**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Братский медицинский колледж»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Специальность: Лечебное дело

*Очная форма обучения*

*по программе углубленной подготовки*

ОП. 01 Здоровый человек и его окружение

Раздел 1 Здоровый ребенок

Вид занятия: **Практическое занятие**

Тема: **Период младшего школьного возраста.**

Братск, 2017г.

Рассмотрено и одобрено

на заседании ЦМК №

Протокол заседания № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО)

Разработчик: Лысенко Е.В. – преподаватель ОГБПОУ БМК

**Тема: «Период младшего школьного возраста».**

**Продолжительность занятия** – 270 минут

**Цель занятия:**

***Учебная:***

1. Уметь проводить антропометрические измерения детей младшего школьного возраста, оценивать полученные результаты.

2. Научиться оценивать физическое и нервно-психическое развитие детей младшего школьного возраста с помощью оценочных таблиц.

3. Уметь составлять примерное меню и рекомендации по режиму дня для детей младшего школьного возраста.

4. Научиться выявлять проблемы, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни и обучать родителей и окружение ребенка принципам здорового образа жизни.

5. Сформировать знания по обучению родителей ребенка и его окружения принципам создания безопасной окружающей среды.

**В результате изучения темы студент должен:**

уметь:

- оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды;

- выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;

- обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды и вопросам планирования семьи;

знать:

- содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»;

- основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды;

- периоды жизнедеятельности человека;

- анатомо-физиологические и психологические особенности человека;

- основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития;

- универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;

- значение семьи в жизни человека.

должен овладеть общими компетенциями:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

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 профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

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

должен владеть профессиональными компетенциями:

ПК 1.1.Планировать обследование пациентов различных возрастных групп.

ПК 5.1. Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией.

ПК 5.2. Проводить психосоциальную реабилитацию.

ПК 5.3. Осуществлять паллиативную помощь.

ПК 5.6. Оформлять медицинскую документацию

**Методическое оснащение занятия:**

Материально – техническое оснащение: весы, сантиметровая лента, ростомер.

Раздаточный материал*:* методическая разработка для студентов, оценочные таблицы физического и нервно-психического развития детей, алгоритмы выполнения манипуляций, задачи, тесты.

**Место проведения:** кабинет доклинической практики.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть**

1. Откройте дневники, запишите тему и цель занятия.

2. Мотивация занятия: Младший школьный возраст - это важный период в жизни ребенка, это выход на новый возрастной этап, это много новых возможностей и поэтому, многие педагоги и психологи, в своих исследованиях уделяли и уделяют огромное внимание этому возрасту.   В этот период происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры головного мозга; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. В биологическом отношении младшие школьники переживают период второго округления: у них по сравнению с предыдущим возрастом замедляется рост и заметно увеличивается вес; скелет подвергается окостенению, но этот процесс еще не завершается. Идет интенсивное развитие мышечной системы. С развитием мелких мышц кисти появляется способность выполнять тонкие движения, благодаря чему ребенок овладевает навыком быстрого письма. Значительно возрастает сила мышц. Младший школьный возраст – это возраст интенсивного развития эмоциональной сферы. На основе эмоциональной сферы развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; появляется умение выделять цель, условия и средства ее достижения, способность к теоретическому мышлению. Мы видим, насколько сложно ребенку младшего школьного возраста влиться, приспособиться к новому этапу новой жизни, сколько нового надо узнать, понять, принять, и поэтому на этом этапе так необходима поддержка и внимание близких взрослых людей: родителей, педагогов, педагогов-психологов.

**3.** Устно ответьте на вопросы преподавателя:

1. Какой период жизни ребенка называют периодом отрочества?

2. В каком возрасте устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника?

3. Какие изменения характерны для мышечной системы ребенка в младшем школьном возрасте?

4. Назовите показатели пульса и ЧДД у детей младшего школьного возраста.

5. В каком возрасте сердце ребенка приобретает форму взрослого?

6. Назовите объем желудка у ребенка младшего школьного возраста.

7. Охарактеризуйте этапы полового созревания девочек в возрасте 9-10 и 10-11 лет.

8. Перечислите признаки преждевременного полового развития у мальчиков.

**II. Основная часть**

**1.** Изучите дополнительный материал (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) и обсудите с преподавателем.

**2.** С помощью преподавателя изучите методику и расчет долженствующих весоростовых параметров у детей соответствующего возраста (алгоритмы выполнения манипуляций, ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

**3.** Продемонстрируйте технику выполнения алгоритмов по измерению роста, веса, объемов головы и груди. Сравните данные с имеющимися оценочными таблицами и сделайте соответствующие выводы.

**4.** Приготовьте чистый лист бумаги. Используя ПРИЛОЖЕНИЯ самостоятельно решите задачи (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

**III. Заключительная часть**

**1.** Приготовьте чистый лист бумаги. Ответьте на вопросы тест - контроля (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

**2.** Подайте дневники на подпись преподавателю. Преподаватель оценивает каждого, отмечая наиболее активных.

**3.** Запишите в дневник домашнее задание: «Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный)». Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб.пособие/Д.А.Крюкова, Л.А.Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В.Кабарухина. - Изд.12-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 474с.: ил.- (Среднепрофессиональное образование), стр. 39-101 – Раздел II. Здоровье детей Тема 2.8. Период второго детства, пубертатного и юношеского возраста.

 При подготовке к занятию обратите внимание на следующие вопросы:

* закономерности роста и развития ребенка в старшем школьном возрасте (подростковом, пубертатном);
* анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста (подросткового, пубертатного);
* потребности детей старшего школьного возраста (подросткового, пубертатного);
* основные проблемы старшего школьного возраста;

- выявления факторов, влияющих на здоровье ребенка старшего школьного возраста.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Особенности периода младшего школьного возраста.**

**Гигиена.** Очень важно вырабатывать у детей гигиенические навыки, приучать к чистоплотности. Желательно выделить ребенку школьного возраста отдельную комнату или удобный уголок. Помещение, где находится ребенок, необходимо содержать в чистоте (ежедневно пол и предметы в комнате протирают влажной тряпкой), проветривать (зимой 3—4 раза в день по 10—15 мин, летом окна держат открытыми целый день). Ребенок должен иметь отдельную кровать. Постельное белье (лучше из хлопчатобумажной ткани) регулярно меняют.

**Поступление в школу** — переломный момент в жизни ребенка. Педагоги и родители должны помочь в преодолении трудностей, вставших перед ним. Нарушение правил гигиены умственного труда школьника влечет за собой отрицательные последствия (переутомление, расстройство нервной системы и др.). Важно научить ребенка правильно распределять время для выполнения уроков, чередовать виды занятий по разным предметам, делать перерывы между ними по 10—15 мин, во время которых снимается напряжение, отдыхают глаза.
Необходимо правильно организовать рабочее место школьника. Мебель должна соответствовать его росту. Важно следить за положением ребенка во время занятий; чтобы при письме уменьшилась нагрузка на позвоночник, расстояние от глаз до стола 30—35 см. Стол для занятий ставят так, чтобы свет от окна падал слева; свет от настольной лампы (60 Вт) не должен падать в глаза. Неправильное освещение и неправильная высота стола и стула могут привести к нарушению зрения и осанки. Приготовление уроков начинают с письменных работ, а затем переходят к устным заданиям. В первую очередь выполняют задания средней трудности, затем самые трудные и, наконец, самые легкие.

**Режим труда и отдыха.** Для восстановления сил и работоспособности всех систем организма необходим нормальный сон. Детям 6 лет нужно спать не менее 12 ч (из них 2 ч днем), 7—9 лет — 10 ч, 10—11 лет — 91/2ч.
Важна правильная организация отдыха школьников на воздухе. Необходимо, чтобы прогулки, игры на воздухе продолжались не менее 3 ч в день, половина этого времени должна приходиться на перерыв между занятиями в школе и дома. Не рекомендуется чрезмерная двигательная активность, например, кататься на коньках, лыжах следует не больше 11/2—2 ч, играть в футбол — не более 1 ч.
Особое внимание необходимо уделять организации режима дня детей 6-летнего возраста, посещающих школу. Ежедневная учебная нагрузка не должна превышать 4 уроков продолжительностью по 35 мин. Перерывы между уроками по 15—20 мин, после 2-го или 3-го урока устраивается 45-минутная прогулка на воздухе. Обязательны физкультпаузы по 2—3 мин в середине урока. После учебного занятия следует организовать 2-часовой дневной сон.

**Питание.**  Следует придерживаться определенного режима питания с 4—5-разовым приемом пищи. Физиологические особенности организма детей этого возраста — продолжающийся интенсивный обмен веществ, процесс роста и увеличение массы тела, формирование скелета и мускулатуры. Причем, чем младше ребенок, тем существеннее выражены эти процессы и тем большими затратами энергии и пищевых веществ они сопровождаются.
Нормальный рост и развитие зависят от правильно организованного питания. С этой целью следует использовать рекомендуемые нормы потребления энергии и пищевых веществ для детей школьного возраста разных возрастно-половых групп. С возрастом происходит увеличение общих затрат энергии, соответственно повышается потребление энергии и пищевых веществ.
Нормы потребления белков, жиров, углеводов составляют соответственно для детей 6 лет — 68 г; 68 г; 272 г; для детей 7—10 лет — 79 г; 79 г; 315 г. При этом соотношение белков, жиров, углеводов такое же, как и у взрослых — около 1:1:4, что является оптимальным для максимального усвоения их в организме детей. В первую очередь, следует обеспечить потребность в белках животного происхождения, содержащих незаменимые аминокислоты, которые особенно необходимы для растущего организма. Количество белков животного происхождения, в отличие от потребляемого взрослыми, должно составлять не менее 60%, а для 6-летних детей — не менее 65% от общего количества белка в рационе. В рацион должны входить как животные, так и растительные жиры, содержащие незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. Потребность в них у детей школьного возраста в связи с их большой подвижностью особенно высока. В рацион детей следует обязательно включать овощи, фрукты, ягоды, зелень, т.к. они являются источником многих необходимых организму веществ, а также богаты клетчаткой, способствующей нормальной деятельности кишечника. Обязательная составная часть рациона ребенка — витамины и минеральные вещества. Возрастные особенности пищеварения детей школьного возраста требуют соответствующей кулинарно-технологической обработки пищи. Желательно использовать тушеные, отварные, запеченные блюда и как можно реже жареные. В питании школьников 6—10 лет жареную пищу лучше не применять. Обязательно следует включать в рацион горячую пищу, которая стимулирует секрецию пищеварительных соков, способствует лучшему перевариванию и более полному ее использованию организмом, создает чувство насыщения.

**Физическое воспитание**. Каждое утро детям рекомендуется делать зарядку. Для детей младшего школьного возраста полезны подвижные игры, включающие элементы спортивных игр, эстафеты. В дальнейшем вводят гимнастические упражнения на равновесие, висы, упоры, лазанье, метание и т.д. Степень допустимой физической нагрузки (в т.ч. возможность занятий тем или иным видом спорта) определяет врач в зависимости от возраста ребенка, состояния его здоровья и физической подготовленности.
С целью **закаливания**используют воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Закаливающее действие оказывают прогулки и дневной сон на озелененном участке или на открытой веранде. В общей сложности дети должны быть на улице в холодное время года 2—5 ч, летом 10—12 ч ежедневно. В качестве закаливающих водных процедур рекомендуются умывания, обтирания и обливания ног и тела, душ, купание. Солнечные ванны рекомендуется принимать между 10 и 12 часами дня. Начинают их при температуре воздуха в тени не ниже 18°. Продолжительность первой ванны 2 мин; одну минуту ребенок лежит на спине, вторую на животе. Через день или два прибавляют по 2 мин на процедуру.

**Диспансерное наблюдение.** Дети школьного возраста должны ежегодно проходить профилактические медосмотры. Состав врачей-специалистов, участвующих в осмотрах, и объем дополнительных исследований определяются в соответствии с инструкциями по диспансеризации детского населения в городах и сельской местности.
Так, в 1—8-х классов 1 раз в год осматриваются педиатром и стоматологом. Кроме того, учащихся 1, 3, 6 и 8-х классов дополнительно осматривает хирург.  Осмотры другими специалистами проводятся по показаниям. Профилактические медосмотры предусматривают также проведение антропометрии, клинических анализов крови и мочи, гельминтологических исследований, определение остроты зрения, исследование слуха, измерение АД.  При осмотрах обращают внимание на нервно-психическое и физическое развитие детей, состояние внутренних органов, костно-мышечной системы, зубов. Оздоровительные мероприятия должны быть направлены на соблюдение гигиенического режима в школе и дома, организацию рационального питания, физического воспитания, лечение выявленных заболеваний.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Антропометрия и оценка физического развития**

**(оценка физического развития проводится с помощью оценочных (центильных) таблиц).**

**Методика – см. Алгоритмы выполнения манипуляций.**

 **ИЗМЕРЯЕМЫЙ ПРИЗНАК**

**СПОСОБ РАСЧЁТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Длина тела (см) | Рост детей 5-10 лет=110+6\*(n-5)где n-число лет ребенку, k=+/- 10см.илиРост ребёнка в 8 лет равен 130 см, на каждый недостающий год отнимает-ся по 8 см, на каждый год свыше 8 лет прибавляется по 5 см. |
| Масса тела детей 2 – 11 лет (кг) | Масса тела ребёнка 5 лет равна 19 кг, на каждый год до 5 лет отнимается по 2 кг, на каждый последующий год свыше 5 лет прибавляется по 3 кг. |
| Масса тела от 5-11 лет (кг) | 20+3\*(n-5), n- число лет ребенку, k=+/- 6 кг. |
| Масса тела (кг) по длине тела (см) | При росте 125 см масса тела состав-ляет около 25 кг, на каждые недос-тающие до 125 см – 5 см, вычитается 2 кг, на каждые дополнительные 5 см прибавляется по 3 кг, а у детей, всту-пивших в период полового созрева-ния, по 3,5 кг. |
| Окружность груди (см) | У ребёнка 10 лет равна 63 см, на ка-ждый год до 10 лет – вычитается по 1,5 см, на каждый год свыше 10 лет прибавляется по 3 см. |
| Окружность головы (см) | В 5 лет равна 50 см, на каждый не-достающий год уменьшается на 1 см, на каждый год после 5 лет увеличи-вается на 0,6 см. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Самостоятельно решите задачи:**

1. Составьте рекомендации по рациональному питанию ребенку 7 лет.

2. Составьте рекомендации для родителей ребенка младшего школьного возраста по рациональному режиму дня.

3. Составьте рекомендации для родителей ребенка младшего школьного возраста по правилам организации безопасной среды.

4. Учитывая проблемы и принципы успешной адаптации ребенка к, составьте рекомендации родителям ребенка младшего школьного возраста.

5. Ребенку 9 лет, определите длину тела и вес в этом возрасте.

6. Ребенку 11 лет, определите длину тела, вес, окружности головы и груди в этом возрасте.

7. Вы фельдшер в школе. Проведите беседу с детьми 11 лет о гигиене.

8. Вы фельдшер в школе. Проведите беседу с детьми о профилактике табакокурения.

9. Определите долженствующие антропометрические параметры ребенка 7 лет.

10. Определите долженствующие антропометрические параметры ребенка 10 лет.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

Тема: «**Младшего школьного возраста»**

I – вариант

1.Частота дыхательных движений у ребенка в 8 лет составляет:
1) 20-25 в мин.;
2) 30-35 в мин.;
3) 16-18 в ми.

2.Осознание социального «Я» у ребенка формируется:
1) в 7-8 лет;
2) в 9-10 лет;
3) в 11-12 лет;
4) в 14 лет.

3.Длина верхней половины туловища преобладает над нижней в возрасте:
1) до 12 лет;
2) до 9 лет;
3) в дошкольном возрасте;
4) до 1 года.

4.Рациональное питание школьников включает в себя следующие моменты, кроме:
1) большое содержание крупяных блюд;
2) наличие овощных и молочных блюд;
3) 4-х разовое питание;
4) наличие горячих завтраков.

5.Наиболее вероятные заболевания у детей младшего школьного возраста:
1) холецистит;
2) анемия;

 3) сколиоз;
4) ангина.

6.Пульс у детей в возрасте 7-11 лет:
1) 60-70 ударов в минуту;
2) 90-100 ударов в минуту;
3) 80-90 ударов в минуту;
4) 70-80 ударов в минуту.

7.Соотношение Б:Ж:У у ребенка младшего школьного возраста:
1) 1:1:4;
2) 1:1:3,5.

3) 1:1:3.
4) углеводы и жиры в меньшем объеме, белки в большем, чем у взрослого.

8. Начало смены молочных зубов на постоянные у ребенка происходит в возрасте:

1) 5-7 лет;

2) 6 лет;

3) с 8 лет;
4) 6-8 лет.

9. Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита:

1) в 10 лет.

2) в 7 лет;

3) в 6 лет;
4) в 14 лет.

10. Какой возраст ребенка считается препубертатным:

1) 5-6 лет;

2) юношества;

3) 7-8 лет;

 4) 7-11 лет.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

Тема: «**Младшего школьного возраста»**

II – вариант

1. Какой возраст ребенка считается препубертатным:

1) 5-6 лет;

2) юношества;

3) 7-8 лет;

 4) 7-11 лет.

2.Нарастание подкожной клетчатки у детей отмечается :
1) в 8 лет;
2) в 9 лет;
3) в 5-6 лет;
4) в 12 лет.

3.Срастание костей таза начинается в возрасте:
1) 12 лет;
2) 7 лет;
3) в старшем школьном возрасте;
4) 8 лет.

4. Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита:

1) в 10 лет.

2) в 7 лет;

 3) в 6 лет;
4) в 14 лет

5.Наиболее вероятные заболевания у детей младшего школьного возраста:
1) холецистит;
2) панкреатит;

 3) гастрит;
4) ринит.

6. Соотношение Б:Ж:У у ребенка младшего школьного возраста:
1) 1:1:4;
2) 1:1:3,5.

3) 1:1:3.
4) углеводы и жиры в меньшем объеме, белки в большем, чем у взрослого.

7. Формула определения суточного диуреза у детей до 5 лет. (*п* – число лет):

 1) 100 мл +100(*п* – 1);

 2) 600 мл + 100 (*п* -1);

 3) 600 мл - 100 (*п* +5);

 4) 400 мл + 100 (*п* – 1).

8. Начало смены молочных зубов на постоянные у ребенка происходит в возрасте:

1) 5-7 лет;

2) 6 лет;

3) с 8 лет;
4) 6-8 лет.

9. Пульс у детей в возрасте 7-11 лет:
 1) 60-70 ударов в минуту;
 2) 90-100 ударов в минуту;
 3) 80-90 ударов в минуту;
 4) 70-80 ударов в минуту.

10. Частота дыхательных движений у ребенка в 8 лет составляет:
 1) 20-25 в мин.;
 2) 30-35 в мин.;
 3) 16-18 в ми.