**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 отдых3.аб4.аб5. а. Спортивную б. Военную в. Специальную рабочую г. Детскую, взрослую д. Лечебную6.г7.а. Вид ткани б. Характера её выделки в. Покроя одежды8. а. Барьерную б. Участвует в газообмене в.Терморегуляторную9.Кожа — внешний покров тела человека.10.абв |

 |