

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра медсестринства

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Навчальна дисципліна ОСНОВИ МЕДСЕСТРИНСТВА

Тема № 20: Рух і здоров'я. Раціональне харчування.

Тема № 21 Загартовування організму. Психічна саморегуляція.

Формування вмінь і навичок (самостійна робота)

1. Як проводиться визначення та оцінювання сили м'язів за допомогою динамометра (що таке динамометр)?.
2. Виконання антропометричних досліджень 3-х людей, 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 –

Захист тематичного санітарного бюлетеню на тему «Загартовування організму».
Провести бесіду на тему «Рух і здоров'я»

1. Виписати терміни(поняття) з їх визначенням:

ТЕРМІНИ(ПОНЯТТЯ)	ЇХ ВИЗНАЧЕННЯ
Основні принципи загартовування. Характеристика основних засобів загартовування.	
Рекомендації щодо загартовування здорової людини.	
Можливі проблеми пацієнта (наприклад, часті простудні захворювання; страх переохолодження організму).	
Медсестринські втручання з розв'язання проблем, що виникли	

Саморегуляція поведінки як одна з важливих функцій психіки людини.	
Правила позбавлення від шкідливих звичок.	
Психологічний захист.	
Аутотренінг як система концентрованого само розслаблення і самонавіювання. Медсестринські втручання з розв'язання проблем, що виникли.	
Можливі проблеми пацієнта (наприклад, паління, психоемоційна напруженість на роботі).	

До уваги студентів!

Захист тематичного санітарного бюлетеню на тему «Загартовування організму».

9. Підготувати бесіди на тему:

- «Рух і здоров'я» ,
- «Загартовування організму»

- скласти план та тези бесіди на тему:

- «Вплив рухової активності на функціональний стан органів і систем»,
- «Особливості харчування у зрілому віці»,
- «Основні види фізичних вправ».
- «Скласти тези бесіди з пацієнтом про здоровий спосіб життя»
- «Скласти рекомендації щодо раціонального харчування різних груп населення залежно від віку, статі, інтенсивності праці».

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

Відповісти на питання :

- Що таке раціональне харчування
- Визначення оптимальної маси тіла людини.
- Визначення фізіологічних потреб різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) у поживних речовинах та енергії.
- Організація харчування залежно від груп інтенсивності праці.
- **Оформити на листах формату А4, у файлах та скріпити у папку.**

Описати :

- Як пояснити пацієнтові принципи раціонального харчування;
- Як визначаються фізіологічні потреби різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) в поживних речовинах та енергії;
- Як визначають оптимальну масу тіла людини.

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

Скласти план 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.

Харчування та годування пацієнтів :

- Складання порційної вимоги на харчування хворих та приблизного добового меню згідно з рекомендованою дієтою № 5.
- Здійснення контролю за санітарним станом приліжкових столиків, холодильника, асортиментом і терміном зберігання продуктів.
- Здійснення контролю за санітарним станом опро логічн столиків і холодильників, за асортиментом і терміном зберігання продуктів.

Практичні навички:

- проведення бесіди з пацієнтом і його родичами про сутність призначеної дієти;
- складання порційної вимоги на харчування хворих;

Самостійна робота підготувати алгоритм

- складання приблизного добового меню згідно з рекомендованою дієтою;
- Харчування та годування пацієнтів
- Введення харчових сумішей через зонд.
- Годування пацієнта через гастростому, догляд за нею.
- Техніка проведення живильних клізм.
- Парентеральне годування.
- годування тяжкохворого з ложки і напувальниці;
- здійснення штучного харчування пацієнта (на фантомі);
- участь у роздаванні їжі

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

Відповісти на контрольні запитання

1. Що таке раціональне харчування?
2. На яких законах базується раціональне харчування?
3. На які групи згідно з рекомендаціями щодо споживання харчових речовин розподілені всі професії?
4. Яких правил необхідно дотримуватись з метою профілактики бактеріальних отруень?
5. Які особливості харчування учнів 1—7 класів?
6. Які особливості харчування людей похилого і старечого віку?
7. Які особливості харчування людей розумової праці?
8. Які особливості харчування повних людей?
9. Назвіть деякі загальні вимоги до організації харчування.
10. Як визначити ідеальну масу тіла за формулою Купера?
11. Що необхідно рекомендувати для зменшення надлишкової маси тіла?