

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

Кафедра медсестринства

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

навчальна дисципліна «ОСНОВИ МЕДСЕСТРИНСТВА»

Тема занять №19/1 - №19/2

**Спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Формування здорового способу життя і профілактика захворювань**

- Поясніть суть індивідуального підходу до здоров'я та формування здорового способу життя.
- Наведіть проблеми формування валеологічної свідомості у сучасної людини.
- Охарактеризуйте прогрес людства і його зв'язок із здоров'ям.
- Дайте визначення поняття "здоров'я" і поясніть його цінність.
- Які зміни умов існування людини спостерігаються на сучасному етапі?
- Охарактеризуйте нові вимоги до процесу адаптації.
- Охарактеризуйте причини смертності населення в Україні і стан здоров'я населення.
- Охарактеризуйте проблему управління здоров'ям

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

«Вплив 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.**

***Скласти тези бесіди з пацієнтом про здоровий спосіб життя.***

1. Охарактеризуйте поняття «здоровий спосіб життя»;
2. Створити інфографіку «Спосіб життя сучасної людини».
3. Визначити парасоціальні фактори, що впливають на здоров'я.
4. Дослідити демографічні тенденції в Україні та країнах Європи.

***Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного та психічного здоров'я.***

1. Визначте свої антропометричні дані та зробіть висновок.
2. Розробіть та обґрунтуйте поради щодо раціонального харчування для своєї родини.
3. Розробіть інфографіку щодо корекції постави (або попередження гіподинамії, карієсу, пародонтозу, стресу, перевтоми).

**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.**

- «Загальне заспокоєння»,
- «Досягнення тренованої м'язової релаксації»,
- «Мобілізуючі вправи»,
- «Загальне зміцнення емоційно-вольової сфери».

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

#### **4. Підготувати інструкції (алгоритми) виконання практичних навичок.**

1. Вміння пояснити пацієнту значення рухової активності для здоров'я.
2. Визначення та оцінювання сили м'язів.
3. Виконання антропометричних досліджень.
4. Пояснення пацієнтові принципів раціонального харчування.
5. Визначення фізіологічних потреб різних груп населення ( з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) в поживних речовинах енергії.
6. Пояснення пацієнтові основних принципів загартовування.
7. Визначення рівня вихідної тренованості за пробами ( проба з присіданням, ортостатична проба, проба із затриманням дихання).
8. Визначення ступеня фізичного навантаження за часом по відновленню пульсу.
9. Проведення бесіди на тему «Рух і здоров'я».
10. Визначення оптимальної маси тіла людини.
11. Виготовлення тематичного санітарного бюлетеня « Загартовування організму».
12. Проведення бесід, лекції на тему « Загартовування організму».