

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

(підпис) _____ (прізвище та ініціали)

(вид і назва)

здобувача _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Факультет _____ **МЕДИЧНИЙ** _____

Кафедра _____ **МЕДСЕСТРИНСТВА І ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я** _____

освітньо-кваліфікаційний рівень _____ **БАКАЛАВР** _____

спеціальність _____ **І9 «ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я »** _____

(назва)

2 курс, група ГЗ 21-29

Вибув з підприємства, організації, установи
Печатка
 Підприємства, організації, установи
 “___” _____ 20__ року

 (підпис) (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи)

Календарний графік проходження практичного навчання

№ з/п	Назви робіт	Тижні проходження практичного навчання			
		1	2	3	4
1	Анатомія людини				
1.1	1. Визначення анатомічних точок для вимірювання індексів здоров'я (Антропометрія) Мета: Навчитися точно знаходити орієнтири на тілі для оцінки ризику ожиріння та серцево-судинних хвороб. Опишіть за кроками, як знайти правильну анатомічну точку для вимірювання окружності талії (середина відстані між нижнім краєм найнижчого ребра і верхнім гребенем клубової кістки). Проведіть вимірювання талії та стегон у себе або колеги. Запишіть результати в сантиметрах. Розрахуйте співвідношення талії до стегон (ОТ/ОС) та зробіть короткий висновок про рівень метаболічного ризику.				
1.2	2. Топографія судин: визначення точок пульсації та вимірювання артеріального тиску Мета: Закріпити знання про розташування великих артерій та навчитися анатомічно правильно накладати манжету тонометра. Заповніть просту таблицю для 3 точок: Променева артерія, Плечова артерія, Загальна сонна артерія. Для кожної вкажіть: де саме вона притискається до кістки для відчуття пульсу. Опишіть, у якому анатомічному місці (в якій ямці чи ділянці) потрібно шукати пульсацію плечової артерії для правильного встановлення стетоскопа під час вимірювання тиску.				
1.3	3. Анатомічна оцінка постави тіла Мета: Навчитися візуально визначати правильність фізіологічних вигинів хребта для профілактики сколіозів та кіфозів. Перерахуйте та коротко опишіть 4 фізіологічні вигини хребта дорослої людини (шийний лордоз, грудний кіфоз, поперековий лордоз, крижовий кіфоз). Опишіть простий тест для оцінки постави (тест біля стіни): якими 5 точками тіла (потилиця, лопатки, сідниці, литки, п'яти) людина має торкатися вертикальної поверхні при рівній поставі.				

Відгук і оцінка роботи здобувача освіти на практичному навчанні

(назва підприємства, організації, установи)

Керівник від підприємства, організації, установи

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Печатка

«_____» _____ 20__ року

[illegible]

	прості способи збільшити кількість руху впродовж навчального чи робочого дня без відвідування спортзалу (наприклад: використання сходів замість ліфта, піша прогулянка замість однієї зупинки громадського транспорту, активна п'ятихвилинна руханка кожні 2 години сидіння).				
6.3	3. Оцінка індивідуального рівня стресу та опанування технік психогігієни (Стрес-менеджмент) Мета: Ознайомитися з методами первинної оцінки психоемоційного напруження та закріпити навички збереження ментального здоров'я. Запишіть 3 основні суб'єктивні симптоми, якими ваш організм реагує на підвищений рівень стресу (наприклад: погіршення концентрації, головний біль, роздратованість, тяга до солодкого). Оберіть та практично виконайте одну з базових технік зниження стресу (наприклад: дихальна вправа за квадратом «4-4-4-4», медитація усвідомленості або м'язова релаксація). Опишіть свої відчуття після виконання вправи (2–3 речення) та обґрунтуйте, чому збереження ментального благополуччя є невід'ємною частиною концепції ЗСЖ.				

Керівники:

від вищого навчального закладу _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

від підприємства, організації, установи _____ (підпис)
(прізвище та ініціали)

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]