**Технологическая карта практического занятия №1**

**Тема занятия: Здоровье лиц пожилого и старческого возраста**

 **Дисциплина : ОП.01 Здоровый человек и его окружение**

**Специальность: 31.02.01 Лечебное дело, курс 1**

**Цели занятия**, **мотивация**

**Цель**ОП.01«Здоровый человек и его окружение» заключается в формировании необходимых профессиональных знаний, умений и убеждений по выбору и использованию позитивных для здоровья факторов образа жизни.

С целью овладения указанным видом профессиональной

деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

– обучать население принципам здорового образа жизни

– проводить и осуществлять оздоровительные и профилактические

мероприятия

– консультировать по вопросам рационального и диетического питания

– современные представления о здоровье в разные возрастные периоды,

возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской

деятельности по сохранению здоровья;

**Цели работы:**

**1.Образовательная:**После изучение темы студент должен знать: Возрастные критерии классификации лиц пожилого и старческого возраста. Анатомо- физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста. Особенности сердечно сосудистой системы, системы крови, дыхательной, нервной, пищеварительной, опорно-двигательного аппарата.

ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3

**2. Воспитательная:**Стремиться к воспитанию проявления устойчивого интереса к своей будущей профессии, ответственности за результат выполнения заданий, бережного отношения к историческому наследию и культурным традициям народа, уважению социальных, культурных и религиозных различий. ОК 1. - ОК.14.

**3. Развивающая:** Развивать стремление самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанию планировать и осуществлять повышение квалификации (ОК8). Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности (ОК 12). Развивать стремление к осуществлению поиска и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития (ОК 4), принятию решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК3), организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество (ОК2).

**Мотивация ОП.01**

- ответственность за жизнь и здоровье человека.

**Междисциплинарные связи**

«Психология» (общение с пациентом).

ОП.01.Основы латинского языка с медицинской терминологией;

ОП.05. Гигиена и экология человека;

ПМ.04 Выполнение работ по профессии Младшая медицинская сестра по уходу за больным. Междисциплинарный курс

ПМ.04.03 Технология оказания медицинских услуг.

Русский язык и культура речи.

Математика.

Анатомия

**Внутридисциплинарные связи**«Основные потребности человека»

**Место проведения** учебная аудитория

**Тип занятия –**практическое занятие

**Количество часов 6** ч.

**Обеспечение занятия** таблицы, материалы лекций, учебные пособия, учебники, компьютер, тестовые задания.

**Литература:**

1. Д. А. Крюков, Л. А. Лысак, О.В. Фурса « Здоровый человек и его окружение» Ростов-на-Дону: Феникс, 2017 г. 474 с.
2. Конспекты лекция № 1, № 2.

**Студент должен уметь:**

**У. 1**. Оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды;

**У.2**. Выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;

**У.3.** Обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды и вопросам планирования семьи.

**Студент должен знать:**

**З.1.** Содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»;

**З.2.** Основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды;

**З.3.** Периоды жизнедеятельности человека;

**З.4.** Анатомо-физиологические и психологические особенности человека;

**З.6.** Универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;

**У студента должны формироваться:**

**Общие компетенции :**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Профессиональные компетенции**

ПК 1.1 Планировать обследование пациентов различных возрастных групп.

**Структура занятия:**

1.Организационный момент 5 мин.

2.Мотивация(цели) занятия 5 мин.

3.Оценка знаний студентов (проверка исходного уровня знаний) 100 мин.

4.Практическая часть 120 мин.

5.Итоговый контроль 20мин.

6.Задание на дом 5мин.

7.Подведение итогов занятия, оценка работы студентов 5мин.

**Основной теоретический материал**

Старость – закономерно наступающий заключительный период возрастного развития (заключительный период онтогенеза).

Старение – биологический разрушительный процесс, неизбежно развивающийся с возрастом, приводящий к ограничению адаптационных возможностей организма.

Для развития старения характерна:

гетерохронность– различие во времени наступления старения отдельных органов и тканей (тимус атрофируется в возрасте 13-15 лет, половые железы – в 48-52 года у женщин);

гетеротопность – различная выраженность процессов старения для разных органов и систем.

Старение – многопричинный процесс, вызываемый многими факторами, действие которых повторяется и накапливается в течение всей жизни. Среди них – стресс, болезни, накопление свободных радикалов, воздействие ксенобиотиков (чужеродных веществ), температурные повреждения, недостаточное выведение продуктов распада белков, гипоксия и другие.

Старение – многоочаговый процесс, он возникает в разных структурах клеток: в ядре, мембранах; в разных типах клеток: нервных, секреторных, иммунных, почечных и других.

По теории В.В. Фролькиса темп возрастных изменений определяется соотношением процессов старения и витаукта.

В настоящее время существует множество теорий старения, но ведущее значение придаётся двум:

1.Старение – генетически запрограммированный процесс, результат закономерного развития программы, заложенной в генетическом аппарате. В этом случае действие факторов окружающей среды и внутренней среды могут повлиять на темп старения, но в незначительной степени.

2.Старение – результат разрушения организма вследствие неизбежного повреждающего действия сдвигов, возникающих в ходе самой жизни, т. е. вероятностный процесс.

Для вероятностных теорий старения общим признаком будет – появление и накопление «ошибок» в жизнедеятельности клеток или ослабление их функций (это некоторые из них):

-теория свободных радикалов – старение возникает вследствие повреждений, вызываемых свободными радикалами;

-теория накопления липофусцина – (старческого пигмента – продукта окисления белков и жира), старение – это накопление вредных (балластных) веществ, как побочного продукта метаболизма;

-теория износа организма – предполагает, что старение является результатом обычного износа, как любое физическое тело от длительного существования;

-теория соматических мутаций – старение, это результат соматических мутаций из-за внешних и внутренних факторов.

**Возрастные группы.**

Биологический, паспортный возраст

В 1958 году в Киеве был создан Научно-исследовательский институт Геронтологии, где ВОЗ в 1963 году провёл конгресс, на котором была принята возрастная классификация:

45 – 59 лет – зрелый возраст

60 – 74 – пожилой

75 –89 – старческий

более 90 – долгожители

**Виды возрастов**

Паспортный – хронологический = календарный возраст – период от рождения до момента его исчисления. Имеет чёткие градации – день, месяц, гол.

Биологический (анатомо-физиологический) – характеризует биологическое состояние организма (его жизнеспособность, работоспособность). Биологический возраст может не соответствовать календарному (опережает или отстаёт от него).

Существует целый ряд тестов на определение биологического возраста.

Чем больше календарный возраст опережает биологический, тем медленней темп его старения, тем больше должна быть продолжительность его жизни.

Естественное старение – характеризуется определённым темпом и последовательностью возрастных изменений, соответствующих возможностям конкретного человека.

Преждевременное старение – прогерия может развиться у детей (с первых месяцев жизни) – смерть наступает примерно в 13 лет со всеми признаками старости.

**Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста.**

**Особенности системы органов дыхания**

Признаки старения: Снижение ЖЕЛ, ухудшение бронхиальной проходимости, нарушение дренажной функции бронхов, снижение кашлевого рефлекса, уменьшение общей и местной иммунологической реактивности.

**Механизмы старения: Ослабление эластичности лёгочной ткани, уменьшение количества альвеол, ослабление дыхательной мускулатуры, ограничение подвижности грудной клетки (формирование кифоза).**

**Особенности сердечно сосудистой системы**

Признаки старения: Уменьшение сократительной способности миокарда. Уменьшение пластичности сосудов. Ухудшение коронарного кровообращения. Увеличение артериального давления и уменьшение венозного. Увеличение размеров сердца.

Механизмы старения: Уменьшение количества клеток миокарда, атрофия и склероз. Склеротическое уплотнение сосудов (аорты, артерий). Уменьшение количества функционирующих капилляров. Уменьшается величина минутного объёма сердца, т.к. уряжается частота сердечных сокращений.

**Особенности системы крови**

Признаки старения:Объём крови практически не изменяется. Тенденция к уменьшению эритроцитов и Нв. Уменьшение лейкоцитарной реакции при воспалительных процессах. При кровопотерях и стрессах резко снижаются адаптационные возможности системы.

Механизмы старения: Уменьшается объём костного мозга (замещается жировой и соединительной тканью) – в 70 лет – кроветворная ткань костного мозга составляет 30%.

**Особенности пищеварительной системы**

Признаки старения: Нарушение прикуса, акта кусания и механической обработки пищи в полости рта. Ухудшение восприятия вкусовых ощущений, уменьшение удовольствия от приёма пищи, сухость во рту. Дисфагия – нарушение глотания. Снижение секреторной и всасывательной функции ЖКТ. Запоры.

Ослабление обоняния: потеря восприятие запахов и способность различать запахи.

Механизмы старения: Уменьшение размеров верхней челюсти, атрофия жевательных мышц, потеря зубов. Уменьшение количества вкусовых сосочков на 50%, атрофия слюнных желёз. Ослабление подвижности пищевода и нарушение функции сфинктеров. Ослабление перистальтики кишечника. Снижение антитоксической функции печени.

Ослабление функции клеток, воспринимающих запах, курение, и различные химические вещества.

**Особенности опорно-двигательного аппарата**

Признаки старения: Уменьшение роста, мышечной силы и массы. Формирование кифозов (горб). Остеопороз – уменьшение костной массы – склонность к переломам. Окостенение суставов и их воспаление.

Механизмы старения: Снижение (атрофия) мышц. Искривление позвоночника. Уменьшение содержания минеральных веществ в костях (к 60 годам плотность у мужчин составляет 70%, а у женщин – 60% от нормальной). Обызвествление хрящей, разрушение их с потерей влаги. Повышение окостенения сухожилий. Снижение плотности кости в результате уменьшения количества костного вещества кальция.

**Особенности нервной системы**

Признаки старения: Снижение памяти, уменьшение способности к обучению

Механизмы старения: Атрофия мозга из-за гибели нейронов. Ухудшение мозгового кровообращения. Сужение черепно-мозговых сосудов. Снижение ортостатических рефлексов. Снижение чувствительности к изменениям температуры. Уменьшение чувства жажды и желания пить. Снижение функции спинного мозга.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент**: проверка внешнего вида студентов (наличие халата, шапочки, сменной обуви), санитарное состояние; отсутствующие на занятии.

Инструктаж по охране труда.

**2.Мотивация (цели) занятия:**

Сконцентрировать внимание на изучение данной темы и активизировать познавательную деятельность студентов.

**Оценка знаний студентов:**

а) проверка знаний, устный опрос

Старение

Старость

Геронтология

Герогигиена

Гериатрия

Теории старения

Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста:

Особенности системы органов дыхания

Особенности сердечно сосудистой системы

Особенности системы крови

Особенности пищеварительной системы

Особенности опорно-двигательного аппарата

Особенности нервной системы

**б)** подведение итогов контроля

**4.Практическая часть:**

**а)** подготовка студентов к самостоятельной работе решение ситуационных задач

**б)** самостоятельная работа студентов:

выполнение студентами самостоятельной работы в виде тестового контроля

**адание 1. Решите тестовые задания.**

1. Основные показатели статистики населения:
1) рождаемость;
2) смертность;
3) численность населения;
4) состав населения (пол, возраст, социальное положение и т.д.).

2. Показатели, характеризующие здоровье населения:
1)рождаемость;
2) смертность;
3)физическое развитие;
4) заболеваемость;
5) демографические показатели.

3. Наука, изучающая старение живых организмов, называется:
1) гериатрия
2) социальная геронтология
3) геронтология

4. Гериатрия - это
1) изучение влияния социальных условий на человека
2) учение о болезнях пожилого возраста
3) изучение процесса старения живых организмов

5. Причиной старения является:
1) генетически заложенная программа
2) влияние окружающей среды
3) все вышеперечисленное

6. Пожилой возраст с
1) 60-74
2) 45-60
3) старше 90
4) 50-90

7. Средний возраст:
1) до 45 лет
2) от 45 до 59 лет
3) от 60 до 79 лет

8. Долгожители это люди
1) старше 75 лет
2) старше 90 лет
3) моложе 100 лет
4) старше 80

9. Старость - это
1) разрушительный процесс под воздействием эндо- и экзогенных факторов
2) заключительный период возрастного развития
3) раннее развитие возрастных изменений

10. Старение - это
1) патологический процесс
2) закономерный процесс возрастных изменений
3) следствие вредных привычек

11. К признакам старости относится
1) повышение работоспособности
2) уменьшение утомляемости
3) ослабление внимания, памяти

12. Преждевременное старение
1) замедленное развитие возрастных изменений
2) более ранее развитие возрастных изменений
3) процесс, ведущий к увеличению силы иммунитета

13 Количество прожитых лет:
1) физиологическая старость
2) хронологическая старость
3) социальная старость

14. Физиологическая старость:
1) количество прожитых лет
2) процесс физического старения
3) когда человек сам начинает осознавать себя старым

15. Психологическая старость
1) количество прожитых лет
2) процесс физического старения
3) когда человек сам начинает сознавать себя старым

16. Социальная старость
1) процесс физического старения
2) зависит от возраста всего общества в целом
3) когда человек сам начинает сознавать себя старым

17. Увеличить продолжительность жизни могут:
1) благоприятные экологические условия
2) отказ от вредных привычек
3) все вышеперечисленное

18.Закономерно наступающий заключительный период возрастного развития называется:

1) старение

2)геронтология

3) витаукт

4)старость

19. К видам старения относятся все, кроме одного:

1) преждевременное

2) естественное

3) замедленное

4) социальное

20. Биологический возраст:

1) количество прожитых лет

2) мера старения организма

3) видовая продолжительность жизни

4) темп интеллектуального регресса

**в)** подведение итогов самостоятельной работы :проверка тестовых заданий .

**5.Итоговый контроль:** понятийный диктант

Старость, физиологическое старение, психологическая старость, социальная старость старение, ретардированное старение, ускоренное старение, гетерохронность, гетеротропность, витаукт.

**6. Задание на дом**:

1.Лекции № 3 Психология старения. Искусство продления жизни

2.Учебник Д. А. Крюков, Л. А. Лысак, О.В. Фурса « Здоровый человек и его окружение» Ростов-на-Дону: Феникс, 2017 г. 474 с.: страницы 404-415; Тема 4.3 «Универсальные потребности лиц пожилого и старческого возраста

**Внеаудиторная самостоятельная работа:**

**1.Поиск в сети**

***Памятки:***

*1.* Составить памятку о рациональном питании лиц пожилого и старческого возраста.

*2.* Составить памятку о двигательной активности лиц пожилого возраста.

**2.Составление материалов- презентаций**

Профилактика преждевременного старения.

Здоровый образ жизни – основа долголетия.

Профилактика травматизма в пожилом возрасте.

***Памятки:***

*1.* Составить памятку о рациональном питании лиц пожилого и старческого возраста.

*2.* Составить памятку о двигательной активности лиц пожилого возраста.

**7.Подведение итогов занятия, оценка работы студентов**:

выставление каждому студенту общей оценки за практическое занятие.

**Преподаватель** Л.В.Цветкова