

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
**Ессентукский филиал**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

  
*С.Е. Нетёса* С.Е. Нетёса

« 24 » 05 20 22 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.01 Здоровый человек и его окружение,  
специальность 31.02.01 Лечебное дело,  
углубленная подготовка, очная форма обучения

Всего часов – 225

из них:

▪ аудиторных занятий – 150

в том числе:

– уроков – 50

– практических занятий – 100

▪ самостоятельная работа – 75

▪ форма контроля:

– комплексный экзамен – II семестр

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Организация-разработчик:

Ессентукский филиал ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России

Разработчик:

Брянцева И.В. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины  
рассмотрена и одобрена  
на заседании ЦМК общепрофессиональных дисциплин  
протокол № 9  
от « 18 » мая 20 22 г.  
Председатель: Склярова Е.Д. Склярова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	26
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	28

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.01 Здоровый человек и его окружение

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОП.01 Здоровый человек и его окружение относится к профессиональному циклу специальности 31.02.01 Лечебное дело, изучается в первом и втором семестрах.

Учебная дисциплина обеспечивает необходимые знания, умения и компетенции для изучения последующих общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей.

### 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- определения и удовлетворения потребностей здоровых людей разного возраста;
- организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением.

**Общие и профессиональные компетенции**, которые актуализируются в процессе освоения дисциплины:

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

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 1.1. Планировать обследование пациентов различных возрастных групп.

ПК 5.1. Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией.

ПК 5.2. Проводить психосоциальную реабилитацию.

ПК 5.3. Осуществлять паллиативную помощь.

ПК 5.6. Оформлять медицинскую документацию.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **225** часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **150** часов;

– самостоятельной работы обучающегося – **75** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>225</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>150</b>
в том числе:	
– практические занятия	100
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>75</b>
в том числе:	
– составление памяток, рекомендаций, текстов бесед;	17
– составление и выполнение планов патронажей;	10
– написание реферата;	11
– подготовка информационного сообщения;	8
– создание презентаций;	7
– составление графологических структур;	3
– составление опорного конспекта;	5
– подготовка к текущему и итоговому контролю по дисциплине	14
<b>Итоговая аттестация в форме <i>комплексного экзамена</i></b>	

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

### ОП.01 Здоровый человек и его окружение

Коды компетенций	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Объём времени, отведенный на освоение дисциплины		
			Обязательная аудиторная нагрузка		Самостоятельная работа обучающегося, часов
			Теория, часов	Практические занятия, часов	
<b>Раздел 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие</b>					
ОК 1,5,11,13 ПК 1.1, 5.6	1.1. Общественное здоровье и здравоохранение. Концепции здоровья	6	2	2	2
ОК 1,5,11,13 ПК 1.1, 5.6	1.2. Потребности человека в разные возрастные периоды. Рост и развитие	6	2	2	2
<b>Раздел 2. Здоровье детей</b>					
ОК 1,2,6,9,12 ПК 1.1	2.1. Внутриутробный период и период новорождённости	27	6	12	9
ОК 1,2,6,9,12 ПК 1.1	2.2. Период грудного возраста	18	4	8	6
ОК 1,2,6,9,12 ПК 1.1	2.3. Период преддошкольного и дошкольного возраста	15	2	8	5
ОК 1,2,6,9,12 ПК 1.1	2.4. Период младшего школьного возраста	9	2	4	3
ОК 1,2,6,9,12 ПК 1.1	2.5. Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный)	9	2	4	3

### Раздел 3. Зрелый возраст

ОК 1,2,6,9,12 ПК 1.1	3.1. Период юношеского возраста	9	2	4	3
ОК 2,3,4,8,13 ПК 5.2, 5.6	3.2. Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте	12	4	4	4
ОК 2,3,4,8,13 ПК 5.2, 5.6	3.3. Здоровье семьи. Планирование семьи	18	4	8	6
ОК 2,3,4,8,13 ПК 5.2, 5.6	3.4. Период беременности	15	2	8	5
ОК 2,3,4,8,13 ПК 5.2, 5.6	3.5. Физиологические роды	9	2	4	3
ОК 2,3,4,8,13 ПК 5.1,5.2,5.6	3.6. Послеродовый период	9	2	4	3
ОК 2,3,4,8,13 ПК 5.1,5.2,5.6	3.7. Климактерический период	9	2	4	3

### Раздел 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста

ОК 5,7,10,11 ПК 5.1, 5.3	4.1. Введение в геронтологию. Основные понятия. Теории и механизмы старения	6	2	2	2
ОК 5,7,10,11 ПК 5.3,5.6	4.2. Медико-социальные и психологические аспекты смерти	6	2	2	2
ОК 5,7,10,11 ПК 1.1,5.1,5.3	4.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста	15	2	8	5
ОК 5,7,10,11 ПК 5.2, 5.3	4.4. Организация социальной помощи населению старших возрастных групп	9	2	4	3
ОК 5,7,10,11 ПК 5.1,5.2,5.3	4.5. Организация медицинской помощи населению старших возрастных групп	8	1	4	3
ОК 5,7,10,11 ПК 5.1,5.2,5.3	4.6. Искусство продления жизни	8	1	4	3
ОК 1-13 ПК 1.1, 5.1, 5.2, 5.3, 5.6	4.7. Итоговое занятие	2	2	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>225</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>75</b>



	<p><b>Практические занятия</b>  Определение возраста человека. Изучение потребностей человека.  Изучение основных закономерностей роста и развития человека в разные возрастные периоды.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Создание презентации о теориях развития человека.</p>	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Здоровье детей</b>	<b>78</b>	
<b>Тема 2.1. Внутриутробный период и период новорожденности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  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.  2. Период новорожденности (неонатальный), его характеристика. Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Признаки доношенности новорожденного ребенка. Оценка общего состояния по шкале Апгар.  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.  4. Профилактика ранних отклонений в состоянии здоровья детей.</p>	6	2
	<p><b>Практические занятия</b>  Выявление факторов, влияющих на эмбриональное развитие, здоровье плода.  Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Обучение поддержке грудного вскармливания. Выявление основных проблем периода новорожденности. Обучение правилам кормления грудью, уходу за новорожденным.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Составление планов патронажей (дородовых, новорожденных).  Составление плана обучения уходу за новорожденным.  Составление плана беседы по поддержке грудного вскармливания.  Подготовка реферата на тему: «Вредные факторы, влияющие на здоровье плода».</p>	9	

<b>Тема 2.2.</b> <b>Период грудного возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Факторы, создающие опасную окружающую среду. 4. Виды вскармливания. Гипогалактия, ее причины и 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.	4	2
	<b>Практические занятия</b> Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического развития детей грудного возраста. Составление рекомендаций по закаливанию ребенка. Обучение родителей и окружения 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.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка информационного сообщения и презентации о преимуществах грудного вскармливания. Составление памятки для родителей по поддержанию безопасности ребенка грудного возраста. Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы.	6	

<b>Тема 2.3.</b> <b>Период преддошкольного и дошкольного возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Характеристика преддошкольного, дошкольного возраста. 2. Анатомо-физиологические особенности органов и систем в этих периодах, рост и развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста. 3. Физическое, нервно-психическое и социальное развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста. 4. Питание ребенка старше 1 года. Социальная адаптация ребенка. 5. Подготовка к поступлению в детское дошкольное учреждение и в школу. Факторы риска. 6. Профилактика детских инфекционных заболеваний у детей преддошкольного и дошкольного возраста.	2	2
	<b>Практические занятия</b> 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. 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.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление графологической структуры. Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы. Составление планов бесед с родителями о подготовке детей к посещению дошкольного учреждения, школы.	5	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Период младшего школьного возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста. 2. Характеристика периода младшего школьного возраста. 3. Анатомо-физиологические особенности органов и систем в этот период. Физическое, половое, нервно-психическое и социальное развитие. 4. Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста. 5. Значение физического воспитания для здоровья ребенка. Факторы риска и обеспечения безопасности.	2	2

	<p><b>Практические занятия</b> 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>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Составление графологической структуры. Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы. Подготовка текста беседы с родителями о рациональном питании детей младшего школьного возраста.</p>	3	
<p><b>Тема 2.5. Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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. 3. Значение физического воспитания для здоровья ребенка подросткового возраста. Факторы риска и обеспечения 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, наличие вредных привычек, беременность). 5. Консультирование подростков по вопросам профилактики курения, злоупотребления алкоголем, токсикомании и наркомании.</p>	2	1
	<p><b>Практические занятия</b> 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 окружения принципам создания безопасной окружающей среды. Обучение подростка принципам здорового образа жизни.</p>	4	

	<p><b>Самостоятельная работа</b> Подготовка информационного сообщения и презентации о профилактике вредных привычек. Составление плана беседы с детьми старшего школьного возраста о выборе профессии.</p>	3	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Зрелый возраст</b>	<b>81</b>	
<b>Тема 3.1. Период юношеского возраста</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Возможные проблемы юношеского возраста.</p>	2	<i>1</i>
	<p><b>Практические занятия</b> Обучение выявлению ситуаций повышенного риска и оказанию поддержки при их развитии. Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня, принципам создания безопасной окружающей среды, поддержанию здорового образа жизни.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Составление опорного конспекта. Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы.</p>	3	
<b>Тема 3.2. Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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 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. Фазы менструального цикла, овогенез. 2. Анатомические особенности мужских половых органов, понятие о сперматогенезе, потенции, фертильности. Основные вопросы взаимоотношения полов, зависимость процесса воспроизводства от внутренних и внешних факторов. Строение и функции мужских половых органов, понятие о половых и добавочных железах. Мужские половые гормоны, их биологическое действие на организм. Половые рефлексы у мужчин и женщин. Роль медицинского работника в оказании консультативной помощи по вопросам укрепления репродуктивного здоровья.</p>	4	<i>2</i>

	<p><b>Практические занятия</b>  Дискуссионное обсуждение анатомо-физиологических особенностей зрелого мужского и женского организмов. 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. Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня. Обучение принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Составление графологической структуры.  Подготовка информационного сообщения и презентации о психологических особенностях женщины и мужчины в зрелом возрасте.</p>	4	
<p><b>Тема 3.3.</b>  <b>Здоровье семьи.</b>  <b>Планирование семьи</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  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.  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.  3. Репродуктивное поведение человека, критерии репродуктивного поведения в современных условиях.  4. Необходимость реализации государственной программы по планированию семьи для укрепления и охраны здоровья населения, понятие о факторах риска развития заболеваний, влияющих на репродуктивную функцию человека. Понятие о планировании семьи. Структура службы планирования семьи. Основные направления работы службы планирования семьи: охрана здоровья подростков, профилактика нежелательной беременности, профилактика ИППП, помощь при бесплодии.  5. Понятие о факторах риска развития заболеваний репродуктивной системы человека, роль планирования семьи в выявлении и устранении факторов риска.  6. Методы и формы консультирования по вопросам планирования семьи.</p>	4	I

	<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><b>Практические занятия</b>  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>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Написание реферата на тему: «Влияние семьи на здоровье человека», «Планирование семьи». Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы.</p>	6	
<p><b>Тема 3.4. Период беременности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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. Влияние вредных факторов окружающей среды на развитие плода.</li> <li>3. Основные представления о физиологическом течении беременности, о психологических и физиологических проблемах, сопровождающих нормальную беременность.</li> <li>4. Продолжительность физиологической беременности и основные изменения, происходящие в организме беременной; значение этих изменений для нормального развития плода и подготовки к родам.</li> <li>5. Признаки беременности (предположительные, вероятные, достоверные).</li> <li>6. Роль медицинских работников, семьи, мужа в поддержании качества жизни беременной и развития плода.</li> </ol>	2	2

	<p>7. Роль медицинского работника в профилактике заболеваний плода. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности беременной. Дородовые патронажи.</p> <p>8. Необходимость сознательного подхода к материнству и отцовству, понимание возникающих проблем, готовность их решать. Психологические проблемы, связанные с предстоящими родами, материнством, отцовством.</p> <p>9. Структура современных принципов подготовки к родам, их роль в укреплении здоровья матери и будущего ребенка; подготовка мужей к осуществлению психологической поддержки женщины во время родов, к будущему отцовству.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  Обсуждение процесса оплодотворения и развития плодного яйца.  Обучение определению признаков беременности.  Определение предполагаемого срока родов. Составление планов дородовых патронажей.  Составление рекомендаций беременной женщине по режиму дня, питанию; обучение специальным физическим упражнениям.</p>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы.  Составление планов дородовых патронажей.  Составление планов обучения беременной питанию, безопасной двигательной активности (занятия в бассейне, со спортивными приспособлениями и тренажерами, выполнение дыхательной гимнастики беременных).  Составление плана обучения беременной безопасному поведению в быту, при подготовке к родам.</p>	5	
<p><b>Тема 3.5.</b>  <b>Физиологические роды</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  1. Понятие о родовом акте. Течение родов: периоды родов, их физиологическая сущность, продолжительность; родовые изгоняющие силы – схватки, потуги.  2. Проблемы здоровой роженицы, роль медицинского работника в решении этих проблем. Предвестники родов.  3. Подготовка беременных женщин и их семей к родам – помощь в сознательном подходе к предстоящим проблемам, вселение уверенности в благополучном исходе родов.</p>	2	2
	<p><b>Практические занятия</b>  Обучение беременной основным приемам, способствующим уменьшению болевых ощущений во время родов, правильному поведению во время родов.</p>	4	

	<p><b>Самостоятельная работа</b> Составление опорного конспекта. Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы.</p>	3	
<p><b>Тема 3.6.</b> <b>Послеродовый период</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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 «послеродовый 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. 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. 6. Роль медицинского работника в осуществлении программы «Позитивное материнство». Подготовка супружеских пар к родам и послеродовому периоду. 7. Принципы консультирования родильницы по вопросам питания, гигиены, контрацепции, сохранения грудного вскармливания.</p>	2	2
	<p><b>Практические занятия</b> 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. Определение сроков лактации, обследование молочных желез родильниц, определение объема молока, необходимого для одного кормления. Обсуждение диеты родильницы и кормящей матери. Составление рекомендаций для кормящей матери по уходу за молочными железами, питанием, профилактике маститов. Составление плана беседы с супружескими парами по подготовке к родам, грудному вскармливанию. Дискуссионное обсуждение профилактики послеродовых депрессий. Изучение принципов медицинского консультирования здоровых рожениц и родильниц.</p>	4	

	<p><b>Самостоятельная работа</b> 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. Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы.</p>	3	
<p><b>Тема 3.7. Климактерический период</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятия «климакс», «климактерический период», «пременопауза», «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. 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.</p>	2	2
	<p><b>Практические занятия</b> 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.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Составление рекомендаций для мужчин и женщин по ведению здорового образа жизни, устранению вредных факторов окружающей среды, способных влиять на появление раннего и патологического климакса. Составление рекомендаций по питанию, режиму дня, гигиене человека в климактерическом периоде.</p>	3	

Раздел 4.	Здоровье лиц пожилого и старческого возраста	54	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Введение в геронтологию.</b> <b>Основные понятия.</b> <b>Теории и механизмы старения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Введение в геронтологию. 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.	2	1
	<b>Практические занятия</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление опорного конспекта. Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы.	2	

<b>Тема 4.2.</b> <b>Медико-социальные и психологические аспекты смерти</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Танатология как наука. Понятие «смерть». Классификация смерти. Медико-биологические, философские, религиозные, социально-психологические аспекты смерти. Законодательство РФ об эвтаназии. 2. Естественная смерть. Основные этапы умирания и смерти. Эмоциональные стадии горевания. Психологическая поддержка умирающего человека и его близких. Констатация смерти. Уход за телом умершего. Похороны у славянских народов России и других народов, населяющих регион. 3. Стадии траура. Общение с пережившими утрату.	2	1
	<b>Практические занятия</b> Дискуссионное обсуждение вопросов, касающихся смерти, этапов умирания, констатации смерти, эмоциональных этапов горевания. Оказание психологической поддержки родным и близким умирающего человека. Клиническая и биологическая смерть. Уход за телом умершего. Обсуждение правил общения с пережившими утрату. Стадии траура. Обсуждение проблем эвтаназии в России и за рубежом.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка информационного сообщения о различных аспектах смерти.	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Нарушения памяти, сна. 2. Возможные проблемы в удовлетворении универсальных потребностей человека в преклонном возрасте.	2	1
	<b>Практические занятия</b> 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.	8	

	<p>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 помощи пациенту преклонного возраста.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение патронажа пожилого человека в соответствии с планом. Оформление отчета о проделанной работе, сопровождение его своими выводами и рекомендациями.</p>	5	
<p><b>Тема 4.4.</b> <b>Организация социальной помощи населению старших возрастных групп</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>4. Различные организационные формы гериатрической помощи: гериатрические кабинеты (отделения) в медицинских организациях, 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.</li> </ol>	2	1
	<p><b>Практические занятия</b> Дискуссионное обсуждение социальных проблем человека преклонного возраста, экономических и социальных аспектов одиночества, особенностей формирования и оказания социальной помощи в России. Пенсионное обеспечение, система льгот.</p>	4	

	<p>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.</p> <p>Проведение собеседования с пациентом преклонного возраста, определение его социального статуса, выявление сохранности социальных контактов, положения пациента в микросоциуме.</p> <p>Составляют отчет по результатам собеседования с выводами. При разборе конкретных ситуаций определяют и обосновывают нуждаемость в социальной помощи.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Выполнение самостоятельного «социального» патронажа, оформление отчета (с выводами и предложениями) в соответствии с планом.</p>	3	
<p><b>Тема 4.5.</b> <b>Организация медицинской помощи населению старших возрастных групп</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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. Оказание 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.</p> <p>3. Планирование мероприятий по укреплению здоровья совместно с пациентом и его семьей. Реализация сестринских вмешательств: консультации по вопросам 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>	1	1

	<p><b>Практические занятия</b>  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.  Медицинский работник как консультант по вопросам, касающимся состояния здоровья.  Обучение 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 обучения.  Обеспечение безопасности пожилого пациента в МО, в том числе особенности раздачи лекарственных средств в геронтологических отделениях. Обучение пациентов старших возрастных групп правилам приема лекарственных препаратов в домашних условиях. Работа с пациентами старших возрастов в отделениях стационара.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Составление рекомендаций для родственников по уходу за пациентом преклонного возраста.  Разработка рекомендаций для пациентов преклонного возраста с целью профилактики кишечных инфекций, педикулеза, отравлений.  Подготовка к текущему контролю с использованием дополнительной литературы.</p>	3	
<p><b>Тема 4.6.  Искусство продления жизни</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  1. Здоровый образ жизни как залог активного долголетия. Факторы риска для человека пожилого и старческого возраста. Пути увеличения продолжительности жизни и замедление темпов старения. 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. Сохранение социальных контактов. Предупреждение психотравмирующих ситуаций в межличностном общении. Интимная жизнь в пожилом возрасте.  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>	1	I

	<p><b>Практические занятия</b>  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 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.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Подготовка к итоговому контролю с использованием дополнительной литературы.</p>	3	
<p><b>Тема 4.7.</b>  <b>Итоговое занятие</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Заключение. Проверка теоретических знаний по дисциплине.</p>	2	3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>225</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Здоровый человек и его окружение».

Оборудование учебного кабинета:

- муляжи, фантомы;
- 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;
- медицинская документация;
- таблицы, схемы, презентации;
- учебно-методические пособия для обучающихся.

Технические средства обучения:

- классная доска, мел;
- компьютер;
- экран и мультимедийный проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 560 с. : ил. – DOI : 10. 33029/9704-5217-2-ZDC-2019-1-560. – 560 с. – ISBN 978-5-9704-5684-2. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970456842.html>

Дополнительные источники:

1. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / В. А. Медик, В. И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 496 с. : ил. – 496 с. – ISBN 978-5-9704-5610-1. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970456101.html>

### 3.3. Активные и интерактивные формы проведения занятий

№ п/п	Вид учебной работы	Тема занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Кол-во часов
1.	У	Период грудного возраста	Урок-дискуссия	2
2.	У	Здоровье семьи. Планирование семьи	Урок-конференция	2
3.	ПЗ	Организация медицинской помощи населению старших возрастных групп. Искусство продления жизни	Ролевая игра	4
<b>ВСЕГО:</b>				<b>8</b>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Формируемые компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
	<b>Знает:</b>	
ОК 1,5,11,13 ПК 1.1, 5.6	содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»	формулирует и понимает суть содержания понятий: «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»
ОК 1,5,11,13 ПК 1.1, 5.6	основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды	определяет факторы риска развития болезней в детском, зрелом и пожилом возрасте
ОК 1-13 ПК 1.1, 5.1, 5.2, 5.3, 5.6	периоды жизнедеятельности человека	уверенно перечисляет периоды жизнедеятельности человека, дифференцирует их
ОК 1-13 ПК 1.1, 5.1, 5.2, 5.3, 5.6	анатомо-физиологические и психологические особенности человека	распознает особенности строения и основные функции органов и систем человека в различные возрастные периоды (в т.ч. психологические особенности)
ОК 1,6,9,12 ПК 1.1, 5.6	основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития	оценивает физическое, нервно-психическое и социальное развитие человека в соответствии с основными закономерностями и правилами
ОК 1,5,11,13 ПК 1.1, 5.3, 5.6	универсальные потребности человека в разные возрастные периоды	определяет жизненно важные потребности в разные возрастные периоды и предлагает способы их удовлетворения
ОК 2,3,4,8,13 ПК 5.2, 5.6	значение семьи в жизни человека	объясняет значение семьи в жизни человека, распознает этапы жизненного цикла семьи

	<b>Умеет:</b>	
ОК 1,6,9,12 ПК 1.1, 5.6	оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды	используя критерии оценки физиологического развития человека, определяет группу здоровья
ОК 1-13 ПК 1.1, 5.1, 5.2, 5.3, 5.6	выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья	анализирует знания, умения и навыки человека в области сохранения и укрепления здоровья, предлагает способы решения проблем, связанных с их дефицитом
ОК 1,5,11,13 ПК 1.1, 5.3, 5.6	обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды и вопросам планирования семьи	используя первичные навыки санитарно-просветительской работы, проводит обучение лиц разных возрастов сохранению и укреплению здоровья, планированию семьи