

Навчальна дисципліна ОСНОВИ МЕДСЕСТРИНСТВА

Тема: Рух і здоров'я. Раціональне харчування. Загартовування організму. Психічна саморегуляція.

Мета: Відпрацювати практичні навички: проведення антропометрії та динамометрії, визначення фізіологічних потреб різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) у поживних речовинах та енергії;

Сформувані практичні вміння:

проведення санітарно-освітньої роботи медсестрою (підготовка тематичних лекцій, бесід);

підготовка санітарних бюлетенів.

Оснащення заняття

медичні ваги, ростомір, динамометр, сантиметрова стрічка, антисептики, дезінфектанти, секундомір, мультимедійна приставка, магнітофон, аудіозаписи бесід, санітарні бюлетені, таблиці для визначення фізіологічних потреб різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) у поживних речовинах та енергії, медична документація.

План заняття

I. Студент повинен знати:

1. Вплив рухової активності на функціональний стан організмів і систем.
2. Антропометрія. Динамометрія.
3. Визначення ступеня фізичного навантаження за частотою пульсу і дихання.
4. Визначення рівня вихідної тренуваності за пробами (проба з присіданням, ортостатична проба, проба із затриманням дихання).
5. Основні принципи раціонального харчування.
6. Визначення оптимальної маси тіла людини.
7. Визначення фізіологічних потреб різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) у поживних речовинах та енергії.
8. Основні принципи загартовування організму. Характеристика основних засобів загартовування.
9. Санітарно-освітня робота медсестри (підготовка тематичних лекцій, бесід)
10. Підготовка санітарних бюлетенів на тему "Загартовування організму"
11. Основні принципи тренування.
12. Особливості рухової активності різних груп населення з урахуванням віку, характеру праці, стану здоров'я.
13. Організація харчування залежно від груп інтенсивності праці.
14. Саморегуляція поведінки і діяльності поведінки пацієнта.
15. Принципи психологічного захисту. Сутність аутотренінгу.
16. Можливі проблеми (наприклад, напруженість на роботі)
17. Медсестринські втручання з розв'язання проблем, що виникли.

II. Студент повинен вміти:

1. Пояснити пацієнту значення активності здоров'я.
2. Визначати та оцінювати сили м'язів.
3. Виконувати антропометричні дослідження.
4. Пояснити пацієнтові принцип раціонального харчування.
5. Визначати фізіологічні потреби різних груп населення (з урахуванням статі, віку,

інтенсивності праці) в поживних речовинах та енергії.

6. Пояснити пацієнтові принципи раціонального харчування.

7. Визначити рівень вихідної тренованості за пробами (проба з присіданням, ортостатична проба, проба із затриманням дихання).

8. Визначити ступень фізичного навантаження за часом по відновленню пульсу.

9. Проводити бесіди на тему «Рух і здоров'я».

10. Визначити оптимальну масу тіла людини.

11. Виготовляти тематичний санітарний бюлетень «Загартовування організму».

12. Проводити бесіди, лекції на тему «Загартовування організму».

III. Самостійна робота студента на занятті:

Формування вмінь і навичок (практичний тренінг):

1.Визначення та оцінювання сили м'язів за допомогою динамометра.

2.Виконання антропометричних досліджень (один на одному), фіксація результатів запишіть у таблицю:

« Результати антропометричних даних»

Зріст (см)	Вага тіла (кг,г)	Динамометрія	Окружність голови(см)	Окружність грудної клітки(см)
		права		у спокої -
		ліва		на вдиху -
				на видиху –
				екскурсія ГК –

3. розгляньте поняття, що основними гігієнічними принципами загартовування є:

- систематичність;
- поступовість;
- врахування індивідуальних особливостей;
- різноманітність засобів і форм;
- активний режим, поєднання загальних і місцевих процедур;
- самоконтроль.

4. Визначити рівень вихідної тренованості за пробами і дайте оцінку отриманих результатів:

а)Проба з присіданням:

Оцінка отриманих результатів:

0 – відмінна реакція на фізичне навантаження;

до 5- добра;

6-10 – задовільна;

11-15 – слабка;

15- незадовільна реакція.

б)Ортостатична проба:

Оцінка отриманих результатів:

менше ніж 12- добра реакція серцево-судинної системи;

12-18 – задовільна;

19-25 – погана;

понад 25 – дуже погана реакція.

в)Проба з затримкою дихання на видиху:

Оцінка отриманих результатів:

менше ніж 1хв. – погано;
 від 1 до 2 хв. – задовільно;
 понад 2 хв. – добре (тренованість оцінюється як висока)
 нормою затримки дихання на видиху для людей, які не займаються фізкультурою і спортом, вважають 35-40 с.

г)Визначити ступінь фізичного навантаження за часом по відновленню пульсу:

Оцінка отриманих результатів:

При правильній організації замірять пульс через 1 хв.
 після припинення фізичних навантажень повинен знизитись на 20%(за 100% приймають пульс у перші 10 с після навантаження),
 Через 3 хв. - на 30%,
 Через 5 хв. – на 50%,
 Через 10 хв. – на 70-77%

5. Розгляньте поняття, що основними принципами спортивного і оздоровчого тренування є:

- безперервність;
- поступовість;
- різнобічність фізичного оздоровчого тренування;
- індивідуальний підхід до занять.

7. Визначити фізіологічні потреби різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) в поживних речовинах та енергії за таблицями.

- студентів –
- похилого віку –

Захист тематичного санітарного бюлетеню на тему «Загартовування організму».

Провести бесіду на тему « Рух і здоров'я»

Позааудиторна самостійна робота:

1.Виписати терміни(поняття) з їх визначенням:

ТЕРМІНИ(ПОНЯТТЯ)	ЇХ ВИЗНАЧЕННЯ
Спосіб життя	
Здоровий спосіб життя	
Здоровий спосіб життя спрямований на	
Формування здорового способу життя передбачає комплекс тренуючих і оздоровчих заходів:	
1 група-фізичні	
2 група-індивідуально психологічні	
3 група-медико-організаційні	
4 група-суспільно-громадські	
Форми фізичної активності(рухової діяльності)	

До уваги студентів!

- скласти план та тези бесіди на тему (за вибором):

«Влив рухової активності на органи та системи організму»,

«Особливості харчування у похилому віці»,

«Основні види фізичних вправ».

-скласти рекомендації щодо раціонального харчування різних груп населення залежно від віку, статі, інтенсивності праці.

Методичні рекомендації

Щодо складання тез бесіди з пацієнтом про здоровий спосіб життя.

Тези бесіди складаються за планом:

-тема бесіди;

-мета бесіди;

-питання, які будуть висвітлені у ході бесіди;

-аргументи на користь здорового способу життя;

-перелік можливих запитань від пацієнта;

-висновки (підсумок) бесіди.

Оформити на листах формату А4, у файлах та скріпити у папку.

Методичні рекомендації

щодо складання плану навчання пацієнта при виникненні проблем:

-дефіцит знань про здоровий спосіб життя;

-надлишкова вага тіла;

-гіподинамія;

-шкідливі звички;

-нераціональне харчування.

Оформити на листах формату А4, у файлах та скріпити у папку.

7. Визначити фізіологічні потреби різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) в поживних речовинах та енергії за таблицями.

- студентів –

- похилого віку –

8. Захист тематичного санітарного бюлетеню на тему «Загартовування організму».

9. Підготувати бесіди на тему:

« Рух і здоров'я» ,

«Загартовування організму»