

Министерство здравоохранения Иркутской области

областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Тулунский медицинский колледж»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

по изучению профессионального модуля

ПМ. 01 ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

МДК.01.02. ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Очная форма обучения

по программе базовой подготовки

Тулун, 2021 г.

Составитель:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Методические рекомендации для студентов по изучению профессионального модуля ПМ 01Проведение профилактических мероприятий предназначены для обеспечения обучающихся по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма обучения) учебно-методическим комплексом.

Методические рекомендации для студентов разработаны в соответствии с рабочей программой и календарно - тематическим планом профессионального модуля ПМ 01Проведение профилактических мероприятий.

В соответствии с учебным планом на изучение рабочей программы профессионального модуля ПМ 01Проведение профилактических мероприятий 54 часа.

Из них:

Теоретические занятия – 24 часа

Практические занятия – 12 часов

Самостоятельная работа студентов – 18 часов

Методические рекомендации для студентов включают в себя следующие разделы:

1. Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям;
2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе;
3. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации;
4. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная).

Данные методические рекомендации позволяют студентам получить необходимую информацию для подготовки к любому виду занятий.

Рассмотрено на заседании Цикловой методической комиссии ОГБПОУ «Тулунский медицинский колледж», Протокол № ___ от «___» _____ 20___ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям	4
2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе	7
3. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации	11
4. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная)	17

1. Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям

Тема 1. Профилактическая медицина.

Вид занятия: теоретическое / практическое

Продолжительность занятия: 270/180 мин.

Основные понятия:

1. Профилактика
2. Профилактическая медицина
3. Первичная профилактика
4. Вторичная профилактика
5. Третичная профилактика
6. Гигиеническое воспитание

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение понятия «профилактика»
2. Концепция охраны и укрепления здоровья
3. Сестринские технологии в профилактической медицине
4. Санитарное просвещение и гигиеническое воспитание населения
5. Программы укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы.

Должен знать:

1. Профилактическая медицина.

Литература для подготовки:

1. Электронное издание на основе: Проведение профилактических мероприятий : учеб. пособие / С. И. Двойников [и др.] ; под ред. С. И. Двойникова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 448 с.

Тема 2. Профилактика заболеваний, зависящих от образа жизни.

Вид занятия: теоретическое / практическое

Продолжительность занятия: 270/180 мин.

Основные понятия:

1. Здоровый образ жизни
2. Качество жизни

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные понятия здоровья населения; факторы, определяющие здоровье
2. Рациональное питание как фактор сохранения здоровья
3. Физическая активность как фактор сохранения здоровья
4. Режим труда и отдыха
5. Закаливание

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы.

Должен знать:

1. Профилактика заболеваний, зависящих от образа жизни.

Литература для подготовки:

1. Электронное издание на основе: Проведение профилактических мероприятий : учеб. пособие / С. И. Двойников [и др.] ; под ред. С. И. Двойникова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 448 с.

Тема 3. Профилактика нарушений здоровья.

Вид занятия: теоретическое / практическое

Продолжительность занятия: 270/180

Основные понятия:

1. Перинатальный центр
2. Психическое здоровье
3. Психологическое здоровье
4. Кариес
5. Катаракта
6. Глаукома
7. Травматизм
8. Остеохондроз

Вопросы для самоконтроля:

1. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы
2. Профилактика онкологических заболеваний
3. Профилактика болезней органов дыхания
4. Профилактика нарушений эндокринной системы
5. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья
6. Профилактика нарушений психического здоровья
7. Профилактика стоматологических заболеваний
8. Профилактика нарушений зрения
9. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы.

1. Профилактика нарушений здоровья.

Литература для подготовки:

1. Электронное издание на основе: Проведение профилактических мероприятий : учеб. пособие / С. И. Двойников [и др.] ; под ред. С. И. Двойникова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 448 с.

Тема 4. Организация деятельности школ здоровья.

Вид занятия: теоретическое / практическое

Продолжительность занятия: 270/180 мин.

Основные понятия:

1. Школа здоровья

Вопросы для самоконтроля:

1. Школы здоровья для лиц с факторами риска и пациентов
2. Цели и задачи деятельности Школ здоровья
3. Оснащение для проведения Школ здоровья
4. Особенности организации образовательного процесса в условиях Школы здоровья
5. Психологические трудности организации учебного процесса в Школе пациента
6. Примерная структура учебного плана Школы здоровья
7. Виды методического обеспечения занятий в Школе здоровья
8. Оценка результативности деятельности Школы здоровья

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы.

Должен знать:

1. Организация деятельности школ здоровья.

Литература для подготовки:

1. Электронное издание на основе: Проведение профилактических мероприятий : учеб. пособие / С. И. Двойников [и др.] ; под ред. С. И. Двойникова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 448 с.

2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе

Тема 1. Профилактическая медицина.

Задания для выполнения самостоятельной работы

1. Подготовка информационного сообщения.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Ориентировочное время на составление информационного сообщения - 4ч.

Роль преподавателя:

- определить тему и цель сообщения;
- определить место и сроки подготовки сообщения;
 - оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения;
 - рекомендовать базовую и дополнительную литературу по теме сообщения;
- оценить сообщение в контексте занятия.

Роль студента:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;

- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Тема 2. Профилактика заболеваний, зависящих от образа жизни.

Задания для выполнения самостоятельной работы

1. Составление схемы.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Составление схемы – это более простой вид графического способа отображения информации. Целью этой работы является развитие умения студента выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т. д. Второстепенные детали описательного характера опускаются. Рисунки носят чаще схематичный характер. В них выделяются и обозначаются общие элементы, их топографическое соотношение. Рисунком может быть отображение действия, что способствует наглядности и, соответственно, лучшему запоминанию алгоритма. Схемы и рисунки широко используются в заданиях на практических занятиях в разделе самостоятельной работы. Эти задания могут даваться всем студентам как обязательные для подготовки к практическим занятиям.

Ориентировочное время на подготовку схему -6ч.

Роль преподавателя:

- конкретизировать задание, уточнить цель;
- проверить исполнение и оценить в контексте задания.

Роль студента:

- изучить информацию по теме;
- создать тематическую схему, иллюстрацию, график, диаграмму;
- представить на контроль в установленный срок.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации.
- наличие логической связи изложенной информации;
- аккуратность выполнения работы;
- творческий подход к выполнению задания;
- работа сдана в срок.

Тема 3. Профилактика нарушений здоровья.

Задания для выполнения самостоятельной работы

1. Составление сравнительной таблицы по теме.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Составление сравнительной таблицы по теме - это вид самостоятельной работы студента по систематизации объемной информации, которая сводится (обобщается) в рамки таблицы. Формирование структуры таблицы отражает склонность студента к систематизации материала и развивает его умения по структурированию информации. Краткость изложения информации характеризует способность к ее свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал). Такие таблицы создаются как помощь в изучении большого объема информации, желая придать ему оптимальную форму для запоминания. Задание чаще всего носит обязательный характер, а его качество оценивается по качеству знаний в процессе контроля. Оформляется письменно.

Ориентировочное время на подготовку таблицы -4ч.

Роль преподавателя:

- определить тему и цель;
- осуществить контроль правильности исполнения, оценить работу.

Роль студента:

- изучить информацию по теме;
- выбрать оптимальную форму таблицы;
- информацию представить в сжатом виде и заполнить ею основные графы таблицы;
- пользуясь готовой таблицей, эффективно подготовиться к контролю по заданной теме.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- логичность структуры таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- соответствие оформления требованиям;
- работа сдана в срок.

Тема 4. Организация деятельности школ здоровья.

Задания для выполнения самостоятельной работы

1. Подготовка доклада по изученной теме.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Подготовка доклада - это вид учебной деятельности по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Отличается от рефератов не только объемом информации, но и ее характером - сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения - до 5 мин.

Затраты времени на подготовку сообщения зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей обучающегося и определяются преподавателем.

Ориентировочное время на подготовку доклада -4ч.

Дополнительные задания такого рода могут планироваться заранее и вноситься в карту самостоятельной работы в начале изучения дисциплины.

Роль преподавателя:

- определить тему и цель сообщения;
- определить место и сроки подготовки сообщения;
- оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения;
- рекомендовать базовую и дополнительную литературу по теме сообщения;
- оценить сообщение в контексте занятия.

Роль обучающегося:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- ясность, логичность изложения мыслей обучающихся;
- грамотность изложения;

3. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта

Выберите один правильный ответ.

1. К первичным факторам риска относится:
 1. ожирение;
 2. гипертензия;
 3. сахарный диабет;
 4. курение.
2. К вторичным факторам риска относится:
 1. курение;
 2. гиподинамия;
 3. артериальная гипертензия;
 4. стрессы.
3. Первичная профилактика:
 1. предупреждение развития заболеваний у здоровых людей;
 2. выявление заболеваний на ранних стадиях его развития;
 3. проведение мероприятий, направленных на компенсацию ограничений жизнедеятельности;
 4. организация и проведение диспансеризации.
4. Первичная профилактика - система мер, направленных на:
 1. своевременное лечение воспалительного процесса;
 2. реабилитацию больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности;
 3. предупреждение возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний.
5. Вторичная профилактика:
 1. предупреждение развития заболеваний у здоровых людей;
 2. выявление заболеваний на ранних стадиях развития;
 3. проведение мероприятий, направленных на компенсацию ограничений жизнедеятельности;
 4. организация и проведение диспансеризации.
6. Третичная профилактика:
 1. предупреждение развития заболеваний у здоровых людей;
 2. выявление заболеваний на ранних стадиях развития;
 3. проведение мероприятий, направленных на компенсацию ограничений жизнедеятельности;
 4. организация и проведение диспансеризации.
7. Третичная профилактика - комплекс мероприятий, направленных на:
 1. предупреждение воздействия факторов риска на организм человека;
 2. реабилитацию больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности;
 3. предупреждение возникновения факторов риска развития заболеваний.

8. Вакцинация - один из методов:
 1. первичной профилактики;
 2. вторичной профилактики;
 3. третичной профилактики.
9. Рациональный режим труда и отдыха - один из методов:
 1. первичной профилактики;
 2. вторичной профилактики;
 3. третичной профилактики.
10. Рациональное питание - один из методов:
 1. вторичной профилактики;
 2. третичной профилактики;
 3. первичной профилактики.
11. Физическая активность - один из методов:
 1. вторичной профилактики;
 2. третичной профилактики;
 3. первичной профилактики.
12. Реабилитации больных - метод:
 1. вторичной профилактики;
 2. третичной профилактики;
 3. первичной профилактики.
13. Раннее выявление заболеваний - метод:
 1. вторичной профилактики;
 2. третичной профилактики;
 3. первичной профилактики.
14. Социальная и трудовая реабилитация - составляющие:
 1. вторичной профилактики;
 2. третичной профилактики;
 3. первичной профилактики.
15. Психологическая и медицинская реабилитация - составляющие:
 1. вторичной профилактики;
 2. третичной профилактики;
 3. первичной профилактики.
16. Низкий культурно-образовательный уровень населения:
 1. может способствовать развитию заболевания только у конкретного индивидуума;
 2. может способствовать подъему заболеваемости только в конкретной общественной группе;
 3. может способствовать как развитию заболеваний у конкретного индивидуума, так и подъему заболеваемости в обществе в целом;
 4. не влияет на уровень заболеваемости.
17. В сфере профилактики заболеваний качество пищевых продуктов не определяется их:
 1. безопасностью для здоровья;

2. полезностью и способностью удовлетворять потребности человека в питании;
 3. пищевой ценностью;
 4. вкусовыми свойствами.
18. Низкий уровень материального благосостояния населения:
1. может способствовать развитию заболевания только у конкретного индивидуума;
 2. может способствовать подъему заболеваемости в конкретной общественной группе;
 3. может способствовать как развитию заболеваний у конкретного индивидуума, так и подъему заболеваемости в общественной группе;
 4. не влияет на уровень заболеваемости.
19. К мерам по формированию ЗОЖ не относится:
1. борьба с курением;
 2. проведение иммунопрофилактики в различных группах населения;
 3. активизация населения к занятиям физической культурой;
 4. создание информационно-пропагандистской системы знаний о негативном влиянии факторов риска.
20. Проведение Дня здоровья на муниципальном уровне относится к профилактической работе:
1. индивидуальной;
 2. групповой;
 3. популяционной.
21. Проведение Дня здоровья на уровне студенческой группы относится к профилактической работе:
1. индивидуальной;
 2. групповой;
 3. популяционной.
22. Для организации групповой профилактической работы не служит приоритетом:
1. наличие у участников сходных факторов риска;
 2. единая возрастная группа;
 3. единая территория проживания;
 4. наличие сходных заболеваний.
23. Государство, обеспечивая право граждан на охрану здоровья, не осуществляет контроль:
1. охраны окружающей среды;
 2. создания безопасных условий труда;
 3. соблюдения принципов ЗОЖ каждым индивидуумом;
 4. оказания доступной и качественной медицинской помощи.
24. Обеспечение сохранения здоровья населения - обязанность:
1. только государства;
 2. только гражданина;
 3. в равной степени государства и каждого гражданина.

25. Приоритетная проблема гигиенического образования молодежи:
1. охрана репродуктивного здоровья;
 2. воспитание гигиенических навыков;
 3. воспитание потребности в подвижных играх;
 4. продление активной социальной жизни.
26. Приоритетная проблема гигиенического образования пожилых:
1. охрана репродуктивного здоровья;
 2. воспитание гигиенических навыков;
 3. профилактика отравлений;
 4. продление активной социальной жизни.
27. Приоритетная проблема гигиенического образования трудоспособного населения:
1. формирование ЗОЖ, общественного и сексуального поведения;
 2. воспитание гигиенических навыков;
 3. производственный травматизм.
28. К активным формам санитарно-просветительской работы относится:
1. научно-популярная литература;
 2. доклад;
 3. посещение выставки;
 4. просмотр кинофильмов.
29. К пассивным формам санитарно-просветительской работы относится:
1. санбюллетень;
 2. лекция;
 3. беседа;
 4. доклад.
30. Программа укрепления здоровья и профилактики заболеваний должна отвечать всем требованиям, кроме:
1. охвата всех слоев населения;
 2. нивелирования факторов, негативно влияющих на здоровье;
 3. стимуляции развития навыков, привычек, позитивно влияющих на здоровье;
 4. улучшения качества жизни.
31. Потребность человека в пищевых веществах и энергии не зависит от:
1. возраста;
 2. роста-весовых показателей;
 3. пола;
 4. характера выполняемой работы.
32. Незаменимые аминокислоты:
1. могут синтезироваться в организме человека;
 2. поступают в организм только с пищей;
 3. необходимы только в определенные периоды жизни человека.
33. Суточная потребность белков для взрослого человека:
1. 100-180 г;
 2. 300-350 г;

3. 90-95 г.
34. Суточная потребность жиров для взрослого человека:
1. 100-180 г;
 2. 300-350 г;
 3. 80-100 г.
35. Суточная потребность углеводов для взрослого человека:
1. 100-150 г;
 2. 300-350 г;
 3. 80-100 г.
36. Соотношение белков, жиров, углеводов в рационе должно быть:
1. Б:Ж:У =1:1:2;
 2. Б:Ж:У =1:2:4;
 3. Б:Ж:У =1:1:4.
37. Четырехразовому питанию соответствует процентное соотношение завтрака, обеда, полдника и ужина:
1. 10-50-10-30%;
 2. 30-40-20-10%;
 3. 5-60-5-30%.
38. В соответствии с определением ВОЗ здоровье:
1. состояние полного отсутствия болезней и физических дефектов;
 2. состояние отсутствия болезней;
 3. состояние физического, психического и социального благополучия.
39. При трехразовом питании процентное соотношение завтрака, обеда и ужина:
1. 10-50-40%;
 2. 30-50-20%;
 3. 5-45-50%.
40. Значительная физическая нагрузка предполагает увеличение расхода энергии в сравнении с покоем:
1. в 3 раза;
 2. в 5 раз;
 3. в 10 раз;
 4. свыше 10 раз.
41. Оптимальная физическая нагрузка не должна:
1. быть регулярной;
 2. соответствовать возрасту индивидуума;
 3. соответствовать физической форме индивида;
 4. преследовать идеальные цели.
42. Правильный питьевой режим включает прием воды в объеме:
1. 5 л в день;
 2. 2-3 л в день;
 3. 1,0-0,5 л в день.
43. В основе закаливающего действия физических факторов лежат:
1. тонизирующий эффект вегетативного отдела нервной системы;

2. улучшение функционального состояния скелетной мускулатуры;
3. условно-рефлекторные механизмы.
44. Методика полоскания горла с целью закаливания подразумевает:
 1. вода температурой 18 °С, каждый день она снижается на 1-2 °С и доводится до 5-10 °С;
 2. вода температурой 23-25 °С, каждую неделю она снижается на 1-2 °С и доводится до 5-10 °С;
 3. вода температурой 23-25 °С, каждый день она снижается на 1-2 °С и доводится до 5-10 °С.
45. Направление деятельности кабинета медицинской профилактики:
 1. координация мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний;
 2. лечение впервые выявленных заболеваний;
 3. координация мероприятий по третичной профилактике неинфекционных заболеваний.
46. Контроль артериального давления и уровня холестерина в крови, закаливающие процедуры - это:
 1. медикаментозные средства профилактики;
 2. методы диспансеризации;
 3. немедикаментозные средства профилактики.
47. Чередование умственного труда с физическими упражнениями - составляющие элементы:
 1. закаливания;
 2. оздоровительного комплекса;
 3. режима дня.
48. Степень удовлетворения материальных и духовных потребностей населения определяется как:
 1. уровень жизни;
 2. стиль жизни;
 3. уклад жизни;
 4. качество жизни.
49. Установившийся порядок, устройство общественной жизни, быта, культуры определяется как:
 1. стиль жизни;
 2. уклад жизни;
 3. уровень жизни;
 4. качество жизни.
50. Рекомендуемая численность пациентов на занятиях в школе здоровья:
 1. 20-25 человек;
 2. 15-20 человек;
 3. 10-12 человек;
 4. менее 5 человек.

4. Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Электронное издание на основе: Проведение профилактических мероприятий : учеб. пособие / С. И. Двойников [и др.] ; под ред. С. И. Двойникова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 448 с.

Дополнительная литература

1. Руководство по первичной медико-санитарной помощи/ Под ред. И.Н. Денисова, А.А. Баранова – М., ГЭОТАР-Медиа, 2007.-1584с.

2. Волков, С.Р. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям [Текст]/ С.Р. Волков, М.М. Волкова / Учебное пособие. – Москва: Авторская академия, 2012. – 854с.

Интернет- ресурсы:

1. Система «Консультант» [электронные ресурсы] <http://www.consultant.ru/>
2. Система «Гарант» [электронные ресурсы] <http://www.garant.ru/>
3. Министерство здравоохранения и социального развития РФ [электронные ресурсы] <http://www.minzdravsoc.ru>
4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [электронные ресурсы] <http://www.rospotrebnadzor.ru>
5. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [электронные ресурсы] <http://www.fcgsen.ru>
6. Информационно-методический центр «Экспертиза» [электронные ресурсы] <http://www.crc.ru>
7. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения [электронные ресурсы] <http://www.mednet.ru>
8. Методические указания к дезинфицирующим средствам, нормативные документы [электронные ресурсы] <http://dezsredstva.ru/> -
9. Нормативные документы [электронные ресурсы] <http://www.recipe.ru/> -
10. Нормативные документы [электронные ресурсы] www.med-pravo.ru
11. Здоровая Россия [электронные ресурсы] WWW.TakZdorovo.Ru
12. Проект о жизни [электронные ресурсы] www.lossofsoul.com/

