**Министерство здравоохранения Алтайского края**

**Краевое Государственное Бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бийский медицинский колледж»**

**Методическая разработка**

**внеаудиторного мероприятия**

**«Здоровый дух в здоровом теле»**

**Посвященного всемирному дню здоровья**

**МДК 01.01. «Здоровый человек и его окружение»**

**Для студентов II курса**

**Специальность: «Лечебное дело»**

**Составлен преподавателем**

**МДК 01.01. «Здоровый человек и его окружение»**

**Пичугиной Ларисой Владимировной**

Бийск 2018г

**Цель мероприятия:**

1. Обобщить знания студентов по МДК. 01.02. ;
2. Развитие умений пропаганды здорового стиля жизни, используя различные формы и методы;
3. Сформировать навыки проведения профилактических мероприятий с населением в зависимости от возраста;
4. Воспитание нравственной чистоты помыслов, желаний, поступков;
5. Культивирование полезных привычек;
6. Активизация творческого потенциала.

**Формируемые компетенции:**

**ОК** 2.Организация собственной деятельности, выбор типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, оценка их выполнения и качества;

**ОК 3.** Принимать решения в стандартной и нестандартной ситуации, нести за них ответственность;

**ОК 4**. Осуществлять поиск и использовать информацию необходимую для эффективного выполнения задач;

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

**ПК**

**ПК.** 2.1 Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения

**ПК** 2.2 Поведение санитарно-гигиенического воспитания населения.

**Студенты должны знать:**

* Элементы здорового образа жизни
* Особенности проведения профилактических мероприятий для различных групп населения

**Студенты должны уметь:**

* проводить санитарно-просветительную работу среди населения;
* владеть методами и средствами гигиенического воспитания для различных групп населения.

**Междисциплинарные связи:**

* Гигиена и экология человека
* Здоровый человек и его окружение
* Психология общения
* Психология
* Терапия
* Фармакология

**Место проведения:**

Актовый зал

**Время проведения**

90 минут

**Обеспечение занятий:**

**1.Технические средства обучения:**

- компьютер

- экран

- проектор

- стереоаппаратура

**2. Информационное обеспечение:**

**∙ Основная литература**

- Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для ВУЗов – М., 2008;

- Селье Ганс: Стресс – без дистресса – ModemLib.ru

- Медико-социальные основы здоровья (конспект лекций). Казаков Ю.Н., Золотарёва Г.К. – М., 2013;

**∙ Дополнительная литература**

- Бейер К. Шейнберг Л. Здоровый образ жизни – М., 2005;

- Бодров В.А. Информационный стресс – СПб., 2012;

- Мельник Б.Е., Кахана М.С. Медико-биологические формы стресса – М., 2010

**∙ Интернет- ресурсы и электронные издания**

- Селье Ганс: Стресс – без дистресса – ModemLib.ru

- no-stress.ru

- <http://meduniver.com/Medical/profilaktika/1.html>

- <http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_22724.pdf>

http://biblioteka.medicroslavl.ru/index.php?id=57&layout=blog&option=com\_content&view=category

**4. Методическое обеспечение:**

1. Рабочая программа;

2. Методическая разработка;

3. Сценарий ;

4. Листы оценки для жюри;

5. Презентации: «Что мы знаем о здоровье», «План проведения конкурса», «Результаты исследования образа жизни студентов БМК»

**Методические рекомендации проведения мероприятия:**

* Внеаудиторное мероприятие проводится в виде конкурса между командами студенческих групп;
* Студенты заранее знакомятся с планом конкурса, получают задание;
* Заранее, среди студентов, проводится анкетирование по образу жизни;
* Студенты групп 1 и 2 курсов оформляют стенгазеты по теме «Здоровье всему голова», их можно поместить в холле;
* Оформляется сцена и актовый зал;
* Мероприятие начинается в презентации «Что мы знаем о здоровье»;
* Жюри оценивает каждый конкурс по балльной системе 1-5 баллов.

**План проведения мероприятия:**

1. Представление команд и приветствие жюри и соперников;
2. Музыкальный конкурс «Гимн здоровью»;
3. Интеллектуальный конкурс «Знатоки здорового стиля жизни»;
4. Конкурс рекламных роликов «Реклама – двигатель здоровья»;
5. Конкурс капитанов «Смех – лучшая профилактика болезней»;
6. Конкурс болельщиков;
7. Домашнее задание: творческий конкурс «Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ни что»
8. Подведение итогов, награждение команд.

**Приложение:**

1. Сценарий конкурса;
2. Оценочный лист жюри;
3. Анкета образа жизни;

**Список литературы и интернет ресурсов**

**∙ Основная литература**

- Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для ВУЗов – М., 2008;

- Селье Ганс: Стресс – без дистресса – ModemLib.ru

- Медико-социальные основы здоровья (конспект лекций). Казаков Ю.Н., Золотарёва Г.К. – М., 2013;

**∙ Дополнительная литература**

- Бейер К. Шейнберг Л. Здоровый образ жизни – М., 2005;

- Бодров В.А. Информационный стресс – СПб., 2012;

- Мельник Б.Е., Кахана М.С. Медико-биологические формы стресса – М., 2010

**∙ Интернет- ресурсы и электронные издания**

- Селье Ганс: Стресс – без дистресса – ModemLib.ru

- no-stress.ru

- <http://meduniver.com/Medical/profilaktika/1.html>

- <http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_22724.pdf>

http://biblioteka.medicroslavl.ru/index.php?id=57&layout=blog&option=com\_content&view=category

**Приложение 1**

**Сценарий конкурса, посвященный всемирному дню здоровья**

**«Здоровый дух в здоровом теле»**

Презентация

В-1

Добрый день уважаемые гости и участники конкурса, посвященного Всемирному Дню Здоровья, который отмечается ежегодно 7 апреля

В-2

Мы рады приветствовать всех, присутствующих в этом зале. Одна из пословиц гласит: существует 1000 болезней, а здоровье только одно.

В-1

Да, ты права, здоровье это самый ценный дар, который дается человеку, а его задача - научиться распоряжаться им правильно

В-2

Но эта задача не всем по плечу, мы бездумно растрачиваем свое здоровье и вспоминаем о нем когда болезни берут верх.

В-1

Поэтому сегодня мы будем говорить о здоровье, об образе жизни, который может как сохранить, так и разрушить этот бесценный дар.

В-2

Наш праздник проходит в виде конкурса между командами групп отделения «Сестринское дело»

В-1

Оценивать работу команд будет уважаемое жюри в составе:

В-2

Ну, что ж, жюри представлено, а теперь наступило время представления команд. Объявляется первый конкурс «Приветствие» На сцену приглашается команда группы \_\_\_\_\_\_

В-1

Со своим приветствием на сцену приглашаем команду гр \_\_\_\_\_\_\_\_

**1**

В-2

Спасибо команды, уважаемое жюри просим Вас оценить выступление по 5 балльной системе. (жюри представляет оценки)

В-1

Нет друга равного здоровью, нет врага равного болезням, так гласит народная мудрость. С древних времен человек понял значимость здоровья, восхвалял его и старался ценить. Поэтому мы тоже решили восхвалить здоровье в нашем музыкальном конкурсе, который так и назвали «Гимн здоровью»

В- 2

Первой петь гимн здоровью будет команда группы \_\_\_\_\_\_\_

Большое спасибо, а на сцену приглашается команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В-1

Благодарим наших участников, а жюри просим подвести итог. Максимальная оценка 5 баллов (слово жюри)

В – 2

Приглашаем на сцену команды для проведения интеллектуального конкурса. Капитан каждой команды получает карточку с вопросом, ответить на который команда должна через 10 секунд. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

В – 1

Итак, закончился конкурс интеллектуалов, Просим жюри, огласить его результаты.

В-2

Следующий конкурс нашего праздника посвящен социальной рекламе стиля жизни, которая должна показать ответственность человека за свою судьбу и здоровье. Слово предоставляется команде \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В-1

Спасибо команде \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, свою рекламу представляет команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А жюри просим озвучить результаты конкурса (слово жюри)

В- 2.

Объявляем начало следующего конкурса - капитанов

Ученые, официально подтвердили, что смех не только повышает эффективность лечения, но является прекрасным средством профилактики. Поэтому нашим капитанам нужно провести сеанс смехотерпии для зрительного

зала.

**2**

В- 1

Слово представляется капитану команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (слова капитана)

Капитан команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ вам слово.

Жюри просим оценить наших капитанов максимальная оценка – 5 баллов

В- 2

Спасибо жюри, команды готовьтесь к очередному конкурсу, а мы сейчас с болельщиками вспомним высказывания, пословицы, поговорки, частушки которые говорят о здоровье, любви, красоте, болезнях. Я иду в зал с микрофоном. Называете пословицу и говорите какой команде отдаете балл. По количеству фишек определим сколько балов заработала та или иная команда.

(конкурс болельщиков)

В-1

Жюри просим подсчитать количество баллов и объявить их (слово жюри)

В-2

Массовая пропаганда делает все возможное, чтобы заставить человека бездумно растрачивать свое здоровье. С экранов круглосуточно идет завуалированная пропаганда алкоголя, табака, беспорядочных половых связей, поверхностности отношений и другое воздействие на психику, что приводит к разбитым судьбам и сломанным жизням, потерянному навсегда здоровью.

В-1

Поэтому наш последний творческий конкурс называется «Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ни что». Задача команд рассказать свою историю о важности сохранения своего здоровья, счастья, жизни.

Мы ждем на сцене команду \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо, приглашается команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В-2

Благодарим команды, жюри просим подвести итоги нашего праздника.

В- 1

Английская пословица гласит «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку -пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу» Так давайте ж е сеять полезные поступки, чтобы пожинать счастливую судьбу

В- 2

Подошел к концу наш конкурс, предоставляем слово жюри, команды приглашаются на сцену.

Слово жюри

Наш праздник окончен, всем доброго здоровья. До свидания.

**3**

**Приложение 2**

**Оценочный лист жюри**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название конкурса** | **Группа** | **Группа** |
| 1.Приветствие  -внешний вид  -качество исполнения  -оригинальность  Максимальная оценка 5 баллов |  |  |
| 2 «Гимн здоровью»  -актуальность  -качество исполнения  Максимальная оценка 5 баллов |  |  |
| 1. Интеллектуальный   Конкурс  За каждый правильный ответ 1 балл |  |  |
| 1. «Реклама – двигатель здоровья»  * актуальность * содержательность * качество исполнения   Максимальная оценка 5 баллов |  |  |
| 5. «Конкурс капитанов»  -оригинальность  Максимальная оценка **5 баллов** |  |  |
| 6 «Конкурс болельщиков»  За каждый ответ 1 балл |  |  |
| 7 «Домашнее задание»  -качество исполнения  -актуальность  Максимальная оценка **5 баллов** |  |  |
| Итоговая оценка |  |  |

**Приложение 3**

**Анкета по определению образа жизни студента**

1. Ваш пол
2. Ваш возраст
3. Вы житель:

а) города

б) сельской местности

4. Сколько раз в день Вы питаетесь?

а) 3-4 раза в день

б) 1-2 раза в день

в) есть некогда

5. Какой вид двигательной нагрузки Вы используете?

а) уроки физкультуры

б) занятия спортом

в) утренняя гимнастика

г) ваш вариант

6. Соблюдаете ли Вы режим дня

а) да б) нет

7. Сколько времени Вы спите?

а) 7-8 часов

б) 5-6 часов

в) 1-2 часа

г) ваш вариант

8. Сколько времени Вы проводите за компьютером

а) 30 мин – 1 час

б) 2-3 часа

в) более 2-х часов

9. Курите ли Вы?

а) да б) нет

10. Из алкогольных напитков Вы употребляете:

а) пиво

б) вино, коктейли

в) крепкие напитки

г) не употребляю ничего

11. Какой способ снятия эмоционального напряжения Вы считаете эффективным?

а) Двигательная активность

б) Принятие химического вещества (таблетки, алкоголя)

в) Курение

г) Еда

12. Имеете ли Вы хроническое заболевание?

а) Да б) нет