Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук»

(ФИЦ КНЦ СО РАН, КНЦ СО РАН)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**к практическому занятию № 4**

**по дисциплине (модулю) «Педагогика»**

для специальности 31.08.01 Акушерство и гинекология

**ТЕМА: ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА И РАБОТА ВРАЧА**

Утверждены на заседании Ученого совета НИИ МПС (протокол № 3 от «11» апреля 2017г.)

Составитель:

к.б.н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бронникова Е.П.

Красноярск

2017

**Продолжительность проведения занятия 4 часа**

**1.Занятие №4**

**2.Тема**: **Профилактическая медицина и работа врача**

**3.Цель обучения**: обучающийся должен обладать:- готовностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу; - готовностью к управлению коллективом, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; - готовностью к участию в педагогической деятельности по программам среднего и высшего медицинского образования, а также по дополнительным профессиональным программам для лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения; - готовностью к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих.

Изучить понятия «образа жизни» и «здоровый образ жизни». Формы, методы и средства просветительской работы врача.

Обучающийся должен

**знать:**систему основных культур здорового образа жизни; основные принципы рационального питания; двигательный режим дня; просветительскую работу и её цели и задачи; план учебно-просветительского занятия;

**уметь:** использовать в своей работе основные принципы правил здорового образа жизни; довести до пациента в процессе общения значимость ценности здоровья;

**владеть:** навыками просветительской работы (значимость прививок, медицинских осмотров, влияния на здоровье вредных привычек и т.д.)

**4.План изучения темы**: рассмотреть и обсудить основные понятия темы. Контроль знаний.

4.1. Вопросы, выносимые на обсуждение

1.Здоровый образ жизни понятие

2. Формирование образа жизни

3. Принципы формирования здорового образа жизни

4. Элементы здорового образа жизни

5. Правила здорового образа жизни

**Здоровый образ жизни** (ЗОЖ)— [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5). Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, [мотивации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F). Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума. Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного [долголетия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%B5) и полноценного выполнения социальных функций для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека— деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

**Формирование здорового образа жизни.** Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

1. Социальный: пропаганда, информационно-просветительская работа;

2. Инфраструктурный: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

3. Личностный: система ценностных ориентиров человека, [стандартизация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) бытового уклада.

**Принципы формирования здорового образа жизни**

Любой образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения для каждого человека, основой которых являются биологические и социальные принципы.

Биологический принцип предполагает, что образ жизни должен соответствовать возрастным показателям и быть энергетически обеспеченным, укрепляющим организм, умеренным в плане нагрузок и ограничений, а также ритмичным.

Социальный образ жизни предполагает соблюдение высокой нравственности, эстетическое воспитание, проявление воли, способности к самоограничению.

Совокупность этих двух аспектов создает единство биологического и социального развития организма и его взаимодействие со средой обитания.

Исходя из этого, можно выделить основные жизненно важные поведенческие формы.

1. Формирование положительных психологических эмоций во всех сферах жизнедеятельности (работа, быт, семейные отношения, реализация в общественной и культурной жизни) и формирование оптимистических взглядов.

2. Организация трудовой деятельности с максимальной эффективностью, что дает возможность реализации и отражает сущность каждого человека.

3.Двигательная активность.

4. Ритмичный образ жизни предполагает соответствие биологическим ритмам как в плане суточных биоритмов, так в плане возрастных потребностей.

5. Сексуальная активность.

6. Здоровое старение — это естественный процесс, который при правильной организации протекает с минимальными негативными последствиями.

7. Отказ от вредных привычек, что способствует поддержанию высоких показателей здоровья.

**Элементы здорового образа жизни**

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни :

-[эмоциональное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F) самочувствие: [психогигиена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0), умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

-[интеллектуальное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. [Позитивное мышление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

-[духовное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D1%85_(%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F)) самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. [Оптимизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC).

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

Основная работа по формированию ЗОЖ ложится на плечи здравоохранения, однако без государственной поддержки — как в правовом плане, так и в финансовом — такая программа реализуется крайне медленно.

В этом направлении со стороны здравоохранения должны быть выполнены действия по предоставлению населению консультативной помощи в медицинских учреждениях.

Важную роль имеет подключение к процессу формирования здорового образа жизни средств массовой информации, которые должны активнее вести пропаганду среди населения о негативном отношении к лицам, ведущим нездоровый образ жизни и, наоборот, поощрения и стимулирования занятий физкультурой и спортом, положительного отношения и культивации физически красивого и здорового тела, а также побуждение к отказу от вредных привычек. В плане последнего, также следует отметить ограничительные меры, вводимые государством.

**Правила здорового образа жизни**

Каждый человек стремится к формированию здорового образа жизни, но далеко не каждый достигает этой цели. Все дело, скорее всего, в том, что люди просто не знают с чего начать ведение ЗОЖ, либо никак не могут заставить себя менять что-то в своей жизни. Начинать нужно с главных правил ведения ЗОЖ и следовать им постоянно.

**Главные правила по ведению здорового образа жизни**

1. Активное движение.

Тело человека так устроено, что оно просто не может постоянно находиться в одном месте и в одном положении. Например, сидя целый день перед компьютером на работе, вы на самом деле подвергаете организм сильному стрессу. Каждое утро делайте зарядку минимум 30 минут. Желательно посещать тренажерный зал, что позволит полностью и грамотно проработать каждую мышечную группу.

2. Отказ от вредных привычек.

Алкоголь и табак разрушают наш организм, это как бомба замедленного действия. Даже в небольших дозах эти вещества оказывают пагубное действие на организм, которое проявится если не сейчас, то в следующих поколениях, постепенно разрушая ДНК.

3. Правильное питание.

Питание должно быть сбалансированным. Пропорции БЖУ в рационе питания должны быть следующими: белки 20-30%, жиры 10-20%, углеводы 50-60%. Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма. Употреблять достаточное количество фруктов и овощей, чтобы организм получал достаточное количество витаминов.

Ограничение потребления соли и сахара.

Употреблять достаточное количество воды, рекомендуется не менее 2.5 литров в день.

Нужно соблюдать режим питания. Режим-это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5-6 раз в сутки.

4. Высыпаться. Крепкий и здоровый сон укрепляет иммунитет и способствует долголетию. Спите не менее 8 часов.

5. Стресс создает сильную нагрузку на вашу нервную систему. Истощенная ЦНС приводит к ослаблению иммунитета и защитных сил организма. Поэтому оставайтесь всегда на позитивных эмоциях и чаще улыбайтесь!

6. Закаливание помогает организму лучше справляться с простудными заболеваниями, т.к. тренирует защитные силы организма.

7. Соблюдение личной гигиены защитит вас от разных бактерий и микробов, которые скапливаются на коже, руках, волосах, под ногтями и во рту.

**4.2. Вопросы для собеседования**

1. Назовите факторы возможного влияния на формирование отношения человека к своему здоровью.

2. Как врач может воздействовать на отношение своих пациентов к собственному здоровью?

3.Сформулируйте задачи просветительской работы врача.

4.Назовите основные методы и средства, используемые в этой работе.

**5.Самостоятелдьная работа:** изучение литературы по теме занятия

**6.Список рекомендуемой литературы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование,**  **вид издания** | **Автор (-ы), составитель (-и), редактор (-ы)** | **Место издания, издательство, год издания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Педагогика: учебник | Подласый И.П. | М.: Юрайт, 2011 |
| 2 | Педагогические условия развития личности: теория и практика в 2-х книгах | Безродных Т.В, Баджиев В.И. | М.: Перо, 2013 |
| 3 | Речевая компетентность в педагогической деятельности: уч. пособие | Иванчик И.П. | Ростов н/Д: Феникс, 2010 |
| 4 | Методология изучения и сохранения здоровья участников образовательного процесса в вузе | под ред.  Н.А. Горбач,  М.А. Лисняк | Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012 |
| 5 | Психология здоровья | Хаснулин В.И., Чухрова М.Г. | Новосибирск: Альфа Виста, 2010 |
| 6 | Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учеб. пособие -  http://krasgmu.ru/index.php?page[common]=elib&cat=catalog&res\_id=50221 | ред.  Л.А. Регуш,  А.В. Орлова | СПб.: Питер, 2016 |
| 7 | Педагогика и психология в медицинском образовании | Кудрявая Н.В.  Зорина К.В.  Смирнова Н.Б. | М.: Кнорус, 2016 |
| 8 | Психология и педагогика [Электронный ресурс] учебник - https://krasgmu.ru/index.php?page[common]=elib&cat=catalog&res\_id=61288 | Столяренко Л.Д  Столяренко В.Е. | М.: Юрайт, 2017 |

**Электронные ресурсы:**

1.ЭБС COLIBRIS

2.НБ ФИЦ КНЦ СО РАН

3.Научная электронная библиотека Е-LIBRARY

4.ЭМБ Консультант врача