

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Пестравский государственный техникум имени Героя
Социалистического Труда Анатолия Устиновича Сычёва»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва»

от «24» 02 2024 г. № 21

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по ОП.04 Основы валеологии и социальной медицины

по специальности

39.02.01 Социальная работа

с. Пестравка, 2024

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Пестравский государственный техникум имени Героя
Социалистического Труда Анатолия Устиновича Сычёва»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва»

от «___» _____ 20__ г. №___

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по ОП.04 Основы валеологии и социальной медицины

по специальности
39.02.01 Социальная работа

с. Пестравка, 2024

Практическая работа на тему: «Составление сбалансированного рациона питания при различных энергетических тратах. Расчет калорийности пищевого рациона».

Цель работы:

- приобрести навыки составления суточного рациона питания (разработка меню) в зависимости от норм физиологических потребностей;
- определить энергетические потребности и суточные нормы белков, жиров и углеводов для детей определенного возраста.

Перечень средств, используемых при выполнении работы: таблица энергетических потребностей и суточных норм белков, жиров, углеводов; таблица состава и калорийности основных пищевых продуктов; таблица веса и меры некоторых продуктов.

таблица «Нормы физиологических потребностей»,

таблицы «Калорийность готовых блюд и продуктов».

Ход работы:

Рациональное питание – своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимом количестве и в правильном соотношении.

Существует 4 принципа рационального питания:

1. С пищей должно поступать столько энергии, сколько организм расходует на все процессы жизнедеятельности.
2. Пища должна содержать пищевые вещества в достаточном кол-ве и определенном соотношении.
3. Необходимо соблюдать режим питания.
4. Пища должна быть обработана соответствующим образом с целью сохранения пищевой ценности.

Принципы составления суточного рациона питания.

Продукты животного происхождения следует планировать на первую половину дня, молочно-растительные – на вторую.

Жиры необходимы такие, которые обеспечат организм жирорастворимыми витаминами, жирными кислотами - сливочное, растительное масло, сметана, молоко). Энергетическая ценность суточного рациона должна обеспечиваться в основном углеводами растительной пищи.

В меню завтрака включают блюда, содержащие мясо, рыбу, крупы, овощи, жиры. Его можно делать дробленным (1 и 2 завтрака), уменьшая объем пищи и улучшая ее усвоение. В завтрак обязательно должны входить горячие напитки, улучшающие секрецию желудочного сока.

На обед рекомендуют овощные или острые закуски, возбуждающие аппетит, супы, блюда из мяса, рыбы, круп, макаронные изделий. Завершать обед следует сладкими блюдами (кисель, желе, мусс), которые уменьшают выделение пищеварительных соков и дают ощущение сытости.

На полдник и ужин подают легкоперевариваемые молочно-растительные блюда (каши, пудинги, салаты, запеканки). При составлении меню необходимо учитывать время года.

Пищевой рацион оставляется с учетом возраста, физического развития учебных и трудовых нагрузок. Основные принципы научной организации питания: умеренность и разнообразие в еде, строгое соблюдение режима питания. Умеренность в еде, предполагает соответствие энергетической ценности пищи энергозатратам организма.

Рационально организованное питание нормируется по калорийности, по содержанию в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Не менее половины потребности детей в белках и жирах должно удовлетворяться за счет продуктов животного происхождения.

Для детей школьного возраста рекомендуется четырехразовое питание с таким распределением пищи по калорийности в течение дня:

завтрак – 25%,

обед – 40–50%,

полдник – 10–15%,

ужин – 15–20%.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4, то есть ребенок должен получать углеводов в 4 раза больше, чем жиров и белков. Продукты богатые – белком следует давать преимущественно в дневные часы. На ужин рекомендуются молочно-растительные блюда.

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по своему химическому составу (калорийность, количество белков, жиров, углеводов и др.). Рекомендуемое потребление энергии и основных пищевых веществ представлено в табл. 12. Потребность в животном белке должна покрываться на 65 % от суточной нормы для 6-летних детей и на 60 % - для детей старше 7 лет. Сочетание животных и растительных жиров в суточном меню должно составлять 80 % и 20 %, соответственно. Сложных углеводов должно быть в 4 раза больше, чем простых. Соотношение белки: жиры: углеводы равно 1:1:4 (для младших школьников - 1:1:6).

Пример составления меню. При выполнении расчетов необходимо точно определить КФА предлагаемого объекта, пол, возраст, время года.

Разработка меню:

7:00- завтрак:

1. Омлет натуральный-200г, 209 ккал.
2. Морковь протертая с сахаром- 50г, 29,708 ккал.
3. Чай с сахаром- 200г, 76 ккал.
4. Слойка-0,35г, 85 ккал.

ИТОГО: 399,708 ккал.

10:00- 2-й завтрак:

1. Кофе с молоком-200г, 112 ккал.
2. Круассан со сгущенкой- 337 ккал.

ИТОГО: 449 ккал.

12:00-Обед:

1. Борщ с капустой и картофелем-250г, 102,5 ккал.
2. Хлеб ржаной-50г, 77,565 ккал.
3. Шницель рубленый из говядины-85г, 173 ккал.
4. Макароны отварные с маслом-185г, 195,3 ккал.
5. Компот из чернослива-185г, 85,74 ккал.

ИТОГО: 634,105 ккал.

15:00- полдник:

1. Ряженка-180г, 92 ккал.
2. Вафля-20г, 67,2 ккал.

ИТОГО: 159,2 ккал.

18:00- ужин:

1. Рыба отварная-85г, 121 ккал.
2. Салат из картофеля и зеленого горошка-60г, 56,52 ккал.
3. Чай с сахаром-200г, 76 ккал.

21:00:

1. Йогурт-200г, 136 ккал.

ИТОГО: 560,52 ккал.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2202,5

Этапы выполнения работы

Используя таблицы калорийности готовых блюд и продуктов , таблицу физиологических норм питания для взрослых:

Задание 1. Распределить суточный рацион для мужчины 25 лет –оператора ПК, при четырёхразовом питании (завтрак, обед, полдник, ужин).

Задание 2. Распределить суточный рацион для женщины 30 лет – продавца промышленных товаров, при четырёхразовом питании (завтрак, обед, полдник, ужин).

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ САЛАТОВ				
Название салата	Калорийность, ккал на 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Салат из помидор, огурцов и перца	22,3	1	0,8	4,9
Салат из помидор и огурцов со сметаной	58	1,2	4,6	3,1
Салат из помидор и огурцов с растительным маслом	89,6	0,8	7,6	4,8
Салат из помидор и огурцов с майонезом	144,5	0,8	15,4	4,9
Редиска со сметаной	70,1	1,9	5	6,6
Помидоры с чесноком	70,8	3,8	1,8	10,2
Салат из свежей капусты с яблоками	33,2	1,4	0,1	6,2
Квашенная капуста	27,4	1,7	0,1	5,4
Салат из квашеной капусты и свеклы	40,6	1,8	0,1	8,2
Винегрет овощной	76,5	1,6	4,8	6,7
Винегрет с сельдью	119,6	4,6	6,8	10,4
Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	280,9	7,6	15,2	30,9
Салат с крабовыми палочками и кукурузой	102,1	4,9	2,7	9,7
Салат греческий	188,4	4,1	17,4	4,2
Салат Оливье с колбасой	197,8	5,5	16,5	7,8
Селедка под шубой	208,1	8,2	17,9	4,1
Салат Нежность	213,5	5,9	8,8	30,2
Салат Кремлевский	250,8	5,9	21,8	8,4
Салат Мимоза	292,1	6,6	27,8	4,6
Салат Цезарь	301,2	14,9	16,8	25,9
Салат Столичный	323,8	15,6	25,8	4,6

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ СУПОВ			
Название супа	Калорийность, ккал на 100 г	Белки, г	Жиры, г Углеводы, г

Бульон овощной	12	0	0	2,3
Бульон куриный	21	2,4	1,1	0
Бульон говяжий	26	3,7	1,3	0
Бульон свиной	29	3,2	1,5	0
Фасолевый суп	66,1	1,8	4,6	4,4
Тыквенный суп-пюре	49,2	1,2	2,5	4,8
Рассольник с перловкой на мясном бульоне	61,4	2,5	2,3	8,1
Суп гороховый	54	2,3	2,8	5,4
Суп грибной с картошкой	72,7	0,8	6,1	4,6
Грибной крем-суп	83,5	1,5	7,2	4,4
Куриный суп с лапшой (вермишелью)	68,1	3,1	2,1	3,7
Куриный суп с картошкой	49,2	2,7	1,1	3,2
Суп с мясными фрикадельками	114,2	5,7	9,1	5,9
Суп рыбный из консервов	52,3	2,4	3,4	3,3
Солянка мясная сборная	167,8	12,1	10,4	3,9
Борщ овощной постный	34,3	1,4	1,3	4,4
Борщ овощной с зажаркой	60,8	1,4	4,4	4,4
Борщ с курицей	128	7,5	10,2	4,4
Борщ с говядиной	131,6	8,5	9,3	4,4
Борщ со свининой	133,8	8,3	9,7	4,4
Щи из свежей капусты постные	32,9	1,1	1,8	3,8
Щи из квашеной капусты	29,7	1,1	1,8	3,4
Щи с курицей	102,5	7,2	13,1	3,8
Щи с говядиной	104,9	9,3	10,2	3,8
Щи со свининой	106,2	9	10,6	3,8

Физиологических норм питания для взрослых

Ожидаемый результат:

составленные рационы питания для разных возрастных групп.

Физиологические потребности детей школьного возраста в энергии и основных пищевых веществах

Возраст детей	Средняя потребность детей в энергии, ккал/сутки	Рекомендуемая величина потребления		Рекомендуемая величина потребления углеводов, г/сутки
		Рекомендуемая величина потребления белка, г/сутки	Рекомендуемая величина потребления жиров, г/сутки общее количество в том числе животного	

блет (школьники)	1900-2000	66-75	43-49 (65%)	63-71	256-280
7-10 лет	2100-2300	74-87	44-52 (60%)	70-82	284-322
11-13 лет (мальчики)	2400-2700	84-102	51-61 (60%)	80-96	324-378
11-13 лет (девочки)	2300-2500	81-94	49-56 (60%)	77-89	311-350
14-17 лет (юноши)	2800-3000	98-113	59-68 (60%)	93-107	378-420
14-17 лет (девушки)	2400-2600	84-98	50-59 (60%)	80-92	339-384

В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.

Примерное меню школьника младшего возраста может выглядеть примерно так:

1-й завтрак: каша (овощное блюдо); кофе (чай, молоко).

2-й завтрак: яичное (творожное) блюдо; кофе (чай, молоко).

Обед: салат; первое блюдо; блюдо из мяса (птицы, рыбы); гарнир; напиток

Порядок выполнения задания:

1. По приведенным таблицам 12, 14, 15 с нормативными значениями важнейших пищевых веществ составить суточное меню школьника определенной возрастной группы (младший, средний) старший школьный возраст) с учетом особенностей двигательного режима ученика (занимается спортом или нет).
2. Подсчитайте калорийность ужина, каждое блюдо в отдельности;
3. Подсчитайте общий вес продуктов и введите в поле ответа
4. Воспользовавшись таблицей калорийности, заполните поле для 100 г каждого продукта в таблице.

Контрольное задание

Наименование продуктов	Количество продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы
		На 100 г продукта					
Всего продуктов							

	х 4.1	х 9.3	х 4.1
	=	=	=
	= _____ ккал		

Рекомендуемый вес порции в граммах для детей разного возраста

Блюда	Возраст в годах				
	1,5-3	3-7	7-9	9-14	14-17
Завтрак					
второе блюдо	200	200	250	300	300-400
напиток	150	150	200	200	200
Обед					
первое блюдо	150	150	250	300-400	400-500
второе блюдо (мясо, рыба)	50	70	80	100	120
гарнир	50	80	90-100	150-200	180-230
третье блюдо	100	150	180	200	200
напиток	150	150	200	200	200
Полдник					
молоко, сок, напиток	200	200	200	200	200
творог	30	50	50	--	--
фрукты	100	100	100	--	--
булочка	40	50	80	--	--
Ужин					
овощное или крупяное блюдо	200	200	250	300	300-400
молоко, кефир	150	200	200	200	200

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность некоторых пищевых продуктов (из расчета на 100 г продукта).

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Мясо				
говядина I категории	18,6	16,0	--	218
свинина жирная	15,6	16,3	--	209
свинина мясная	14,3	33,3	--	357

телятина	19,7	2,0	--	97
крольчатина	21,1	11,0	--	183
ветчина	22,6	20,9	--	279
сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
сардельки говяжьи	11,4	18,2	--	215
сосиски молочные	11,0	23,9	1,6	266
корейка сырокопченая	10,5	47,4	--	469
Птица				
куры	18,2	18,4	0,7	241
гуси	15,2	39,0	--	412
яйца куриные (1 яйцо I категории весит 47 г)	12,7	11,5	0,7	157
Рыба				
камбала	15,7	3,0	--	90
кампала	16,0	5,3	--	112
каarp	18,2	3,3	--	103
окунь морской	18,0	13,2	--	191
скумбрия атлантическая	18,5	4,5	--	114
ставрида океаническая	16,0	0,6	--	69
треска				
Молочные продукты				
молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58
сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	118
сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	115
сметана 20% жирности	2,8	20,0	3,2	206
творог жирный	14,0	18,0	2,8	232
творог нежирный	18,0	0,6	1,8	88
творог мягкий диетический	16,0	11,0	1,0	170
сырок творожный детский	9,1	23,0	18,5	315
кефир жирный	2,8	3,2	4,1	56
кефир нежирный	3,0	0,05	3,8	30
сыр голландский	23,7	30,5	--	377
сыр российский	23,0	29,0	--	360
мороженое сливочное	3,3	10,0	19,8	179
мороженое пломбир	3,2	15,0	20,8	227

масло сливочное	0,8	72,5	1,3	661
масло топленое	0,3	98,0	0,6	887
Масло растительное	--	99,9	--	899
Хлебобулочные изделия				
хлеб ржаной	5,6	,1	37,5	189
хлеб пшеничный	7,6	0,9	46,7	231
батон из пшеничной муки 1 сорта	8,0	0,9	48,9	235
сдоба обыкновенная	8,0	5,3	53,7	299
сушки простые	10,7	1,6	70,1	341
сухари сливочные	8,5	10,8	66,0	398
макаронные изделия высшего сорта	10,4	1,1	69,7	337
Крупа, мука				
манная	10,3	1,0	67,6	328
рисовая	7,0	1,0	71,4	330
пшенная	11,5	3,3	66,5	348
перловая	9,3	1,1	66,5	320
гречневая (ядрица)	12,6	3,3	62,1	335
геркулес	11,0	6,2	50,1	305
горох лущеный	23	1,6	50,8	314
фасоль	21	2	46,6	292
мука пшеничная	10,3	1,1	68,9	334
Овощи	0,6	0,3	4,9	23
кабачки	1,8	0,1	4,7	27
капуста белокочанная	2,0	0,4	16,3	80
картофель	1,3	0,1	7,2	34
морковь	0,8	0,1	2,6	14
огурцы грунтовые	1,3	--	5,3	26
перец сладкий	1,2	0,1	13,8	21
редис	1,5	0,1	9,1	42
свекла	1,1	0,2	3,8	23
томаты грунтовые	0,7	--	9,2	38
арбуз	1,0	--	6,5	29
тыква	1,4	--	9,1	41

Фрукты				
абрикосы	0,9	0,1	9,8	41
курага	5,2	--	55	234
бананы	1,5	0,1	19,2	89
груши	0,4	0,3	9,5	42
персики	0,9	0,1	9,5	43
сливы	0,8	--	9,6	43
яблоки	0,4	--	9,8	45
апельсины	0,9	0,2	8,1	40
Ягоды				
виноград	0,6	0,2	15	65
изюм	1,8	--	66,0	262
земляника садовая	0,8	0,4	6,3	34
малина	0,8	0,3	8,3	42
смородина красная	0,6	0,2	7,3	39
смородина черная	1,0	0,2	7,3	38
Напитки				
большинство соков (консервы)	14,6	3,4	82,8	100
томатный сок	4,4	--	11	45
чай	1	0,1	2,9	18
кисель вишневый	--	--	1	4
	0,2	--	18,9	78

Ожидаемый результат: составленные рационы питания для детей определенного возраста

Практическая работа на тему: «Сбор и анализ информации о здоровье клиента».

Цель работы: обеспечить здоровье каждого отдельного человека и общества в целом, сформировать мотивацию к здоровым потребностям.

Оборудование: таблица.

Ход работы: взять бланк валеологического самоанализа (таблицу). Ознакомиться со списком признаков здоровья. Выбрать 10 признаков, которые наилучшим образом характеризуют благополучие, являются наиболее верными диагностическими признаками его улучшения или ухудшения. Занести их в строку «Признаки здоровья» в таблице. Проставить признаки здоровья в зависимости от их диагностической значимости, от того, насколько верно они характеризуют благополучие или неблагополучие: у самого важного - 1, у следующего по важности — 2 и т. д., последний окажется под номером 10. Выбрать элементы образа жизни по силе влияния. Занести выбранные элементы образа жизни в шапку таблицы, повернув её на 90 градусов по часовой стрелке. Проранжировать элементы по степени их влияния на благополучие или неблагополучие. Результаты ранжирования занести в соответствующую строку. Оценить влияние выбранных важнейших элементов образа жизни на важнейшие признаки здоровья.

Практическое занятие: собрать информацию, составить и заполнить таблицу

Ожидаемый результат: умение собирать информацию о состоянии здоровья пациента.

Практическая работа на тему: «Разработка мероприятий социальной реабилитации в индивидуальной программе реабилитации инвалида»

Цель: изучение процесса социальной реабилитации инвалидов, разработка и апробация программы деятельности специалиста социальной работы по социальной реабилитации инвалидов.

Оборудование: индивидуальные карты.

Ход работы: озвучивается тема занятия и обосновывается её практическая значимость, место в структуре цикла и дальнейшей деятельности.

Проводится для оценки исходного уровня знаний. Студенты отвечают на вопросы по вопросам самоподготовки.

Работа с индивидуальной картой реабилитации (ИПР). Студенты самостоятельно заполняют разделы ИПР.

Практические занятия: заполнение примерной карты реабилитации (ИПР).

1. Фамилия, имя, отчество: Большой М.
2. Дата рождения (возраст): 63 лет.
3. Диагноз: Перенес острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) 6 месяцев назад.
4. Вид и степень ограничения функций (указать каких): Правосторонний гемипарез.
5. Наличие и степень выраженности ограничений жизнедеятельности: Инвалид 2 группы, имеет ограничения способности к передвижению 2 степени, к самообслуживанию 2 степени, к трудовой деятельности 3 степени, к общению 2 степени.
6. Оцените реабилитационный потенциал: имеется возможность для частичного восстановления способности к передвижению, общению и самообслуживанию
7. Оцените реабилитационный прогноз: ожидается частичное восстановление способности к передвижению, общению и самообслуживанию. Прогноз благоприятный
8. Укажите этап комплексной реабилитации: первичная подготовка ИПРА.
9. Укажите этап медицинской реабилитации: вторичная
10. Сформулируйте задачи реабилитации: восстановить моторику правых конечностей, речевую функцию.
11. Укажите прогнозируемый результат реабилитации: восстановление нарушенных функций, достижение компенсации нарушенных функций, восстановление нарушенных ограничений жизнедеятельности (способности к самообслуживанию), приобретение новой профессии, достижение интеграции в социум, восстановление нарушенных социальных связей (нужное подчеркнуть).

Мероприятия медицинской реабилитации

Перечень мероприятий медицинской реабилитации	Срок проведения мероприятий медицинской реабилитации	Исполнитель проведения мероприятий медицинской реабилитации
--	---	--

Восстановительная терапия (ЛФК)	3 месяца	Поликлиника по месту жительства
Восстановительная терапия (массаж)	6 месяцев	Поликлиника по месту жительства
Восстановительная терапия (иглорефлексотерапия)	3 месяца	Поликлиника по месту жительства
Медикаментозная поддерживающая терапия	1 год	Поликлиника по месту жительства; дневной стационар Санаторно-курортный комплекс, оснащенный адаптированными для нужд пациента гимнастическими залами
Санаторно-курортное лечение	1 месяц	

Прогнозируемый результат: восстановление нарушенных функций (полностью, частично); достижение компенсации утраченных функций (полностью, частично) (*нужное подчеркнуть*).

Мероприятия профессиональной реабилитации

Перечень мероприятий профессиональной реабилитации	Срок проведения мероприятий профессиональной реабилитации	Исполнитель проведения мероприятий профессиональной реабилитации
Профессиональная ориентация	Не нуждается	Не нуждается
Профессиональное обучение и переобучение	Не нуждается	Не нуждается
Содействие в трудоустройстве	Не нуждается	Не нуждается
Противопоказанные виды и условия труда	Не нуждается	Не нуждается
Рекомендуемые виды и условия труда	Не нуждается	Не нуждается
Производственная адаптация	Не нуждается	Не нуждается

Прогнозируемый результат: адаптация на прежнем рабочем месте; адаптация на прежнем рабочем месте с измененными условиями труда; получение новой профессии (специальности); подбор подходящего рабочего места; создание специального рабочего места (*нужное подчеркнуть*).

Мероприятия социальной реабилитации

Перечень мероприятий социальной реабилитации	Срок проведения мероприятий	Исполнитель проведения мероприятий
--	-----------------------------	------------------------------------

	социальной реабилитации	социальной реабилитации
Социально-средовая реабилитация	4 месяца	Поликлиника по месту жительства
Социально-педагогическая реабилитация	1 месяц	Поликлиника по месту жительства
Социально-психологическая реабилитация	1 месяц	Поликлиника по месту жительства
Социокультурная реабилитация	3 месяца	Поликлиника по месту жительства; местный орган соц. защиты
Социально-бытовая адаптация	3 месяца	Местный орган соц. защиты
Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт (адаптивная физическая культура)	1 год	Поликлиника по месту жительства

Прогнозируемый результат: достижение способности к самообслуживанию (полное, частичное); восстановление навыков бытовой деятельности (полное, частичное); восстановление социально-средового статуса (полное, частичное) (нужное подчеркнуть).

**Технические средства реабилитации и услуги
по реабилитации (ТСР)
(указать при необходимости)**

Перечень ТСР	Срок проведения реабилитационных мероприятий с применением ТСР	Исполнитель проведения реабилитационных мероприятий с применением ТСР	Отметка о выполнении или невыполнении (указать причину)
Ходунки	3 месяца	Местный орган соц. защиты	
Приспособления для душа	6 месяцев	Местный орган соц. защиты	
Поручни	3 месяца	Местный орган соц. защиты	
Тонометры	1 год	Местный орган соц. защиты	

Ожидаемый результат: умение собирать информацию о состоянии здоровья пациента.

Практическая работа на тему: «Составление индивидуальных рекомендаций по здоровому образу жизни».

Цель: обеспечить здоровье каждого отдельного человека и общества в целом, сформировать мотивацию к здоровым потребностям.

Ход работы: здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мир, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Можно говорить о трех видах здоровья:

- физическое;
- психическое;
- нравственное (социальное).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (Саморегулирующаяся система) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Существует целый ряд определений, которые как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- хорошее функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Факторы, влияющие на здоровье.

Что влияет на здоровье?

Упражнение «Факторы, влияющие на здоровье».

Обучающиеся пишут на карточках в виде облаков факторы, влияющие на здоровье человека, и эти облака затем закрывают дерево. Какое настроение, когда дерево без тучных погодных условий? А когда пасмурно, темно и ливни с градом? Обсуждение

Это влияние выражено двумя группами: внутренними и внешними.

Внутренние – это влияние наследственности (генетический фактор) – 20%;

Внешние – окружающая среда – 20%;

Здравоохранение – 10%.

Наше здоровье на 50% зависит от самого человека!

Все будет зависеть от того, как человек распорядится природным даром и, конечно, от того в каких условиях мы будем им распоряжаться. Образ жизни – это устойчивая долговременная система отношений человека с природой и социальной средой, представлений о нравственных и моральных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества.

Факторы внешней среды:

Физические - температура, излучение, давление и т.д.;

Химические – вода, пища, ядовитые вещества и т.д.;

Биологические - микроорганизмы, растения, животные и т.д.;

Психологические – воздействие на эмоциональную систему через обоняние, вкус, слух, прикосновение, зрение вызывающую положительную или отрицательную реакцию.

Основные составляющие, которые мотивируют человека к здоровому образу жизни:

- Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

- Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Вопрос: можно ли считать здоровый образ жизни «индивидуальной системой поведения»?

Каждый человек индивидуален и неповторим. Он индивидуален по своим наследственным качествам по своим стремлениям, и возможностям. В определенной степени окружающая человека среда (дом, семья и т.д.) носит индивидуальный характер, значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят; все могут заниматься спортом, но занимаются им очень мало людей; все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы. Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, доброжелательное отношение с окружающими.

Необходимо учитывать и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека, такие как: курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка.

Практическая работа по составлению индивидуальных рекомендаций по здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат: формирование знаний о факторах, благоприятно воздействующих на здоровье, потребности заботиться о своём здоровье.

Практическая работа на тему: «Составление типовой программы оптимизации физической активности с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, для лиц разного возраста»

Цель: изучение современных, научно обоснованных подходов к оценке состояния здоровья человека, а также освоение методов решения социально-гигиенических проблем нарушения здоровья.

Ход работы: программа «Здоровый образ жизни – активное долголетие»

включает в себя реализацию мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического здоровья у граждан пожилого возраста и инвалидов путем выполнения физических упражнений, комплекса утренней гимнастики, проведения занятий на тренажерах, игры в настольный теннис и настольные игры.

Физическая культура для пожилых людей и инвалидов имеет свои, вполне понятные, особенности, ведь в пожилом возрасте и при установлении инвалидности наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для пожилых людей и инвалидов должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок. Физкультура для пожилых людей и инвалидов отдает предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму, легко дозируются по нагрузке и делают упор на повышение общей выносливости, гибкости и координации движений. Она уделяет большое внимание самоконтролю и обязательному присутствию в процессе занятий инструктора по физической культуре. В первые дни занятий закономерны мышечная боль, усталость, вялость. Не стоит останавливать упражнения, просто нужно снизить нагрузку. В настоящее время среди инвалидов и граждан пожилого возраста очень популярны занятия на тренажерах, выполнение комплекса утренней гимнастики, игра в настольный теннис.

Программа «Здоровый образ жизни – активное долголетие» будет внедряться инструктором по физической культуре на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов бюджетного учреждения комплексный центр социального обслуживания населения».

Практическое занятие составить для реализации программу, которая будет осуществляться поэтапно, в соответствии с поставленной целью и намеченными задачами данной программы, а также с учетом тематического плана.

Ожидаемые результаты: понимание роли физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Студенты узнают, что регулярная физическая активность способствует снижению артериального

давления, уровня холестерина, улучшению кровообращения и укреплению сосудов. Знание механизмов влияния физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы.