ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по дисциплине «Здоровый человек и его окружение»

по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

среднего профессионального образования

базовой подготовки

3 курс 5 семестр

Москва
2017

Тема №1

Содержание занятия:

- Общие понятия о здоровье и качестве жизни
- Знакомство с основными демографическими показателями и методы их расчета.
- Проведение оценки демографической ситуации в различных регионах России.
- Изучение основных закономерностей роста и развития человека в разные возрастные периоды.
- Понятие о потребностях человека.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
2. Какие факторы влияют на здоровье человека?
3. Как можно оценить индивидуальное здоровье?
4. Как определяется качество жизни здорового человека?
5. Каковы главные факторы риска здоровью человека?
6. Что включает в себя понятие «образ жизни»?
7. Что такое демография, и какое она имеет значение для медицинского работника?
8. Что такое рождаемость?
9. Что такое естественный прирост?
10. Как определяется хронологический возраст?
11. Что такое биологический возраст?
12. Чем характеризуется демографическая ситуация в России, в мире?
13. Какие факторы влияют на физическое развитие человека?
14. Какие факторы определяют развитие человека?
15. Что такое «акселерация», «децелерация», «ретардация»?
16. Перечислите периоды жизнедеятельности человека.

17. Назовите универсальные потребности человека в разные возрастные периоды и способы их удовлетворения.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Составление проблемно-ситуационных задач по выявлению факторов, влияющих на здоровье человека; определение потребностей человека в конкретных условиях.
2. Подготовка презентации «Основные потребности человека в разные возрастные периоды».
3. Подготовка презентации «Здоровый образ жизни»
4. Подготовка презентации «Демографическая ситуация в России, в мире».

Основная литература:

С.Р.Волков, М.М.Волкова. Здоровый человек и его окружение. – Москва: Авторская академия, 2014. – 640 с. (раздел 1. Здоровье и демография. Рост и развитие стр.10 - 109)

Дополнительная литература:

Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб. пособие(Д.А.Крюкова, Л.А. Лысак, О.В.Фурса; под редакцией Б.В.Кабарухина. – издание 11-е,доп. и перераб. - Ростов на Дону: Феникс, 2013. – 474 с.с ил. – (Среднее профессиональное образование). (стр. 3 – 39.)

www.gks.ru.

www.minzdravsoc.ru.

www.TakZdorovo.ru.

Тема №2

Содержание занятия:

- Периоды детского возраста
- Антенатальный (внутриутробный) период
- Факторы, влияющие на эмбриональное развитие плода
- Неонатальный период. Краткая характеристика
- Основные признаки доношенного новорожденного ребенка
- Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Рост и развитие
- Переходные состояния новорожденных
- Потребности новорожденного ребенка и способы их удовлетворения
- Естественное (грудное) вскармливание новорожденных детей
- Правила кормления и ухода за новорожденным ребенком
- Основные проблемы периода новорожденности

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите периоды детского возраста.
2. Дайте краткую характеристику каждого периода детства.
3. Назовите факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие детей.
4. Укажите сроки и цели дородовых патронажей.
5. Перечислите группы риска беременных женщин.
6. Перечислите анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка.
7. Назовите признаки доношенности новорожденного ребенка.
8. Перечислите критерии оценки состояния новорожденного по шкале Апгар.
9. Дайте характеристику переходных состояний новорожденного и тактику медсестры при них.
10. Укажите правила вскармливания новорожденных.

11. Затруднения при вскармливании грудью.
12. Организация смешанного и искусственного вскармливания новорожденных детей.
13. Способы расчета суточной и разовой потребности в питании новорожденному ребенку.
14. Уход за кожей. Купание новорожденного ребенка.
15. Создание безопасной среды.
16. Профилактическая иммунизация.
17. Неонатальный скрининг.

Изучить алгоритмы манипуляций по теме занятия:

1. Антропометрия новорожденного ребенка
2. Обработка остатка пуповины.
3. Обработка пупочной ранки.
4. Утренний туалет новорожденного ребенка.
5. Подмывание новорожденного и грудного ребенка.
6. Гигиеническая ванна.
7. Пеленание (закрытое) новорожденных детей.
8. Первичный патронаж новорожденного ребенка.
9. Техника кормления ребенка грудью.
10. Расчет суточной и разовой потребности в питании новорожденному ребенку.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:

Подготовить презентации на тему:

- Уход за доношенным новорожденным ребенком
- Преимущества и техника грудного вскармливания
- Основные потребности новорожденного и способы их удовлетворения

Составление рекомендаций и памяток беременным и кормящим женщинам:

- Профилактика гипогалактии
- Питание беременной и кормящей матери

Составление тестовых заданий по теме занятия с эталоном ответов (не менее 15), проблемно-ситуационных задач, также с эталонами ответов с обоснованием каждого этапа сестринского процесса.

Основная литература:

Учебник «Здоровый человек и его окружение» -С.Р. Волков , М.М.Волкова , М: Авторская академия, 2014 г., 640 с., раздел 2. Здоровый ребенок, стр. 110 – 145.

Дополнительная литература:

Здоровый человек и его окружение : учебное пособие. Д.А.Крюкова ,Л.А. Лысак , О.В.Фурса /под ред. Карабухина Б.В. – 11-е, доп. и перераб. - Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 474 с., раздел II. Здоровье детей, стр. 39 – 87.

Общий уход за детьми. А.М. Запруднов, К.И. Григорьев. М. : ГЭОТАР – Медиа, 2011. – 416с.

Педиатрия: Практикум: Учеб. Пособие / Н.В.Ежова, Г.И. Ежов. – Мн.: выш. шк., 2003. – 318 с.

Сестринский уход за новорожденными в амбулаторно – поликлинических условиях: учеб. Пособие под ред. Д.И.Зелинской . М.: ГЭОТАР – Медиа, 2010 – 176 с.

.

Тема №3

Содержание занятия:

- Грудной возраст. Краткая характеристика периода
- Анатомо- физиологические особенности грудного ребенка
- Физическое развитие, нервно-психическое и социальное развитие детей грудного возраста
- Потребности ребенка грудного возраста и способы их удовлетворения
- Особенности организации безопасной среды для грудных детей
- Физическое воспитание и организация закаливания (соблюдение режима дня, гигиенических норм и правил, проведение общих и специальных закаливающих процедур)
-Организация вскармливания детей 1 –го года жизни
-Профилактическая иммунизация ребенка 1-го года жизни

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите анатомо-физиологические особенности органов и систем грудного ребенка.
2. Назовите закономерности физического развития детей 1-го года жизни, способы его оценки.
3. Дайте характеристику нервно-психического развития ребенка грудного возраста по месяцам и правила его оценки.
4. Укажите основные потребности детей грудного возраста и способы их удовлетворения в зависимости от возраста.
5. Дайте характеристику методам физического воспитания и закаливания на 1- м году жизни.
6. Назовите особенности пищеварения у детей раннего возраста.
7. Дайте определение видов вскармливания.
8. Перечислите преимущества грудного вскармливания и правила кормления грудью.

9. Укажите, как проводится коррекция грудного вскармливания (правила и сроки введения прикорма).
10. Режим кормления грудного ребенка .
11. Способы расчета суточного и разового количества грудного молока для грудных детей.
12. Режим и питание во время беременности и лактации.
13. Затруднения при кормлении грудью.
14. Гипогалактия , ее причины и способы выработки молока.
15. Дайте определение смешанного и искусственного вскармливания и их характеристику.
16. Приведите классификацию молочных смесей и кратко охарактеризуйте их преимущества и недостатки.
17. Принципы правильного выбора молочных смесей.
18. Правила введения докорма и определение его количества.
19. Назовите сроки профилактической иммунизации детей 1 –го года жизни.

Изучить алгоритм выполнения практических навыков:

1. Взвешивание детей грудного возраста.
2. Проведение контрольного кормления (взвешивания).
3. Техника кормления детей разными способами (из бутылочки, с помощью ложки, через зонд).
4. Пастеризация грудного молока.
5. Обработка бутылок и сосок после кормления.
6. Приготовление молочной смеси.
7. Консультирование родителей по вопросам грудного вскармливания при проведении ежемесячных патронажей ребенка первого года жизни.
8. Вспомнить практические навыки по уходу за грудным ребенком (утренний туалет, подмывание, гигиеническая ванна, пеленание).

9. Подготовиться к решению клинических ситуационных задач по вскармливанию, составлению меню детям грудного возраста, проведению оценки физического и нервно-психического развития детей 1-го года жизни.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:

Подготовка презентаций:

- Преимущества и техника грудного вскармливания
- Современные молочные смеси

<u>Основная литература:</u>

С.Р. Волков, М.М. Волкова. Здоровый человек и его окружение – Москва: авторская академия 2014 – 146-174 стр.

Тема №4

Содержание занятия:

- Преддошкольный и дошкольный возрастные периоды.
- Краткая характеристика периода.
- Анатомо-физиологические особенности детей.
- Потребности и основные проблемы детей преддошкольного и дошкольного возраста.
- Построение режима дня, составление рекомендаций по выбору игрушек и игровых занятий, созданию безопасной окружающей среды для детей грудного возраста.
- Оценка физического и нервно-психического развития детей.
- Составление рекомендаций по адаптации в детском дошкольном учреждении. Подготовка к школе.
- Обучение гимнастическим комплексам и массажу.
- Обучение родителей принципам закаливания, гимнастическим комплексам, массажу для детей преддошкольного и дошкольного возраста.
- Обучение родителей принципам создания безопасной окружающей среды для детей преддошкольного и дошкольного возраста.

Алгоритмы выполнения манипуляций:

- определение типа и частоты дыхания
-измерения артериального давления у детей разного возраста
-измерение температуры тела различными методами
-исследование пульса
- антропометрия
- техника введения вакцины АКДС
- постановка пробы Манту

Самостоятельная работа обучающихся:

Подготовка презентаций на тему:

1. Режим дня в преддошкольном и дошкольном возрасте.
2. Адаптация к детскому коллективу.
3. Подготовка к школе.
4. Принципы создания безопасной окружающей среды.
5. Питание детей старше одного года.

Основная литература: С.Р.Волков, М.М.Волкова. Здоровый человек и его окружение. – Москва: Авторская академия, 2014 – 156-206 стр.

Тема №5

-Старший школьный возраст (подростковый, пубертатный)

- Краткая характеристика периода старшего школьного возраста
- Физическое развитие подростков
- Развитие пола
- Нервно—психическое, социальное и познавательное развитие детей старшего школьного возраста
- Основные проблемы подросткового периода
- Краткая характеристика периода юношеского возраста
- Особенности периода юношеского возраста
- Понятие о конституции человека
- Проблемы юношеского возраста

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите АФО органов и систем детей школьного и юношеского возраста
2. Охарактеризуйте этапы полового созревания
3. Назовите закономерности роста и развития ребенка старшего школьного возраста
4. Укажите факторы, оказывающие влияние на здоровье подростка
5. Назовите меры безопасности для детей старшего школьного возраста
6. Половое воспитание детей и подростков
7. Характеристика основных вредных привычек у подростков и мер по профилактике
8. Составьте рекомендации для формирования здорового образа жизни в подростковом и юношеском возрасте
9. Понятие о конституции человека

Самостоятельная работа обучающихся

Подготовка презентаций

- Профилактика вредных привычек у подростков
- Рациональное питание и режим детей школьного возраста

Подготовка сообщений

- Гигиена подростков
- Депрессивные состояния и суицидальное поведение у подростков.

Основная литература:

С.Р. Волков, М.М. Волкова. Здоровый человек и его окружение – Москва: авторская академия 2014 – стр.230-299

Дополнительная: Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение – Учебное пособие, Ростов н/Д: Феникс 2013 - стр.178-211

Тема № 6

Содержание занятия:

-Анатомо-физиологические особенности женского и мужского организма в зрелом возрасте

-Репродуктивная система женщины

-Репродуктивная система мужчины

-Основные проблемы человека зрелого возраста

-Семья и брак

-Определение типа семьи, этапы ее жизненного цикла и основные функции семьи

-Медико-социальные проблемы семьи

-Бесплодный брак

-Планирование семьи

-Современные методы контрацепции

-Половое воспитание

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите органы, относящиеся к репродуктивной системе женщины
2. Дайте характеристику наружным и внутренним половым органам женщины
3. Дайте характеристику наружных и внутренних половых органов мужчины
4. Перечислите женские половые гормоны и опишите их действие
5. Менструальный цикл
6. Назовите и охарактеризуйте наружные и внутренние половые органы мужчины
7. Перечислите мужские половые гормоны и опишите их действие
8. Охарактеризуйте влияние факторов окружающей среды на сперматогенез, потенцию и фертильность
9. Гигиена половой жизни в зрелом возрасте

10.Проблемы бесплодного брака

11.Мероприятия по планированию семьи

12.Основные методы контрацепции

Повторить из предмета «Сестринский уход» манипуляции:

Антропометрия

Определение индекса массы тела

Самостоятельная работа обучающихся:

Разработка рекомендаций:

-Адекватное и рациональное питание мужчин и женщин зрелого возраста

- Организация правильного режима и двигательной активности мужчин зрелого возраста

Создание презентаций:

-Здоровый образ жизни мужчин и женщин в зрелом возрасте

Основная литература: С.Р. Волков, М.М. Волкова. Здоровый человек и его окружение – Москва: авторская академия 2014 - стр.300-456

Дополнительная: Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение – Учебное пособие, Ростов н/Д: Феникс 2013 - стр.268-322

Тема №7

Содержание занятия:

- Физиологическая беременность
- Процесс оплодотворения и этапы развития зародыша и плода
- Результаты влияния факторов окружающей среды на плод
- Изменения в организме женщины во время беременности
- Распознавание беременности
- Группы и виды признаков беременности
-Периоды физиологических родов и их признаки
-Краткая характеристика физиологических родов по периодам
-Меры помощи женщине в период родов и в послеродовой период

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику процесса оплодотворения и этапов развития зародыша
2. Перечислите результаты влияния факторов окружающей среды на плод
3. Дайте характеристику физиологических изменений в организме беременной женщины
4. Перечислите группы и виды признаков беременности
5. Охарактеризуйте методы определения сроков беременности и даты предстоящих родов
6. Напишите памятку по организации питания беременной женщины
7. Составьте беседу по гигиене беременной женщины
8. Перечислите методы акушерского обследования беременной и дайте их краткую характеристику
9. Назовите периоды физиологических родов и их признаки
10. Дайте краткую характеристику физиологических родов по периодам
11. Опишите меры помощи женщине в период родов
12. Составьте план консультации по вопросам гигиены женщины в послеродовом периоде

13. Составьте план консультации по вопросам питания женщины в послеродовом периоде

Повторить из предмета «Сестринское дело» алгоритм манипуляций:

- Антропометрия
- Измерение АД, ЧДД, ЧСС
- Определение индекса массы тела, оценка результата
- Термометрия
- Определение сроков беременности и даты предстоящих родов

Самостоятельная работа обучающихся:

Составление бесед

- Подготовка беременной к родам
- Предвестники родов
- Правила поведения во время родов
- Гигиена и питание беременной женщины

Создание презентаций:

- Критические периоды внутриутробного развития человека
- Гимнастика в период беременности
- Приемы немедикаментозного обезболивания родов
- Контрацепция в послеродовом периоде
- Проблемы послеродовой депрессии
- Гимнастика в послеродовом периоде

Подготовка сообщений:

-Загадки близнецов

-Гигиена беременной

-Питание беременной

-Гигиена половой жизни во время беременности

-Меры профилактики гипогалактии

Основная литература - С.Р. Волков, М.М. Волкова. Здоровый человек и его окружение – Москва: авторская академия 2014 - стр.457-532

Дополнительная – Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение – Учебное пособие, Ростов н/Д: Феникс 2013 - стр.327-379

Тема № 8

Содержание занятия:

- Климактерический период у женщин
- Климактерический период у мужчин
- Патологическое течение климактерического периода
-Основные проблемы климактерического периода
-Основные понятия о старении
- Основные теории старения
- АФО лиц пожилого и старческого возраста
- Проблемы лиц пожилого и старческого возраста
- Проблемы адаптации лиц пожилого возраста к старению
- Организация медико-санитарной помощи лицам пожилого и старческого возраста
-Медико-социальные и психологические аспекты смерти (понятие «смерть»; этапы умирания и смерти)

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение и краткую характеристику климактерического периода в жизни женщины
2. Дайте определение и краткую характеристику климактерического периода в жизни мужчины
3. Что изучает геронтология?
4. Основные задачи геронтологии
5. Какие существуют теории старения?
6. Назовите медико-демографические и социально-гигиенические аспекты постарения населения
7. Охарактеризуйте психологические особенности старения
8. Что приводит к замедлению темпов старения?
9. Назовите факторы риска для лиц пожилого и старческого возраста

10. Перечислите различные организационные формы гериатрической помощи
11. Назовите проблемы адаптации к старению у лиц пожилого возраста
12. Что такое «терминальное состояние». «смерть». «танатология»?
13. Что такое «эвтаназия»?
14. Назовите основные этапы умирания и смерти

Самостоятельная работа обучающихся

Создание презентаций

- Теории и виды старения
- Методы самоконтроля в пожилом и старческом возрасте
- Права пожилых людей в РФ

Подготовка сообщений:

- Виды старости
- Процессы старения в организме

Составление схем бесед:

- Рациональное питание людей пожилого и старческого возраста
- Процессы умирания и смерти человека и принципы его психологической поддержки

Составление памятки для пожилого человека «Правильное применение лекарственных средств»

Повторить из раздела «Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста алгоритм манипуляций:

- Измерение АД
- Уход за глазами, ушами
- Термометрия
- Антропометрия
- Определение индекса массы тела

Основная литература : С.Р. Волков, М.М. Волкова. Здоровый человек и его окружение – Москва: авторская академия 2014 - стр.532-606

Дополнительная : Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение – Учебное пособие, Ростов н/Д: Феникс 2013 - стр. 372-440

Повторить весь материал для контрольного тестирования!