическое и нервно-психическое развитие детей 1-го года жизни, их оценка	1	Учебник стр. 81-98,21,259-266.	
	Физическое воспитание и организация закаливания на 1-м году жизни	1	Учебник стр. 97-106,201-211,240.	
	Естественное вскармливание новорожденных и грудных детей	1	Учебник стр. 106-133, 266-269.	
	Смешанное и искусственное вскармливание грудных детей	1	Учебник стр. 106-133, 266-269.	

	Период преддошкольного и дошкольного возраста	1	Учебник стр. 137-151, 262-265	
	Период младшего школьного возраста.	1	Учебник стр. 156-179, 199-201	
	Подростковый и юношеский возраст.	1	Учебник стр. 156-179.	

Самостоятельная работа выполнена с оценкой _____

Преподаватель _____

**ЛИСТ УЧЕТА ВЫПОЛНЕНИЯ
ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОП.01 Здоровый человек и его окружение
Зрелый возраст мужчины и женщины**

Обучающийся _____ группа _____

Дата	Тема занятия	Количество часов	Задания для самостоятельной работы	Отметка о выполнении, подпись
Теоретические занятия 18 часов				
	Особенности мужского организма в зрелом возрасте	1 час	Учебник В.Р. Кучма, О.В.Сивочалова «Здоровый человек и его окружение ГЭОТАР -Медиа, 2018 стр. 329-346, 353-372	
	Особенности женского организма в зрелом возрасте	1 час	Учебник стр. 332-353,372-375 484-492	
	Семья и её значение в жизни человека.	1 час	Учебник стр.375-404	
	Прерывание беременности. Методы контрацепции	2 часа	Учебник стр. 404-410 Сообщение «Осложнения абортов». «Современные методы контрацепции»	
	Период беременности	2 часа	Учебник стр. 410-453 Составить глоссарий Подготовка сообщений: «Внутриутробное развитие плода», или «Физиологические изменения во время беременности».	
	Роды физиологические	2 часа	Учебник стр 453- 474, конспект. Выучить биомеханизм родов. Законспектировать предвестники родов	
	Послеродовый период	1 час	Учебник стр. 474-484	
	Климакс у женщин	1 час	Учебник стр. 496-501	
	Переходный период у мужчин	2 часа	Учебник стр. 501-504 Приготовить сообщение «Климакс у мужчин». Подготовка к практическому занятию	
Практические занятия 36 часа				
	Особенности мужского организма в зрелом возрасте.	1 час	Составить текст беседы по профилактике вредных привычек у мужчин зрелого возраста, о влиянии факторов внешней среды на половые железы, фертильность.	
	Особенности женского организма в зрелом возрасте.	2 часа	Выучить пельвиометрию Составить текст беседы о влиянии вредных привычек и факторов внешней среды на половые железы, фертильность.	
	Семья и её значение в жизни	1 час	Составление текста беседы	

	человека.		«Репродуктивное поведение человека, Планирование беременности»	
	Прерывание беременности. Методы контрацепции.	2 часа	Подготовка к практическому занятию. Составление текста беседы «Искусственный аборт и его осложнения».	
	Период беременности.	2 часа	Составление планов дородовых патронажей. Составление рекомендаций для беременных по режиму дня, питанию, гигиене	
	Роды физиологические.	2 часа	Подготовка к практическому занятию. Составление памяток для рожениц по немедикаментозному обезболиванию во время родов.	
	Послеродовый период.	2 часа	Подготовка к практическому занятию. Составление текста беседы «Лактация, её значение для здоровья женщины»	
	Климакс у женщин	1 час	Составление рекомендаций по питанию, режиму дня, гигиене во время климакса	
	Переходный период у мужчин	1 час	Составление рекомендаций для мужчин по питанию, режиму дня, гигиене во время андропаузы мужчин».	

Самостоятельная работа выполнена с оценкой _____

Преподаватель _____

**ЛИСТ УЧЕТА ВЫПОЛНЕНИЯ
ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОП.01 Здоровый человек и его окружение
Здоровье лиц пожилого и старческого возраста**

Дата	Тема занятия	Количество часов	Задания для самостоятельной работы	Отметка о выполнении, подпись
Теоретические занятия 12 часов				
	Введение в геронтологию. Основные понятия. Теории и механизмы старения	1 час	Учебник В.Р Кучма, О.В. Сивочалова «здоровый человек и его окружение» - ГОЭТАР – Медиа, 2018, стр 507-5-13, работа с конспектом	
	Анатомо- физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста	1 час	Учебник В.Р Кучма, О.В. Сивочалова «здоровый человек и его окружение» - ГОЭТАР – Медиа, 2015, стр 513-521, работа с конспектом	
	Организация социальной помощи населению старших возрастных групп	1 час	Учебник В.Р Кучма, О.В. Сивочалова «здоровый человек и его окружение» - ГОЭТАР – Медиа, 2015, стр 521-522, работа с конспектом	
	Организация медицинской помощи населению старших возрастных групп	1 час	Учебник В.Р Кучма, О.В. Сивочалова «здоровый человек и его окружение» - ГОЭТАР – Медиа, 2015, стр 523-526, работа с конспектом	
	Пути увеличения продолжительности жизни и замедление темпов старения	1 час	Работа с конспектом лекции	
	Медико-социальные и психологические аспекты смерти	1 час	Работа с материалом лекции	
Практические занятия 36 часа				
	Введение в геронтологию. Основные понятия. Теории и механизмы старения	1 час	Подготовка компьютерных презентаций на тему: «Влияние образа жизни и экологии на продолжительность жизни», подготовка к практическому занятию, работа с конспектом	
	Анатомо- физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста	1 час	Подготовка к практическому занятию – работа с конспектом, учебник В.Р Кучма, О.В. Сивочалова «здоровый человек и его окружение» - ГОЭТАР – Медиа, 2015, стр 513-521	
	Организация социальной помощи населению старших возрастных групп	2 часа	Подготовка компьютерных презентаций по теме «История социальных служб в России», «Структура социальной службы для пожилых в России (по выбору студента)	
	Организация медицинской	1 час	Составление планов обучения по	

	помощи населению старших возрастных групп		поддержанию безопасности пожилого человека; составление рекомендаций по решению проблем пожилого человека; составление рекомендаций для родственников по уходу за пациентом преклонного возраста (по выбору студента) Подготовка к практическому занятию, работа с конспектом, учебник В.Р Кучма, О.В. Сивочалова «здоровый человек и его окружение» - ГОЭТАР – Медиа, 2015, стр 523-526	
	Пути увеличения продолжительности жизни и замедление темпов старения	1 час	Составление планов обучения по поддержанию безопасности пожилого человека; составление рекомендаций по решению проблем пожилого человека; составление рекомендаций для родственников по уходу за пациентом преклонного возраста (по выбору студента) Подготовка к практическому занятию, работа с конспектом, учебник В.Р Кучма, О.В. Сивочалова «здоровый человек и его окружение» - ГОЭТАР – Медиа, 2015, стр 523-526	
	Медико-социальные и психологические аспекты смерти	1 час	Подготовка к практическому занятию, работа с конспектом лекции	

Самостоятельная работа выполнена с оценкой _____

Преподаватель _____