

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижнекамский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ

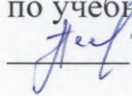
для специальности 34.02.02 Медицинский массаж
(для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

«3» июля 2021 г.

Заместитель директора
по учебному процессу

 Т.А. Пеструхина

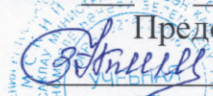


УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

профессиональных дисциплин
протокол № 11 от «3» июля 2021 г.

Председатель ЦМК

 З.А. Климина



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО): 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Климина Зоя Анатольевна, преподаватель сестринского дела ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый человек и его окружение

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **Здоровый человек и его окружение** является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для лиц, с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: относится к профессиональному циклу.

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.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

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 профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

ОК 7. Брать на себя 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 квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях 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 и человеку.

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

ОК 13. Оказывать первую (доврачебную) помощь при неотложных состояниях.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, реализации индивидуальной программы реабилитации.

ОК 15. Применять законодательные нормативные акты, обеспечивающие права лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПК 1.1. Выполнять классический гигиенический массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

ПК 1.2. Выполнять лечебный классический массаж по показаниям при определенной патологии.

Выполнение рефлекторных видов массажа

ПК 2.1. Выполнять сегментарный массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 2.2. Выполнять соединительно-тканый массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 2.3. Выполнять точечный и традиционный китайский массаж по показаниям.

ПК 3.1. Выполнять массаж в педиатрической практике для укрепления здоровья и гармоничного развития детей.

ПК 3.2. Выполнять массаж в педиатрической практике для реабилитации и лечения различной патологии.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **48** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **32** часа; самостоятельной работы обучающегося **16** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
в том числе:	
Реферативные сообщения Составление памяток, планов и рекомендаций для населения различных возрастных групп	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план

и содержание учебной дисциплины Здоровый человек и его окружение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Здоровье детей		14	
Тема 1.1. Периоды детского возраста. Формирование здоровья ребенка антенатального и неонатального периода	Содержание занятия Содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы, влияющие на здоровье». Классификация периодов детского возраста. Антенатальный период. Факторы, влияющие на рост и развитие плода. Понятие об антенатальной охране плода, значение родовых патронажей. Особенности питания беременной женщины, режима дня. Особенности неонатального периода. Адаптация новорожденного (к изменениям условий окружающей среды, к изменениям в организме новорожденного. Оценка по шкале Апгар. Понятие о первичном туалете новорожденного. Признаки морфологической зрелости доношенного. Физиологические (пограничные) состояния новорожденного. Вакцинация здорового новорожденного. Практическое занятие • Определение целей и составление планов родовых патронажей • Составление плана беседы с беременной с целью выявления факторов генетического, биологического риска • Составление памятки по режиму дня и питанию беременной женщины • Составление памятки с рекомендациями по организации комнаты новорожденного и приобретению необходимых предметов • Ознакомление с основными потребностями новорожденного и способами их удовлетворения. • Овладение основными навыками осмотра новорожденного. • Овладение навыками ежедневного ухода за новорожденным. Обучение матери прикладыванию к груди и кормлению новорожденного. Ознакомление с правилами вакцинации новорожденного против гепатита В и против туберкулеза. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний и умений родителей в области укрепления здоровья ребенка. Ознакомление с правилами санитарно-гигиенического и противозидемического режимов в физиологическом отделении новорожденных, требованиях к персоналу.	2	
		4	2

Тема 1.2. Формирование здоровья ребенка в периоде грудного возраста	Содержание занятия Анатомо-физиологические особенности органов и систем (кожи, п/к клетчатки костно-мышечной системы, дыхания, сердечно - сосудистой). Физическое развитие ребенка грудного возраста. Сроки и порядок прорезывания молочных зубов. Анатомо-физиологические особенности нервной системы, показатели нервно-психического развития младенцев. АФО органов пищеварения детей грудного возраста. Грудное вскармливание, его преимущества и значение для здоровья детей. Определение потребности в суточном и разовом количестве пищи. Правила кормления грудью. Значение, сроки и правила введения прикормов. Питание, режим и гигиена кормящей матери. Гипоаллергия, её причины, способы стимуляции лактации, профилактика. Смешанное вскармливание, понятие о докорме. Искусственное вскармливание, виды молочных смесей. Основные универсальные потребности ребенка периода младенчества.	2	2
	Практическое занятие • Овладение навыками антропометрических измерений, оценка физического развития младенцев • Ознакомление с психометрией. • Составление плана рекомендаций по удовлетворению основных универсальных потребностей ребенка грудного возраста. • Составление рекомендаций по физическому воспитанию, закаливанию грудных детей, рекомендаций по составлению рекомендаций по устранению факторов риска окружающей среды грудного ребенка • Расчет суточного и разового объема пищи, организация введения прикорма, составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания. • Обучение родителей и окружение ребенка правилам и технике кормления детей, оценке адекватности питания. • Составление рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек и игровых занятий для детей грудного возраста. Овладение навыками санитарно-просветительной работы по профилактике инфекционных заболеваний (знакомство с календарем профилактических прививок детей первого года жизни)	4	2

	Самостоятельная работа • Составление планов патронажей к грудным детям разного возраста • Составление памятки по особенностям питания кормящей матери Составление плана беседы о значении грудного вскармливания для здоровья ребенка	2	3
Раздел 2. Здоровье мужчины и женщины зрелого возраста Тема 2.1. Факторы, определяющие репродуктивное здоровье мужчины и женщины.	20		
	Содержание занятия Определение «репродуктивное здоровье», «репродуктивная система», «половое здоровье», «вое производство». Современные способы воспроизводства населения. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье мужчины и женщины. Анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы мужчины и женщины в зрелом возрасте. Меры профилактики нарушений репродуктивного здоровья.	2	2
	Практическое занятие • Определение анатомо-физиологических особенностей репродуктивной системы мужчины и женщины. • Выявление факторов, влияющих неблагоприятно на менструальный цикл, овогенез, сперматогенез, фертильность. • Выявление проблем, обусловленных дефицитом знаний и умений в области укрепления репродуктивного здоровья. • Составление рекомендаций по гигиене половых органов. Ознакомление с «Кодексом здоровья и долголетия. Женское здоровье».	4	2
	Самостоятельная работа Подготовка реферативных сообщений: «Физиология мужской репродуктивной системы», «Физиология женской репродуктивной системы», «Гигиена половых органов», «Гигиена половой жизни». Разработка рекомендаций по сохранению и укреплению репродуктивного здоровья. Заполнение рабочей тетради.	4	3
Тема 2.2. Значение семьи в жизни человека. Планирование семьи	Содержание занятия Выявление проблем населения, связанных с дефицитом знаний, умений, навыков в области планирования семьи. • Ознакомление с современными методами контрацепции.	2	2

	• Планирование мероприятий по профилактике нежелательной беременности. • Отработка навыков проведения бесед о современных методах контрацепции.			
	Практическое занятие • Выявление проблем, обусловленных дефицитом знаний и умений в области планирования семьи.	4	2	
	Самостоятельная работа • Подготовка реферативных сообщений: «Аборт и его последствия», «Последствия ранней половой жизни», • Составление рекомендаций и слайд-презентаций по видам контрацепции.	4	3	
Раздел 3. Здоровье человека пожилого возраста		14		
Тема 3.1. Основы геронтологии Анатомо- физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста	Содержание занятия Основные понятия: «геронтология», «гериатрия», «старость», «старение», «биологический возраст», «календарный возраст», «витаукт», Виды, теории старения и развития возрастной патологии. Особенности универсальных потребностей в пожилом и старческом возрасте Анатомо-физиологические особенности: дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, системы крови, опорно-двигательного аппарата. Роль анатомо-физиологических изменений в формировании патологии.	2	2	
	Практическое занятие • Определение анатомо-физиологических особенностей лиц пожилого и старческого возраста. Выявление особенностей удовлетворения физиологических потребностей в пожилом и старческом возрасте. • Определение «биологического возраста». • Выявление факторов, влияющих на процесс старения организма и формирование болезней. • Ознакомление с «Кодексом здоровья и долголетия. Старшая возрастная группа».	4	2	

	Отработка навыков обучения населения профилактики преждевременного старения и заболеваний в пожилом и старческом возрасте.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферативных сообщений по одной из тем: «Профилактика преждевременного старения как средство предупреждения развития различных заболеваний», «Двигательная активность в пожилом возрасте», «Рациональное питание в пожилом возрасте», «Роль здорового образа жизни в профилактике старения». Составление рекомендаций по немедикаментозным средствам профилактики старения и заболеваний различных органов и систем в пожилом возрасте.	2	3
Тема 3.2. Нервно-психические особенности пожилого человека Особенности общения с пожилым человеком. Дифференцированный зачет	Содержание занятия Возрастные изменения нервной системы и органов чувств в пожилом возрасте. Психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста. Особенности удовлетворения потребности общения в пожилом возрасте с учетом психологических особенностей пожилых. - Выявление особенностей психики, характерных для лиц пожилого и старческого возраста. - Определение проблем пожилых людей и их окружения, обусловленных возрастными изменениями психики. Отработка навыков обучения семьи профилактике и решению проблем, обусловленных изменениями психики родственников пожилого и старческого возраста. Проверка знаний по дисциплине Здоровый человек и его окружение	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Составление рекомендаций для членов семьи по правилам поведения и общения с пожилым родственником. - Подготовка реферативного сообщения «Роль общения в жизни пожилого человека». - Разработка рекомендаций для пожилого человека по сохранению и укреплению памяти.	4	2
		48 ч.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета:

- стол для преподавателя
- стул для преподавателя
- столы ученические
- стулья ученические
- классная доска
- шкаф для хранения учебно-наглядных пособий
- шкаф для книг
- весы горизонтальные для измерения массы тела детей
- ростомер горизонтальный для измерения роста детей
- пеленальный стол
- средства ухода и одежда для детей первых месяцев жизни
- сантиметровая лента
- фантомы (куклы)

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. ЭБС «Консультант студента» М: ГЭОТАР - Медиа.
2. Соколова, Н.Г. Здоровый человек. Сохранение здоровья в различные периоды жизни [Текст] : учеб. пособие / Н.Г. Соколова, И.А. Пономарева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 559 с. : ил.
3. Соколова, Н.Г. Здоровый человек. Сохранение здоровья в различные периоды жизни [Текст] : учеб. пособие / Н.Г. Соколова, И.А. Пономарева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 559 с. : ил.
4. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса ; под ред. Б.В. Кабарухина. - 15-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 474 с. : ил.
5. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса ; под ред. Б.В. Кабарухина. - 15-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 474 с. : ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения	
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;	1. Наблюдение и оценка выполнения практических действий. 2. Оценка результатов решения ситуационных задач. 3. Оценка выполнения реферативного сообщения. 4. Экспертная оценка на экзамене.
Знания	
содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»; основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды; периоды жизнедеятельности человека; анатомо-физиологические и психологические особенности человека; основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития; универсальные потребности человека в разные возрастные периоды; значение семьи в жизни человека	1. Оценка индивидуального и группового опроса в устной форме. 2. Оценка письменного опроса. 3. Оценка выполнения заданий в тестовой форме. 4. Оценка результатов решения ситуационных задач. 5. Экспертная оценка на экзамене.

Тематический план

Дисциплина Здоровый человек и его окружение
для специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с
ограниченными возможностями здоровья по зрению)

Теоретические занятия 12 ч.

№	Тема	Часы
1.	Периоды детского возраста. Формирование здоровья ребенка антенатального и неонатального периода	2
2.	Формирование здоровья ребенка в периоде грудного возраста	2
3.	Факторы, определяющие репродуктивное здоровье мужчины и женщины.	2
4.	Значение семьи в жизни человека. Планирование семьи	2
5.	Основы геронтологии Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста	2
6.	Дифференцированный зачет	2

Практические занятия 20 часов

№	Тема	Часы
1.	Периоды детского возраста. Формирование здоровья ребенка антенатального и неонатального периода	4
2.	Формирование здоровья ребенка в периоде грудного возраста	4
3.	Факторы, определяющие репродуктивное здоровье мужчины и женщины.	4
4.	Основы геронтологии Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста	4
5.	Нервно-психические особенности пожилого человека Особенности общения с пожилым человеком	4

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях 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 и человеку.

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

ОК 13. Оказывать первую (доврачебную) помощь при неотложных состояниях.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, реализации индивидуальной программы реабилитации.

ОК 15. Применять законодательные нормативные акты, обеспечивающие права лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Медицинская сестра по массажу/Медицинский брат по массажу должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими видам деятельности:

Выполнение классического массажа

ПК 1.1. Выполнять классический гигиенический массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

ПК 1.2. Выполнять лечебный классический массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 1.3. Выполнять спортивный массаж.

Выполнение рефлекторных видов массажа

ПК 2.1. Выполнять сегментарный массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 2.2. Выполнять соединительно-тканый массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 2.3. Выполнять точечный и традиционный китайский массаж по показаниям.

Выполнение массажа в педиатрической практике

ПК 3.1. Выполнять массаж в педиатрической практике для укрепления здоровья и гармоничного развития детей.

ПК 3.2. Выполнять массаж в педиатрической практике для реабилитации и лечения различной патологии.

Проведение лечебной физической культуры

ПК 4.1. Проводить лечебную физическую культуру по показаниям при определенной патологии.

ПК 4.2. Проводить лечебную физическую культуру в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.