**Учебно-методический комплекс для преподавателя по дисциплине:**

«**Основы безопасности жизнедеятельности**» **по теме:** «Личная гигиена».

**для специальности:** 32.02.01«Сестринское дело»

**Выписка из образовательной программы «ОБЖ» для специальности 32.02.01 «Сестринское дело» по теме:** «Личная гигиена».

**Содержание:**

Определение « Личная гигиена», « Гигиена». Личная гигиена и здоровый образ жизни. Гигиена кожи, ногтей, зубов, волос. Гигиенические свойства, виды и требования к одежде и обуви.

**Количество часов:**

Практическое занятие: 2 часа(90 минут)

**Перечень компетенций:**

**ОК 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

**Технологическая карта**

**Цели занятия:**

**Учебная:**

Познакомить студентов с определениями «гигиена», «личная гигиена».

Познакомить студентов с видами, свойствами, и требованиями к одежде и обуви.

Обучить студентов правилам ухода за кожей, волосами, ногтями, полостью рта

**Развивающая:** Способствовать развитию умения анализировать.

**Воспитательная:** Стремиться воспитывать стремление к физическому здоровью

**Обеспеченность занятия:**

**А. Наглядные пособия**: плакаты

**Б. Раздаточный материал**: УМК для студентов.

**В. Технические средства обучения:**

**Г. Учебные места:** кабинет № 305

**Межпредметные связи**

**Обеспечивающие**: **:** Анатомия человека. Гигиена и экология человека. Валеология

**Обеспечиваемые:**

ПМ 01. МДК01.01.—Здоровый человек и его окружение, раздел «Здоровая семья».

ПМ 04.Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными.Гигиена и экология человека. Валеология.

**Литература:**

**Основная:**

1.Основы безопасности жизнедеятельности учебник 11кл.,/ А.Т Смирнов, Б.М.Мишин, В.А. Васнев.- Просвещение 2010г.

**2.** Основы безопасности жизнедеятельности учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования/Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко.- 8 издание перераб.- М.: Издательский центр «Академия»,2013г.

**Дополнительная:**

1.Основы медицинских знаний. Учебное пособие для учащихся 9-11классов.

- М.:АСТ-ЛТД,1997.

2.Основы гигиены санитарии. 9-10 кл. – М.: Просвещение, 1989.

Колёсов Д.В., Маш Р.Д.

3. Человек и его здоровье. - М.: Знание,1985. Климова В.И

4.Валеология-основы безопасности ребёнка. - СПб.: Петроградский и Ко,1995.Татарникова Л.Г, Захаревич Н.Б, Калинина Т.О.

**Содержание занятия:**

**1.Организационный момент- 2мин.**

Приветствия преподавателя и студентов;

Фиксация отсутствующих;

Проверка внешнего состояния классного помещения;

Проверка подготовленности студентов к занятию

(дневники).

**2.Этап проверки домашнего задания – 15мин.**

**Метод: репродуктивный**

**1.Фронтальный опрос (устно)**

1.Что такое « Режим дня »?

2.Какие моменты включает в себя режим дня

3.Чем определяется режим дня?

4.Какими основными моментами будет определяться режим дня студента?

**3.Этап подготовки студентов к активному и сознательному усвоению материала. 3мин.**

**Метод: стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности студентов.**

Личная гигиена является основой здорового образа жиз­ни, главным условием эффективной профилактики различных за­болеваний и увеличения продолжительности жизни.

Личная гигиена помогает эффективно бороться с гипокинезией, нервно-психическим перенапряжением, способствует уменьшению неблагоприятного воздействия профессиональных вредностей и отрицательных факторов окружающей среды.

Знания и навыки личной гигиены должны прививаться детям с самого раннего возраста. К началу обучения в школе ребенок дол­жен хорошо осознавать значение личной гигиены в режиме дня, владеть соответствующими навыками, развивать и совершенство­вать их в повседневной жизни.

Выполнение правил личной гигиены имеет не только индивиду­альное, но и общественное значение. Пренебрежение правилами личной гигиены может быть причиной неблагоприятного влияния на здоровье человека.

**Тема занятия:** «Личная гигиена»

**Цель занятия**:

* Изучить правила личной гигиены.

**Задачи:**

* Рассмотреть функции кожи и особенности ухода за кожей.
* Рассмотреть функцию зубов и уход за полостью рта.
* Рассмотреть функции волос и особенности ухода за волосами.
* Знать гигиенические свойства, требования и виды одежды и обуви.
* Уметь осуществлять на практике гигиенический уход за кожей, полостью рта, волосами.

**Проблема:**

Какие знания нужно иметь для того чтобы правильно ухаживать за кожей, полостью рта, волосами уметь правильно подобрать одежду и обувь?

**4.Этап понимания студентами учебного материала – 45мин.**

**Метод: репродуктивный**

Лекция - презентация по теме: «Личная гигиена».

План лекции- презентации

1. Личная гигиена и здоровый образ жизни.

2. Определение « Личная гигиена», « Гигиена».

3.Функции кожи и уход за кожей.

4. Функции зубов и уход за полостью рта.

5. Функции волос и особенности ухода волосами.

6. Гигиенические свойства, виды и требования к обуви и одежде.

**Самостоятельная работа (*Приложение1)***

**Метод: продуктивно – практический**

***Записать в тетради:***

*Задание 1: заполнение глоссария*

*Задание 2:**записать в тетради по предложенному текстовому материалу заполнение таблицы.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Одежда/  обувь | Виды | Свойства | Гигиенические требования | Виды тканей используемые при изготовлении одежды и обуви | Гигиенические рекомендации |

**5.Этап закрепления материала – 25 мин.**

**Метотод: репродуктивный**

**1.Фронтальный опрос**

1. Какое значение имеет личная гигиена для сохранения и укрепле­ния здоровья населения?

2.Что вам известно о гигиеническом уходе за кожными покрова­ми?

3.Какое значение имеет гигиенический уход за полостью рта и в чем он состоит?

4.Каким физиолого-гигиеническим требованиям должна соответ­ствовать одежда человека?

5.В чем заключаются дополнительные требования, предъявляемые к детской одежде?

6.Каковы гигиенические требования к обуви?

**2. Тестовый контроль (Приложение2)**

**6.Подведение итогов занятия – 3 мин.**

**Метод: рефлексивный**

Как вы думаете, при изучении какой дисциплины необходимы знания по изученной теме?

**7.Комментарий оценок**

**Приложение2**

**Тестовый контроль**

1.Личная гигиена – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.К правилам личной гигиены относят? (вписать)

а)

б)

в)

г)

д)

3.Назовите признаки сухих волос.

а) не имеют блеска;

б) легко ломаются;

в) блестят

4. Назовите признаки жирных волос.

а) склеиваются в отдельные пряди;

б ) блестят;

в) расщепляются на концах.

5.Обувь по назначению выделяют? (вписать)

а)

б)

в)

г)

д)

е)

6.Выберите, каким требованиям должна соответствовать обувь.

а) обладать теплопроводностью;

б) должна быть удобной;

в) легко чистится и высушиваться;

г) все ответы.

7.От чего зависят гигиенические свойства одежды? (вписать)

а)

б)

в)

8. Какие функции выполняет кожа? (вписать)

а)

б)

в)

9.Кожа- это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

10. Тесная обувь может быть причиной:

а) деформации стопы и пальцев;

б) образования мозолей;

в) врастания ногтей;

г) разрастанию хрящевой ткани.

|  |
| --- |
| **Эталоны ответов на тестовое задание по теме:**  **«Личная гигиена»** |
| 1.Личная гигиена-это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.   |  | | --- | | 2.а. Разумное сочетание умственного и физического труда  б. Занятия физической культурой и закаливание  в. Рациональное питание  г. Чередование труда и отдыха  д. Полноценный отдых  3.аб  4.аб  5. а. Спортивную  б. Военную  в. Специальную рабочую  г. Детскую, взрослую  д. Лечебную  6.г  7.а. Вид ткани  б. Характера её выделки  в. Покроя одежды  8. а. Барьерную  б. Участвует в газообмене  в.Терморегуляторную  9.Кожа — внешний покров тела человека.  10.абв | |