**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Чайковский медицинский колледж»**

**Сценарий интерактивной площадки**

**«Здоровое сердце в твоих руках»**

**Авторы:**

**А.Ю. Щелканова, преподаватель основ профилактики**

**Н.В. Буслаева, преподаватель информатики**

**2015г.**

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка ………………………………………………… | 3 |
| 2. Сценарий интерактивной площадки…………………………………… | 6 |
| 3. Результаты работы интерактивной площадки………………………… | 17 |
| 4. Фотоотчет………………………………………………………………... | 18 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Пояснительная записка**

В современном мире «болезни сердца» давно уже перестали быть объек­том только профессионального интереса со стороны клиницистов. Вступая в XXI век человечество, наконец-то, осознало, что помимо экологии вообще существует еще и экология человека, сохранность которой будет обеспечена только в том случае, если будут найдены действенные средства борьбы с «болезнями ци­вилизации», среди которых одно из важнейших мест занимают болезни сердечно-сосудистой системы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Актуальность:** | В настоящее время проблема  «болезней сердца» среди подростков и  молодежи волнует все человечество. Многие сердечно-сосудистые заболевания, как правило, проявляются в пожилом возрасте: гипертоническая и ишемическая болезни, атеросклероз. Однако во всем мире существует тенденция к омоложению этих заболеваний. Да и возросла доля сердечно-сосудистой патологии у детей. Вегето-сосудистые дистонии, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте. | |
| **Цель:**  **Задачи:** | – формирование у подростков ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни.  1. Познакомить подростков с понятиями «болезни сердца» и «сердечно-сосудистая система»;  2. Провести профилактическую работу, направленную на желание и умение следить за своим здоровьем;  3. Сформировать у слушателей представление о своем здоровье, о средствах его укрепления. | |
| **Возрастной и гендерный состав слушателей:** | | школьники старших классов |
| **Время:** | 45-60 мин. | |
| **Используемые методы обучения:** | * ***словесный***: объяснения, диалог; * ***наглядный***: демонстрация компьютерной презентации, таблиц, брошюр, макропрепаратов; получение практических навыков по измерению АД, ИМТ. | |
| **Оснащение:** | 1. Основной зал: комплект мультимедиа, презентация. 2. Площадка «Научись измерять давление». Оснащение: тонометры (автоматические). 3. Площадка «Рассчитай ИМТ».   Оснащение: напольные весы, ростомер, калькулятор.   1. Площадка «Правильное дыхание» 2. Площадка «Здоровое питание»   Оснащение: продукты питания, таблица калорийности, таблица витаминов, буклеты о правильном питании, таблица с пирамидой питания.   1. Площадка «Анатомический музей»   Оснащение: макропрепараты с органами здоровыми и патологическими. | |

Площадка организована на базе ГБПОУ «Чайковский медицинский колледж». Задействованы студенты старших курсов специальностей «Лечебное дело», «Сестринское дело».

**План работы площадки:**

1. Вводная часть – беседа с подростками о проблеме заболеваний сердечно-сосудистой системы в России и за рубежом.

2. Основная часть – общая информация о заболеваниях ССС, факторах риска, вызывающих «болезни сердца».

3. Освоение практических навыков (обучение измерению АД, расчету ИМТ) – работа по площадкам.

4. Заключительная часть – подведение итогов.

**Сценарий интерактивной площадки**

**Вводная часть**

***Слайд 1***

Ведущий:

Здравствуйте! Сегодня мы побеседуем о проблеме заболеваний сердечно-сосудистой системы в России и за рубежом.

Дайте, пожалуйста, определение понятиям «сердечно-сосудистая система» и «болезни сердца».

*(подростки приводят примеры своих определений).*

А теперь скажите, согласны ли вы со следующими утверждениями:

1.  Заниматься в  спортивной  секции – не модно.

2. Заниматься в  спортивной  секции – надо.

3.   Делать зарядку  по  утрам – не обязательно.

4. Фрукты и витамины – подросткам не нужны.

*(подростки соглашаются или опровергают утверждение,   
дают свой ответ).*

А ответьте мне честно на вопросы, я как медицинский работник ваши ответы никому не расскажу:

1.    Считаете ли Вы, что питаетесь правильно?

2. Сколько раз, по Вашему мнению, надо питаться в день?

3.    Употребляете  ли  Вы  алкоголь?  Как  часто?

4.    Соблюдаете  ли  Вы  режим  труда  и  отдыха?

5.    Курите  ли  Вы?  Если  да,  то,  как  часто?

6.  Проводите  ли  Вы  ежедневные  пешие  прогулки?

7. Знаете ли Вы своё артериальное давление?

8. А есть ли в Вашей семье близкие с заболеваниями сердца?

*(подростки отвечают; если не идут на контакт, то прошу их ответить «про себя»).*

**Как Вы думаете – здоровье Вашего сердца – зависит от Вас?**

**Основная часть**

**Общая информация о состоянии заболеваемости ССС.**

*(сопровождается слайдами презентации)*

Болезни сердечно-сосудистой системы – это проблема века. В экономически развитых странах мира, в том числе и России, сердечно-сосудистая патология является ведущей, а смертность от нее выходит на первое место. Сердечно-сосудистые заболевания сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти.

Часто истоки этих заболеваний у взрослых находятся в детском и подростковом возрасте. Начинаясь еще в детстве, большинство из них сопровождают человека всю его жизнь. У врачей существует выражение: "Наш возраст – это возраст наших сосудов".

При этом имеется в виду, что возраст человека, его физическая активность определяются состоянием кровеносных сосудов. Хорошее состояние аппарата кровообращения в значительной мере обеспечивает здоровье и долголетие человека.

***Слайд 2***

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

1. ишемическая болезнь сердца, (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу);
2. болезнь сосудов головного мозга (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг);
3. болезнь периферических артерий (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги);
4. ревмокардит (поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями);
5. врожденный порок сердца (существующие с рождения деформации строения сердца);
6. тромбоз глубоких вен, коронарных сосудов и эмболия легких (образование в венах нижних конечностей сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким).

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной инвалидности и преждевременной смерти во всем мире.

Давайте рассмотрим – что может вызвать и спровоцировать «болезни сердца»?

На слайдах будут демонстрироваться показатели из медицинской статистики – задумайтесь…

***Слайд 3-9***

**Основные факторы риска**

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы риска** | **Данные** |
| **Курение** | 1. 23% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено курением. 2. Сокращается продолжительность жизни курильщиков в возрасте 35-69 лет, в среднем на 20 лет. 3. Внезапная смерть среди лиц, выкуривающих в течение дня пачку сигарет и больше, наблюдается в 5 раз чаще, чем среди некурящих. 4. Курильщики не только подвергают риску свою жизнь, но и жизнь окружающих (пассивное курение увеличивает риск ишемической болезни сердца на 25-30%). |
| **Артериальная гипертензия** | Состояние хронически повышенного артериального давления увеличивает риск развития ишемической болезни сердца не менее чем в 3 раза. |
| **Ожирение и характер распределения жира в организме** | Увеличивает риск заболевания сердечно-сосудистыми болезнями, крайне негативно влияет на развитие уже существующей болезни. |
| **Двигательная активность** | 1. У лиц с низкой физической активностью ишемическая болезнь сердца развивается в 1,5-2,4 (в среднем в 1,9) раза чаще, чем у лиц, ведущих физически активный образ жизни. 2. Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза. 3. Увеличивает риск внезапных сердечных приступов. |
| **Пищевые привычки** | Высококалорийное питание с большим содержанием в пищевом рационе животных жиров является важнейшим фактором риска атеросклероза. |
| **Потребление алкоголя** | Риск развития большинства сердечно-сосудистых заболеваний находится в прямой зависимости от уровня потребления алкоголя.  Алкоголь оказывает прямое кардиотоксическое действие и вызывает такие системные эффекты, как дефицит витаминов и белков, нарушение углеводного и минерального обмена.  Острая алкогольная интоксикация способствует функциональным нарушениям в сердечной мышце и приводит к угнетению сократительной функции миокарда.  При употреблении больших доз алкоголя даже у лиц без клинических признаков заболевания сердца могут наблюдаться нарушения сердечного ритма.  У лиц, злоупотребляющих алкоголем, гипертоническая болезнь встречается в 3 раза чаще, чем у непьющих.  Систолическое и диастолическое артериальное давление возрастает на 1 мм рт. ст. при увеличении потребления алкоголя на 8—10 грамм в день.  У лиц, потребляющих более 1200 грамм алкоголя в месяц, внутримозговые и субарахноидальные инсульты встречаются в 4—5 раз чаще, чем у непьющих. |

Многие сердечно-сосудистые заболевания, как правило, проявляются в пожилом возрасте: гипертоническая и ишемическая болезни, атеросклероз. Однако во всем мире существует тенденция к омоложению этих заболеваний. Да и возросла доля сердечно-сосудистой патологии у детей и подростков – это ваш контингент. Вегето-сосудистые дистонии, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте. Поэтому, если мы хотим иметь в будущем здоровое общество, то профилактические меры следует начинать в раннем детстве.

**Здоровье Вашего сердца – зависит от Вас?**

Профилактика – это меры, направленные на предотвращение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Назовите меры (факторы), которые надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье Вашего сердца.

*(подростки предлагают свои варианты)*

***Слайд 10***

Итак, ***основные аспекты профилактики***.

***Слайд 11***

**Рациональное питание.**

Дети и подростки, должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма. Содержание растительных жиров в диете должно составлять не менее 30% от общего количества жиров. Полезны свежие овощи, фрукты, соки, а следует ограничить тонизирующие напитки, экстрактивные вещества и продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Из микроэлементов "любимы" сердцем калий и магний (это сухофрукты, тыква, кабачки, баклажаны), а "нелюбим" натрий (соль).

***Слайд 12***

**Физические нагрузки.**

По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по 30 минут интенсивной физической нагрузки. Примером умеренной физической активности являются:

* ходьба быстрым шагом 3 км за 30 минут;
* езда на велосипеде 8 км за 30 минут;
* танцы в быстром темпе 30 минут;
* игра в баскетбол, волейбол 30 минут.

***Слайд 13***

**Контроль за массой тела.**

Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Контроль за весом осуществляется путем оптимизации физической активности и рационализацией питания с уменьшением калорийности суточного рациона.

***Слайд 14***

**Отказ от вредных привычек.**

Курение, употребление пива и крепких алкогольных напитков стало нормой жизни у подростков. Сейчас модно не курить, а вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, фитнесом!

***Слайд 15***

**Наблюдение за артериальным давлением.**

Если у Вас или Ваших родителей есть какие-то жалобы, беспокоят какие-то симптомы, а также, если отягощена наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, то следует, не откладывая, обратиться к специалисту в поликлинике. Врач проведет осмотр и при необходимости назначит нужные обследования.

**Освоение практических навыков**

После проведенной беседы всем участникам предлагается произвольно разделиться на группы и посетить площадки:

1. Площадка «Научись измерять давление»;
2. Площадка «Расчитай ИМТ»;
3. Площадка «Правильное дыхание»
4. Площадка «Здоровое питание»;
5. Площадка «Анатомический музей».

**Площадка «Научись измерять давление»**

Оснащение: тонометры (автоматические).

Задействованы в обучении подростков студенты старших курсов.

**Площадка «Рассчитай ИМТ»**

Оснащение: напольные весы, ростомер, калькулятор.

Задействованы в обучении подростков студенты старших курсов.

**Площадка «Правильное дыхание»**

Студенты старших курсов знакомят с элементами дыхательной гимнастики по Стрельниковой.

**Площадка «Здоровое питание»**

Оснащение: продукты питания, таблица калорийности, таблица витаминов, буклеты о правильном питании, таблица с пирамидой питания.

Предлагается разделить продукты питания на 2 категории - «полезные» и «вредные» для сердца.

Студенты комментируют правильность выполнения задания. Предлагают буклеты, отвечают на вопросы.

**Площадка «Анатомический музей»**

Оснащение: макропрепараты с органами здоровыми и патологическими.

**Заключительная часть**

***Слайд 16***

**Как Вы думаете – здоровье Вашего сердца – зависит от Вас?**

*(на основании проведенной беседы подростки делают выводы)*

Будьте здоровы и радуйтесь жизни!