

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России)

Кафедра сестринского дела

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**
обучающихся по специальности
среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело
по дисциплине **Здоровый человек и его окружение**

Рязань, 2018

Авторы:

С.Н. Котляров – к.м.н., доцент, заведующий кафедрой;
Л.Н. Александрова – ассистент кафедры сестринского дела;
А.А. Булгаков – ассистент кафедры сестринского дела;
А.В. Максимова – ассистент кафедры сестринского дела;
Н.И. Тарасенко – ассистент кафедры сестринского дела;
А.В. Ческидов – ассистент кафедры сестринского дела.

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов рассмотрены и одобрены на заседании кафедры сестринского дела

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой, доц., к.м.н. _____ / С.Н. Котляров
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие:	
Здоровье и качество жизни.....	5
Потребности человека в разные возрастные периоды. Рост и развитие	9
Здоровье детей:	
Внутриутробный период и период новорожденности	11
Период грудного возраста	15
Период преддошкольного и дошкольного возраста.....	19
Период младшего школьного возраста	22
Период старшего возраста.....	25
Период юношеского возраста	27
Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста:	
Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте.....	29
Здоровье семьи.....	31
Период беременности и родов	35
Климактерический период	40
Здоровье лиц пожилого и старческого возраста	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические рекомендации по дисциплине «Здоровый человек и его окружение» предназначены для самостоятельной внеаудиторной работы студентов 1 курса, обучающихся по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело и составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Пособие содержит перечень контрольных вопросов, тестовые задания и ситуационные задачи, а также перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения темы.

Настоящее пособие призвано способствовать формированию профессиональных и общих компетенций в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело и в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Условные обозначения:



– основная литература;



– дополнительная литература.

ЗДОРОВЬЕ. ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. РОСТ И РАЗВИТИЕ

Здоровье и качество жизни

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Определение понятий «здоровье», «образ жизни», «качество жизни».
2. Охарактеризовать основные виды здоровья.
3. Охарактеризовать основные уровни здоровья.
4. Факторы, влияющие на здоровье и развитие человека.
5. Здоровый образ жизни. Основные элементы ЗОЖ.
6. Формирование здорового образа жизни.
7. Характеристика демографической ситуации в России.
8. Средняя продолжительность жизни.
9. Основные причины смертности в России.
10. Расчет демографических показателей (рождаемость, смертность, естественный прирост), их оценка.
11. Концепция здоровья здоровых.
12. Государственная политика в области охраны и укрепления здоровья.

Тестовые задания

1. Здоровый образ жизни – это:
 - а) занятия физической культурой
 - б) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
 - в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - г) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:
 - а) радиоактивные вещества
 - б) никотин
 - в) эфирные масла
 - г) цианистый водород
3. Что такое режим дня?
 - а) порядок выполнения повседневных дел
 - б) строгое соблюдение определенных правил

- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
 - г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
4. Что такое рациональное питание?
- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
 - б) питание с учетом потребностей организма
 - в) питание набором определенных продуктов
 - г) питание с определенным соотношением питательных веществ
5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
 - б) вода, белки, жиры и углеводы
 - в) белки, жиры, углеводы
 - г) жиры и углеводы
6. Что такое витамины?
- а) органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
 - б) неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
 - в) органические химические соединения, являющиеся ферментами
 - г) органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания
7. Что такое двигательная активность?
- а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 - б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
 - в) занятие физической культурой и спортом
 - г) количество движений, необходимых для работы организма
8. Что такое закаливание?
- а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
 - б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 - в) перечень процедур для воздействия на организм холода

- г) купание в зимнее время
9. Что такое личная гигиена?
- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
 - в) правила ухода за телом, кожей, зубами
 - г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
10. Здоровый образ жизни включает:
- а) охрану окружающей среды
 - б) улучшение условий труда
 - в) доступность квалифицированной медицинской помощи
 - г) все ответы верны

Ситуационные задачи

1. Определите коэффициент смертности в стране, если в течение года там родилось 760 человек, естественный прирост составил 4,2‰, а численность населения была 52730 человек.
2. Численность населения в сельском районе 20000 человек, родилось за 2011 год 200 детей, умерло 376 человек. Вычислите показатель рождаемости и показатель общей смертности в сельском районе и дайте им оценку.
3. В городе проживает 120000 человек. За последние годы отмечается устойчивая тенденция к росту смертности населения, чем обусловлено формирование регрессивного типа структуры населения. За отчетный год в городе родилось 1550 детей, из них на первом году жизни умерло 15 человек, в том числе 8 – от состояний, возникших в перинатальном периоде, 5 – от врожденных аномалий, 2 – от пневмонии. Исходя из имеющихся данных, рассчитайте показатели, характеризующие демографическую ситуацию в городе.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>

-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ. ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. РОСТ И РАЗВИТИЕ

Потребности человека в разные возрастные периоды. Рост и развитие

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Определение понятий «возраст», «возрастные периоды».
2. Универсальные закономерности роста и развития.
3. Периодизация возрастов человека.
4. Охарактеризовать «хронологический возраст».
5. Охарактеризовать «биологический возраст».
6. Основные критерии определения «биологического возраста».
7. Охарактеризовать «психологический возраст».
8. Охарактеризовать «юридический возраст».
9. Основные потребности человека в разные возрастные периоды.
10. Факторы, влияющие на здоровье и развитие человека.
11. Иерархия человеческих потребностей по А. Маслоу.
12. Концепция здоровья здоровых.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Внутриутробный период и период новорожденности

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Классификация периодов детского возраста.
2. Оплодотворение и развитие плодного яйца. Периоды внутриутробного развития.
3. Факторы, влияющие на эмбриональное развитие и здоровье плода.
4. Критические периоды внутриутробной жизни плода. Возможные нарушения потребностей плода в эти периоды.
5. Период новорожденности. Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка.
6. Пограничные состояния новорожденного.
7. Признаки доношенности новорожденного ребенка.
8. Признаки недоношенности новорожденного ребенка.
9. Оценка состояния новорожденного по шкале Апгар.
10. Основные группы риска новорожденных.
11. Первичный туалет новорожденного.
12. Утренний туалет новорожденного ребенка.
13. Основные потребности новорожденного и способы их удовлетворения.

Тестовые задания

1. Первое прикладывание к груди здорового новорожденного производится после родов:
 - а) в течение 2-3 часов после родов
 - б) в течение 30 минут после родов
 - в) в течение 6 часов после родов
 - г) в течение 6-12 часов после родов
2. Физиологическая желтуха у новорожденного появляется:
 - а) через 2-3 часа после рождения
 - б) через 6-8 часов после рождения
 - в) на 2-3 день после рождения
 - г) на 5-6 день после рождения
3. Прибавка длины тела ребенка в первый год жизни составляет:
 - а) + 25 см
 - б) + 15 см

- в) + 10 см
 - г) + 5 см
4. Масса тела новорожденного утраивается в:
- а) 4 месяца
 - б) 12 месяцев
 - в) 3 года
 - г) 12 лет
5. Измерение массы и длины тела ребенку до 1 года проводится:
- а) 2 раза в месяц
 - б) 3 раза в месяц
 - в) 1 раз в 3 месяца
 - г) 1 раз в месяц
6. Количество молочных зубов у грудного ребенка составляет:
- а) число месяцев жизни минус 8
 - б) число месяцев жизни минус 4
 - в) число месяцев жизни минус 10
 - г) число месяцев жизни минус 5
7. После каждого кормления ребенка необходимо:
- а) дать ему чайную ложку воды
 - б) подержать его вертикально 3-5 минут
 - в) перепеленать
 - г) обработать слизистую оболочку рта
8. Медсестра советует давать ребенку фруктовые соки, начиная с:
- а) яблочного
 - б) земляничного
 - в) черносмородинового
 - г) томатного
9. Первый прикорм:
- а) молочная каша
 - б) мясное пюре
 - в) фруктовое пюре
 - г) цельный кефир
10. Докорм дают детям:
- а) до кормления грудью
 - б) после кормления грудью
 - в) в промежутках между кормлениями
 - г) не имеет значения

Ситуационные задачи

1. Вы медицинская сестра родильного дома. При проведении утреннего осмотра ребенка 3 дней, находящегося на естественном вскармливании выявлено: состояние удовлетворительное, сосет грудное молоко активно, лактация у матери достаточная, масса тела 3400 г (при рождении масса тела 3600 г), стул у ребенка после каждого кормления кашицеобразный, желтый, без примесей слизи. Мама обеспокоена появлением желтушности кожных покровов. Оцените состояние ребенка. Назовите причины данных состояний, укажите сроки их появления и исчезновения. Составьте план сестринского ухода. Дайте рекомендации маме по уходу за новорожденным.
2. Ребенок массой 3600 г, длина 53 см. Оценка по шкале Апгар 7 баллов. Определите доношенный ли ребенок, назовите и охарактеризуйте признаки по шкале Апгар.
3. Ребенок с массой 3400 г, длиной 54 см. Кожные покровы розовые, конечности синюшные. Слабый крик. Определите доношенный ли ребенок, перечислите и охарактеризовать неназванные в задаче признаки шкалы Апгар.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Период грудного возраста

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Анатомо-физиологические особенности ребенка первого года жизни.
2. Нервно-психическое развитие ребенка первого года жизни.
3. Закономерности нарастания физических показателей ребенка на первом году жизни.
4. Факторы, оказывающие влияние на рост и развитие ребенка грудного возраста.
5. Организация безопасной окружающей среды для ребенка грудного возраста.
6. Физическое воспитание и организация закаливания на первом году жизни.
7. Основные потребности грудного ребенка и способы их удовлетворения.
8. Утренний туалет грудного ребенка.
9. Виды вскармливания на первом году жизни.
10. Состав грудного молока.
11. Преимущества грудного вскармливания.
12. Меры для сохранения длительной лактации.
13. Расчет питания, смешанное вскармливание.
14. Искусственное вскармливание. Молочные смеси.
15. Режим питания детей первого года жизни. Введение прикорма.

Тестовые задания

1. Грудному ребенку докорм назначают при:
 - а) естественном вскармливании
 - б) смешанном вскармливании
 - в) искусственном вскармливании
 - г) всех видах вскармливания
2. Контрольное кормление ребенка проводят для определения:
 - а) массы тела
 - б) количества высосанного молока
 - в) количества прикорма
 - г) количества докорма

3. Правило проведения контрольного взвешивания:
 - а) 2 раза в день
 - б) 1 раз в день
 - в) в течение одних суток
 - г) в течение двух суток
4. Кратность кормлений ребенка в возрасте трех месяцев на искусственном вскармливании:
 - а) 6
 - б) 7
 - в) 5
 - г) 4
5. При искусственном вскармливании соки вводятся в возрасте (мес.):
 - а) 1
 - б) 2
 - в) 3
 - г) 4
6. Яичный желток вводится в сроки (мес.):
 - а) 2
 - б) 4
 - в) 6
 - г) 7
7. Творог вводится в рацион грудного ребенка с возраста (мес.):
 - а) 1
 - б) 3
 - в) 6
 - г) 8
8. Фруктовые соки дают ребенку первого полугодия жизни:
 - а) перед кормлением грудью
 - б) после кормления грудью
 - в) между кормлениями грудью
 - г) только на ночь
9. Введение новой пищи, постепенно заменяющей кормление грудью – это:
 - а) докорм
 - б) прикорм
 - в) искусственное вскармливание
 - г) смешанное вскармливание

10. Цель введения прикорма

- а) удовлетворение возросших потребностей в пищевых веществах
- б) обеспечение потребности в жирах
- в) обеспечение потребности в углеводах
- г) обеспечение потребности в поваренной соли

Ситуационные задачи

1. В поликлинику на прием пришла мама с ребенком 3 месяцев. Девочка находится на грудном вскармливании. Нервно – психическое развитие соответствует возрасту. Ребенок спокоен, выдерживает промежутки между кормлениями, мочеиспускание не нарушено, стул 2 раза в сутки. Рассчитайте вес и рост ребенка в этом возрасте, если масса при рождении 3300 г, рост 53 см.
2. Вы посещаете на дому ребенка 2 месяцев. Мама предъявляет жалобы на то, что ребенок худенький и плохо набирает в весе. Она волнуется, что у нее не хватает молока, и ребенок не наедается. При осмотре: ребенок спокойный, выдерживает промежуток между кормлениями, изменений не выявлено, мочеиспускание не изменено, стул 4 раза в сутки. Масса тела ребенка 4500 г, длина тела 56 см. Масса при рождении 3200 г, длина тела при рождении 50 см. Какие показатели роста и массы должны быть в этом возрасте у этого ребенка?
3. Вы совершаете патронаж к грудному ребенку. Мальчику 5 месяцев, находится на искусственном вскармливании, мама кормит его молочными кашами, не соблюдая интервалов между кормлениями, по желанию ребенка. Состояние ребенка удовлетворительное, сон спокойный, подкожно – жировой слой развит достаточно, изменений по органам не выявлено. Масса тела ребенка 9300 г, рост 68 см. Масса при рождении 3300 г, длина тела при рождении 53 см. Какие нарушения в уходе допущены мамой? Дать рекомендации маме по вскармливанию ребенка.
4. На прием в поликлинику с профилактической целью обратилась мама с ребенком в возрасте 12 месяцев. При осмотре: окружность головы 46 см, окружность груди 44 см, масса тела 10500 г, рост 78 см, количество зубов 8. Оценить

развитие ребенка. Соответствуют ли данные осмотра возрасту ребенка. Провести расчеты показателей массы тела и роста. Масса тела при рождении 3500 г, рост 53 см.

5. В поликлинику на прием пришла мама с ребенком 6 месяцев для проведения профилактической прививки. При осмотре: состояние удовлетворительное, изменений со стороны внутренних органов нет. Проведены антропометрические измерения: масса тела – 8300 г, рост – 67 см. Рассчитать должностную массу и рост ребенка в данном возрасте. Масса при рождении 3200 г, длина тела при рождении 53 см.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Период преддошкольного и дошкольного возраста

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Анатомо-физиологические особенности детей преддошкольного возраста.
2. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.
3. Динамика физических показателей детей от 1 года до 6 лет.
4. Нервно-психическое развитие детей от 1 года до 6 лет.
5. Особенности питания детей от 1 года до 6 лет.
6. Основные правила организации безопасной окружающей среды для детей от 1 года до 6 лет.
7. Обязанности медицинских работников в детских дошкольных учреждениях.
8. Меры профилактики инфекционных заболеваний у детей дошкольного возраста.
9. Меры по подготовке ребенка к поступлению в школу, проблема адаптации.
10. Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей преддошкольного и дошкольного возраста.

Тестовые задания

1. Соотношение белков: жиров: углеводов для детей периода «молочных зубов»:
 - а) 4:4:15
 - б) 1:3:8
 - в) 3:3:10
 - г) 5:5:10
2. ЧДД в 1 минуту у ребенка 2-х лет:
 - а) 25-30
 - б) 40
 - в) 16-18
 - г) 18-20
3. Количество лейкоцитов у ребенка старше 1 года в 10 /л:
 - а) 10-20
 - б) 10-30

- в) 4-6
 - г) 6-8
4. Количество гемоглобина у ребенка старше 1 года в г/л:
- а) 100-110
 - б) 126-150
 - в) 150-200
 - г) 80-100
5. Необходимое условие для посещения ребенка ДДУ:
- а) здоровый ребенок без профилактических прививок
 - б) ребенок в остром периоде заболевания с профилактическими прививками
 - в) здоровый ребенок с профилактическими прививками
 - г) здоровый ребенок, но не привитый против туберкулеза
6. При подготовке ребенка к школе осмотр осуществляется:
- а) только узкими специалистами
 - б) только педиатром
 - в) педиатром и узкими специалистами
 - г) педиатром, узкими специалистами, с проведением лабораторных исследований
7. Самостоятельно ребенок одевается в возрасте:
- а) 1-2 года
 - б) 2,5-3 года
 - в) 4 года
 - г) 5 лет
8. Ежегодная прибавка массы тела со 2-го года жизни:
- а) 1 кг
 - б) 2 кг
 - в) 3 кг
 - г) 4 кг
9. Продолжительность ночного сна в дошкольном возрасте:
- а) 9-10 ч
 - б) 10-11 ч
 - в) 11-12 ч
 - г) 12-13 ч
10. Первый период «почемучек» у детей наступает в возрасте:
- а) 3-4 года
 - б) 4-5 лет

в) 5-6 лет

г) 6-7 лет

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Период младшего школьного возраста

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
2. Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие детей младшего школьного возраста.
3. Динамика физических показателей детей младшего школьного возраста.
4. Нервно-психическое развитие детей младшего школьного возраста.
5. Особенности питания детей младшего школьного возраста.
6. Основные правила организации безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста.
7. Обязанности медицинских работников в школе.
8. Меры профилактики инфекционных заболеваний у детей младшего школьного возраста.
9. Составление примерного меню и рекомендаций по режиму дня, принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам для детей младшего школьного возраста.
10. Обучение родителей ребенка младшего школьного возраста и его окружения принципам создания безопасной окружающей среды.

Тестовые задания

1. Частота дыхательных движений у ребенка в 8 лет составляет:
 - а) 25 в минуту
 - б) 30-35 в минуту
 - в) 16-18 в минуту
 - г) 14-16 в минуту
2. Пульс у ребенка в 10 лет составляет:
 - а) 90-100 ударов в минуту
 - б) 60-80 ударов в минуту
 - в) 100-110 ударов в минуту
 - г) 120-140 ударов в минуту

3. _____ Масса
ребенка в возрасте 8 лет составляет _____
4. _____ Рост
ребенка в возрасте 8 лет составляет _____
5. В результате АФО нервной системы и повышения нагрузок у школьников часто развивается:
- а) изменение почерка
 - б) переутомление и утомление
 - в) обострение памяти
 - г) изменение веса
6. После школьных занятий ученику следует:
- а) быстро приготовить домашнее задание
 - б) погулять на свежем воздухе
 - в) почитать книгу
 - г) посмотреть телевизор
7. Рациональное питание школьников включает в себя следующие моменты, кроме:
- а) большое содержание жирных блюд
 - б) наличие овощных и молочных блюд – 4-х разовое питание
 - в) наличие завтраков
 - г) наличие горячих супов и гарниров
8. Перемена предназначена для поддержания работоспособности и отдыха детей с целью профилактики переутомления:
- а) да
 - б) нет
9. Верно ли утверждение:
Предметы, требующие выполнения работ (математика, русский язык) следует чередовать с устными уроками (чтение):
- а) да
 - б) нет
10. Перечислите основные функции медицинской сестры школы _____

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Период старшего школьного возраста

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.
2. Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие детей старшего школьного возраста.
3. Динамика физических показателей детей старшего школьного возраста.
4. Нервно-психическое развитие детей старшего школьного возраста.
5. Особенности питания детей старшего школьного возраста.
6. Признаки половой зрелости детей старшего школьного возраста.
7. Основные методы полового воспитания детей старшего школьного возраста.
8. Личная гигиена подростков.
9. Вредные привычки у подростков и меры их профилактики.
10. Основные правила организации безопасной окружающей среды для детей старшего школьного возраста.
11. Обязанности медицинских работников в школе.
12. Составление примерного меню и рекомендаций по режиму дня для детей старшего школьного возраста.
13. Обучение подростка основным принципам здорового образа жизни.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.

- 📄 Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Период юношеского возраста

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Анатомо-физиологические особенности юношеского возраста.
2. Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие в юношеском возрасте.
3. Динамика физических показателей в юношеском возрасте.
4. Нервно-психическое развитие в юношеском возрасте.
5. Особенности питания в юношеском возрасте.
6. Признаки половой зрелости в юношеском возрасте.
7. Основные методы полового воспитания в юношеском возрасте.
8. Личная гигиена в юношеском возрасте.
9. Вредные привычки и меры их профилактики в юношеском возрасте.
10. Основные правила организации безопасной окружающей среды в юношеском возрасте.
11. Обязанности медицинских работников в школе.
12. Составление примерного меню и рекомендаций по режиму дня в юношеском возрасте.
13. Обучение основным принципам здорового образа жизни в юношеском возрасте.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд.,

перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. -
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

**Перечень ресурсов информационно-
телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для
освоения дисциплины:**

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности женщин зрелого возраста.
2. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности мужчин зрелого возраста.
3. Универсальные потребности человека зрелого возраста. Способы их удовлетворения. Возможные проблемы.
4. Питание взрослого человека. Потребность в пищевых компонентах в зависимости от пола, возраста, особенностей труда. Понятие «рациональное питание», «лечебное питание», «диетическое питание».
5. Репродуктивная система женщины.
6. Репродуктивная система мужчины.
7. Половые различия в строении и функционировании органов и систем человека. Принципы сохранения здоровья в зрелом возрасте.
8. Половое влечение. Половая жизнь. Гигиена половой жизни.
9. Влияние факторов внешней среды на процесс воспроизводства.
10. Роль медицинского работника в укреплении репродуктивного здоровья.
11. Обучение основным принципам здорового образа жизни в зрелом возрасте.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.

- 📄 Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Здоровье семьи

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Семья. Типы и функции семьи.
2. Права членов семьи. Значение семьи.
3. Семья. Этапы жизненного цикла семьи.
4. Возможные медико-социальные проблемы семьи.
5. Планирование беременности.
6. Современные принципы контрацепции. Мужская и женская контрацепция.
7. Последствия искусственного прерывания беременности.
8. Влияние факторов внешней среды на процесс воспроизводства.
9. Роль медицинского работника в укреплении репродуктивного здоровья.
10. Обучение основным принципам здорового образа жизни в зрелом возрасте.

Тестовые задания

1. Оптимальным средством защиты от заболеваний, передающихся половым путем является:
 - а) ВМС
 - б) кондом
 - в) гормональная контрацепция
 - г) прерванный половой акт
2. Комбинированные оральные контрацептивы:
 - а) не влияют на характер менструальной крови
 - б) уменьшают количество менструальной крови
 - в) увеличивают количество менструальной крови
 - г) не имеют противопоказаний
3. Для профилактических гинекологических осмотров женщины не должны обращаться в:
 - а) родильные дома
 - б) женские консультации
 - в) смотровые кабинеты поликлиник
 - г) ФАПы

4. К гормональным контрацептивным средствам относится:
 - а) лютенурин
 - б) фарматекс
 - в) марвелон
 - г) контрацептин
5. Вазэктомия является:
 - а) методом стерилизации мужчин
 - б) методом кастрации
 - в) методом стерилизации женщин
 - г) методом, дающим эффект сразу же после операции
6. Женщина 35 лет находится в:
 - а) предпубертатном периоде
 - б) параменопаузальном периоде
 - в) репродуктивном периоде
 - г) пубертатном периоде
7. К 3-х фазным гормональным контрацептивным средствам относится:
 - а) фемоден
 - б) триквилар
 - в) овидон
 - г) марвелон
8. Внутриматочные контрацептивы:
 - а) снижают риск воспалительных заболеваний
 - б) повышают риск воспалительных заболеваний
 - в) не влияют на возникновение воспалений
 - г) не имеют противопоказаний
9. Проницаемость стенки сосудов во время беременности:
 - а) повышена
 - б) слегка понижена
 - в) существенно понижена
 - г) не изменена
10. Наиболее эффективным методом контрацепции является:
 - а) прерванный половой акт
 - б) предохранение только в критические дни
 - в) барьерный метод
 - г) окклюзия труб

Ситуационные задачи

1. Вы работаете в центре планирования семьи. К Вам на прием пришла женщина 25 лет. Она недавно вышла замуж, ее волнуют вопросы контрацепции. Гинеколог посоветовал ей принимать противозачаточные таблетки. Пациента боится побочных эффектов, о которых ей рассказывали подруги. Какие аргументы в пользу приема оральных контрацептивов Вы можете привести и как убедить пациентку следовать рекомендациям врача.
2. Вы работаете в службе планирования семьи. К Вам обратилась девушка 15 лет. Она встречается с молодым человеком 20 лет, который уговаривает ее вступить с ним в интимную связь. Девушка волнуется из-за того, что не знает как ее партнер отнесется к предложению использовать презерватив. Она хотела бы пользоваться для предохранения от беременности оральными контрацептивами или внутриматочной спиралью. Объясните, какие средства контрацепции можно применять в ее возрасте?
3. В женскую консультацию обратилась молодая женщина за консультацией, как вести менструальный календарь и как по нему предохраняться. Половой жизнью живет 3 месяца, замужем, предохраняется презервативами, муж не хочет предохраняться этим методом. Месячные с 12 лет, установились в течение года, через 26-31 день, по 3 дня, умеренные, безболезненные. При обследовании изменений со стороны женских половых органов не найдено. Научите вести менструальный календарь и вычислять фертильные дни по менструальному календарю.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.

- 📄 Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Период беременности и родов

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Физиология женской половой сферы. Менструальная и детородная функции.
2. Оплодотворение. Внутриутробное развитие человека.
3. Продолжительность физиологической беременности и основные изменения, происходящие в организме беременной. Значение этих изменений для нормального развития плода и подготовки к родам.
4. Физиологическое течение беременности. Основные проблемы периода беременности.
5. Признаки беременности. Предположительные, вероятные, достоверные.
6. Методы обследования беременных.
7. Влияние вредных факторов окружающей среды на женщину и плод. Роль медицинского работника, семьи, мужа на исход беременности.
8. Гигиенический режим беременных.
9. Питание беременных.
10. Опрос беременной.
11. Способы определения срока беременности и даты предстоящих родов.
12. Роль медицинских работников в поддержании качества жизни беременной. Дородовые патронажи.
13. Предвестники родов, родовые изгоняющие силы.
14. Первый период родов. Рекомендации роженице по правилам поведения в этот период.
15. Второй период родов. Понятие о врезывании и прорезывании подлежащей части плода. Правила поведения роженицы в этот период.
16. Третий период родов. Понятие о видах отделения плаценты. Правила поведения роженицы в этот период.
17. Послеродовый период, продолжительность, физиологическая сущность.
18. Основные изменения, происходящие в организме женщины в послеродовый период.

19. Лактация, принципы ее поддержания. Гигиены родильницы. Послеродовая контрацепция.
20. Правила кормления грудью. Контрольное кормление. Профилактика гипогалактии.
21. Способы определения срока беременности и даты предстоящих родов.
22. Роль медицинских работников в поддержании качества жизни беременной.

Тестовые задания

1. Вид позиции – это:
 - а) отношение конечностей плода к головке и туловищу
 - б) отношение крупной части плода ко входу в малый таз
 - в) отношение спинки плода к передней или задней стенке матки
 - г) отношение спинки плода к правой или левой стенке матки
2. Положение плода – это:
 - а) отношение конечностей и головки плода к туловищу
 - б) отношение крупной части плода ко входу в малый таз
 - в) отношение продольной оси плода к продольной оси матки
 - г) отношение спинки плода к правой или левой стенке матки
3. Отношение спинки плода к правой стенке матки – это:
 - а) I позиция плода
 - б) II позиция плода
 - в) передний вид плода
 - г) задний вид плода
4. Позиция плода – это:
 - а) отношение конечностей и головки плода к туловищу
 - б) отношение крупной части плода ко входу в малый таз
 - в) отношение спинки плода к передней или задней стенке матки

- г) отношение спинки плода к правой и левой стенке матки
5. Укажите, по каким признакам можно судить о приближении родов (прелиминарный период):
- а) опускание предлежащей части плода
 - б) увеличение слизистых выделений из половых путей
 - в) появление тянущих болей в крестце и внизу живота
 - г) все перечисленное верно
6. Чему равна предполагаемая масса плода при ВДМ – 38 см, ОКЖ – 100 см?
- а) 3400 г
 - б) 3600 г
 - в) 3800 г
 - г) 4100 г
7. При каком раскрытии маточного зева говорят о своевременном отхождении околоплодных вод?
- а) 3-4 см
 - б) 6-8 см
 - в) 10-12 см
 - г) 12-14 см
8. При каком сроке беременности появляются предвестники родов?
- а) 30-32 недели
 - б) 37-38 недель
 - в) 37-40 недель
 - г) 41-42 недели
9. Какую роль играет околоплодный пузырь в первом периоде родов?
- а) влияет на возникновение схваток
 - б) влияет на появление потуг
 - в) способствует раскрытию маточного зева
 - г) не имеет значения
10. Роль плаценты:
- а) защитная
 - б) дыхательная
 - в) трофическая
 - г) выделительная
 - д) гормональная

Ситуационные задачи

1. Определите дату предстоящих родов, если последняя менструация была 15 апреля.
2. Определите дату предстоящих родов, если последняя менструация была 08 ноября.
3. В женскую консультацию обратилась беременная женщина 32 лет. Работает секретарем – референтом на заводе. Муж 38 лет, работает шофером. Из анамнеза: данная беременность первая. Отмечается выраженный ранний токсикоз. Женщина страдает средней степенью миопии. Оцените пренатальные факторы риска у данной пациентки.
4. Медицинская сестра детской поликлиники осуществляет первый дородовой патронаж к 20-летней беременной женщине. Во время беседы выяснилось, что беременность у женщины первая, желанная, брак зарегистрирован. Она состоит на диспансерном учете по поводу хронического заболевания почек, работает на предприятии по производству удобрений, в цехе. Со слов женщины, через месяц ей обещали перевод из цеха на другое рабочее место. До наступления беременности курила, сейчас старается этого не делать, хотя считает, что одна сигарета в день не может нанести существенного вреда ребенку. На момент проведения патронажа состояние будущей матери удовлетворительное, беременность протекает хорошо, женщину ничего не беспокоит. Какую дополнительную информацию необходимо собрать медсестре при проведении первого патронажа? Назовите оптимальные сроки проведения и цели дородовых патронажей. Составьте план сестринского ухода с мотивацией.
5. Женщина 22 года, роды первые, кормит грудью. Диету не соблюдает, считает, что чем больше она будет есть, тем больше у нее будет молока. Имеет слабость к цитрусовым и шоколаду. Ребенок страдает диатезом, не спокоен, кричит, сучит ножками. Объясните ошибку матери и дайте рекомендации по диете.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп.

- М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. –
<http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. -
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Климактерический период

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Женские половые гормоны, их биологическое действие на организм.
2. Мужские половые гормоны, их биологическое действие на организм.
3. Понятия «климакс», «климактерический период», «менопауза», «постменопауза».
4. Климактерический период в жизни женщины.
5. Климактерический период в жизни мужчины.
6. Возможные проблемы женщин и мужчин в течение климактерического периода и пути их решения.
7. Роль медицинского работника по охране здоровья женщин и мужчин в этом периоде.
8. Современные принципы контрацепции. Мужская и женская контрацепция.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал

ЗДОРОВЬЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Вопросы для подготовки к практическому занятию

1. Понятия «геронтология», «старость», «старение».
2. Теория старения. Стадии и признаки естественного старения.
3. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности лиц пожилого и старческого возраста.
4. Значение влияния экологических факторов на процессы старения.
5. Образ жизни, его влияние на процессы старения. Потребности пожилого человека.
6. Методика сестринского обследования образа жизни пациента.
7. Факторы риска для лиц пожилого и старческого возраста. Пути увеличения продолжительности жизни.
8. Особенности питания пожилого человека. Формирования суточного меню для человека пожилого и старческого возраста.
9. Физическая активность и распорядок дня пожилого человека.
10. Безопасная среда обитания для пожилого человека. Требования к жилищу и его оборудование.
11. Этические особенности общения с лицами старших возрастных групп.
12. Танатология как наука.
13. Понятие смерть. Классификация смерти.
14. Естественная смерть. Основные этапы умирания и смерти.
15. Признаки клинической смерти.
16. Признаки биологической смерти.
17. Стадии горевания.
18. Психологическая поддержка умирающего человека и его близких.
19. Медико-социальные и психологические аспекты смерти.
20. Понятие об эвтаназии. Определение, виды.

Тестовые задания

1. К видам старения относится все, кроме одного:
а) преждевременное

- б) естественное
 - в) замедленное
 - г) социальное
2. Биологический возраст:
- а) количество прожитых лет
 - б) мера старения организма
 - в) видовая продолжительность жизни
 - г) темп интеллектуального регресса
3. Пожилые люди относятся к следующей возрастной группе:
- а) 75-89
 - б) 45-59
 - в) 65-85
 - г) 60-74
4. К долгожителям относятся люди в возрасте:
- а) 75-90 лет
 - б) старше 80
 - в) старше 90
 - г) старше 100
5. Гериатрия – наука, которая изучает:
- а) закономерности старения высших животных и человека
 - б) влияние условий жизни на процесс старения человека
 - в) особенности течения заболеваний у пожилых и старых людей
 - г) пути увеличения продолжительности жизни человека
6. Рекомендуемое в старческом возрасте соотношение белков, жиров и углеводов в пищевом рационе должно составлять:
- а) 1:1:4
 - б) 1,5:1:3
 - в) 1:2:4,5
 - г) 1:0,8:3,5
7. Для профилактики раннего старения из рациона следует исключить:
- а) растительный белок
 - б) грубую клетчатку

- в) холестеринсодержащие продукты
 - г) кисломолочные продукты
8. Обязательное оборудование отделения геронтологического профиля:
- а) кардимониторы
 - б) кондиционеры
 - в) диваны
 - г) жалюзи
9. Анатомо-функциональные особенности дыхательной системы у лиц пожилого и старческого возраста:
- а) расширение просвета бронхов
 - б) увеличение жизненной емкости легких
 - в) развитие эмфиземы
 - г) гиперплазия реснитчатого эпителия бронхов
10. Анатомо-функциональные особенности костно-мышечной системы у лиц пожилого и старческого возраста:
- а) гипертрофия мышц
 - б) декальцинация костей
 - в) разрастание хрящевой ткани
 - г) атрофия соединительной ткани

Ситуационные задачи

1. Мужчина, 72 лет, проживающий в пансионате, обратился к медицинской сестре с вопросом: «Как поддерживать нормальный сон?». Сестра выяснила, что жалоб на состояние здоровья мужчина не предъявляет, но отмечает изменения сна: трудное засыпание, ночные пробуждения. Составьте рекомендации по поддержанию нормального сна.
2. На прием к врачу-гериатру записалась пациентка 65 лет. Жалоб не предъявляет, но хочет получить консультацию по организации рационального питания. Составьте рекомендации по организации рационального питания.
3. Женщина 69 лет беспокоится, боится возможного перелома кости, так как знает о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата и остеопорозе. Жалоб на состояние здоровья не предъявляет. Составьте рекомендации по созданию безопасной среды обитания для пожилого человека.

Литература, необходимая для освоения темы

-  Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова – 4-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>
-  Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 474 с.
-  Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

https://www.rosminzdrav.ru	Министерство здравоохранения Российской Федерации
http://www.medsestre.ru/	Ассоциация медицинских сестер России
http://www.garant.ru/	Информационно-правовой портал