

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения города Москвы
«Медицинский колледж №7»
(ГБПОУ ДЗМ «МК№7»)

Методическая разработка
внеурочного занятия (классного часа)
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА
«ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ...»



Москва, 2022 г.

ОДОБРЕНА

Методическим объединением
кураторов учебных групп
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

_____/Н.Н. Гречина/
Подпись Ф.И.О.

ОДОБРЕНО

на методическом совете
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2022г.

Составитель (автор): Игнатюк Л.Ю. – преподаватель ГБПОУ ДЗМ
«Медицинский колледж №7»

Рецензент: Сарафанова Т.В. – методист ГБПОУ ДЗМ «Медицинский
колледж №7»

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку внеурочного занятия ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА «ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ...», составленную преподавателем ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №7»

Игнатюк Л.Ю.

Методическая разработка подготовлена для проведения внеурочного занятия, посвященного актуальной проблеме - профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Забота о здоровье выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики нашего государства. Цель внеаудиторного мероприятия: содействовать развитию потребности использования в своей будущей профессиональной деятельности принципа «Знать и уметь...». Понимать значение профилактики заболеваний сердца, факторы риска; знать: понятия вредные привычки, меры профилактики, значение здоровый образ жизни (ЗОЖ); уметь: проводить беседу со сверстниками, родственниками (пациентами) о мерах отказа от вредных привычек, исключение факторов риска. Методические материалы содержат следующие разделы: Пояснительная записка. Цели и задачи внеурочного занятия. Этапы подготовки мероприятия. Хронологическая карта. Необходимое оснащение. Список организаторов мероприятия. Место и время проведения. Сценарий. Список рекомендуемой литературы. Перечень приложений.

Выбранная тема актуальна и представляет интерес для студентов колледжа. Данные материалы содержат необходимую и достаточную информацию для подготовки мероприятия. Проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения приобрела сегодня особую актуальность и значимость.

Методические материалы могут быть рекомендованы к использованию при проведении **внеурочного занятия** по теме для студентов различных курсов медицинского колледжа.

Рецензент: Сарафанова Т.В. – методист ГБПОУ ДЗМ «МК№7»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	5
2. Цели и задачи классного часа.....	6
3. Этапы подготовки мероприятия.....	7
4. Хронологическая карта классного часа	9
5. Необходимое оснащение.....	9
6. Список участников и организаторов мероприятия.....	9
7. Место и время проведения	10
8. Сценарий классного часа.....	10
9. Список использованной литературы.....	19
10. Приложения.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

29 сентября отмечается Всемирный день сердца. Впервые он был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

Вопрос сосудистой смертности и инвалидности долгое время был одним из наиболее острых в Российской Федерации, но благодаря комплексу мер, направленных на борьбу с сердечно-сосудистыми заболеваниями удалось достичь серьезных результатов. Специально разработанная сосудистая программа позволила сформировать оптимальную систему оказания медицинской помощи при острых сосудистых катастрофах во всех регионах страны. Ее ключевым элементом стало создание сети первичных сосудистых отделений и региональных сосудистых центров для лечения больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения и острым коронарным синдромом, которые расположены таким образом, чтобы время доставки пациента из любой точки населенного пункта в течение так называемого «золотого часа» не превышало 30 – 40 минут.

Всемирный день сердца — это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. В России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые оказывают благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск этих заболеваний только повышается. Поэтому профилактику следует начинать с самого раннего детства. Помимо здорового

образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает регулярное медицинское обследование для раннего выявления заболеваний и исключения факторов риска, вредных привычек, навыки борьбы со стрессом, рекомендации сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

Сохранение здоровья сердца актуально в молодом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода жизни. Особенно это важно для будущих медицинских работников, ведь кроме того, что они сами должны сохранить своё здоровье, но еще и пропагандировать здоровый образ жизни среди сверстников и пациентов. Профессиональная готовность студентов к здоровьесберегающей работе обязательно должна сопровождаться пониманием сущности собственной деятельности в этой области, наличием знаний и желанием узнавать новое в области здоровьесбережения.

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

Во время классного часа используются такие активные формы и методы обучения как – наглядный, поисково-информационный.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КЛАССНОГО ЧАСА

Цель внеурочного занятия (классного часа): расширение знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ) как важнейшем элементе профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, содействие развитию потребности использования в своей будущей профессиональной деятельности принципа «Знать и уметь...».

Формирующиеся ценности: социальное служение, самореализация, развитие, заботливое, ответственное отношение к своему здоровью и

пациентам.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Рекомендуемая форма занятия: эвристическая беседа.

Занятие предполагает использование видеофрагментов, презентационных и дополнительных материалов, анализ текстовой и визуальной информации.

Комплект материалов:

- ✓ сценарий,
- ✓ видеоролики,
- ✓ презентационные материалы,
- ✓ дополнительные материалы.

Развивающая цель: логическое мышление при организации и проведении бесед, организаторские способности.

Воспитательная цель: воспитывать доброжелательное, заботливое, ответственное отношение к пациентам, гуманизм и милосердие.

Методическая цель: используя различные методы и приемы, способствовать развитию творческого мышления, стимулировать познавательную и аналитическую деятельность студентов.

1. Расширить знания студентов о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Продемонстрировать роль поведенческих факторов в развитии вредных привычек.

3. Представить наглядно меры профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

4. Расширить представления студентов о здоровом образе жизни как важнейшем элементе профилактики болезней.

5. Способствовать формированию у участников классного часа основных понятий по профилактике заболеваний путём исключения факторов риска, роли здорового образа жизни.

6. Формирование у студентов общих компетенций, включающих готовность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

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 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.

3. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К ВНЕУРОЧНОМУ МЕРОПРИЯТИЮ (КЛАССНОМУ ЧАСУ)

I. Подготовительный этап:

Преподаватель:

- выбирает тему, определяет основную концепцию мероприятия и его актуальность;
- знакомит студентов с выбранной проблемой, формирует у них познавательный интерес к данной теме;
- формулирует цели и задачи классного часа;
- формирует творческую группу студентов, которые будут участвовать в подготовке и проведении классного часа;
- составляет план и график работы подготовки мероприятия

II. Работа над написанием сценария

Студенты:

- работают со специальной литературой, сайтами интернета по теме классного часа, подбирают видеоматериалы.

Преподаватель:

- помогает в отборе информации;
- формирует специфические навыки анализа и синтеза;
- наблюдает, консультирует и направляет.

Преподаватель совместно со студентами:

- анализирует полученные данные и составляет сценарий;
- распределяют роли участников.

III. Этап подготовки и утверждения материалов, необходимых для проведения классного часа**Преподаватель:**

- составляет методическую разработку и предоставляет ее на заседание МО кураторов учебных групп для утверждения;
- предоставляет подготовленные материалы заместителю директора за 15 дней до проведения открытого мероприятия.

IV. Репетиционный этап**Студенты:**

- знакомятся с итоговым сценарием и текстом своих выступлений;
- репетируют выступления.

Преподаватель:

- оказывает помощь в подготовке студентов к выступлению;
- проводит репетиции, в том числе - генеральную репетицию в актовом зале;
- приглашает гостей.

V этап: Проведение внеурочного мероприятия (классного часа).**4. ХРОНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Планируемое время проведения классного часа – 45 минут

Этапы мероприятия	Краткое содержание	Регламент
Вступительная	Приветствие ведущими присутствующих,	10 минут

часть	знакомство их с темой внеурочного мероприятия (классного часа), создание благоприятной атмосферы, способствующей активизации познавательной активности гостей: - вступительные слова ведущих - просмотр вступительного видеоролика 1.	
Основная часть	Статистические данные, факторы риска. Значение знаний, проблемы и решения. Видеоролик.	20 минут
Заключительная часть	Просмотр финального видеоролика. Рефлексия. Заключительные слова преподавателя	15 минут

5. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Мультимедийный проектор, компьютер, экран.
2. Компьютерная презентация, видеоматериалы.
3. Микрофоны, колонки.
4. Методическая разработка для организации и проведения внеурочного мероприятия (классного часа).

6. ОРГАНИЗАТОРЫ И УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ

- Куратор группы ГБПОУ ДЗМ «МК № 7»
- Студенты группы специальности 34.02.01 Сестринское дело

7. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Примерный срок проведения: сентябрь месяц.

Место проведения: актовый зал ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж № 7» по адресу: город Москва, улица Каштановая аллея, дом 4, улица

8. СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА

Организационный момент.

Перед классным часом на него приглашаются студенты ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж № 7».

Характеристика занятия: внеурочное занятие (колледжный классный час).

Целевая аудитория: студенты ГБПОУ ДЗМ «МК№7»

Структура занятия.

1. Выделение проблемы, актуализация знаний по данной проблеме.
2. Результат работы: участники должны закрепить свои представления о редких заболеваниях (рефлексия).

Место проведения: актовый зал ГБПОУ ДЗМ «МК№7».

1. Актуальность темы.

Преподаватель: Часть 1. Мотивационная, вводное слово преподавателя (до 5 минут)

Преподаватель: Сегодня наше мероприятие посвящено одной из самых важных проблем – профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются ведущей причиной смертности во всём мире и в нашей стране.

В структуре смертности населения вклад сердечно-сосудистых заболеваний составляет почти 48%.

Обыкновенный портрет гражданина нашей страны, который имеет больше поводов для беспокойств, рискующий умереть от инфаркта миокарда или инсульта: мужчина среднего возраста; курит; злоупотребляет спиртным; ведет малоподвижный образ жизни; страдает избыточной массой тела.

Однако, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, контролировать питание и физическую активность!

Демонстрация видео №1.

Всемирный день сердца. А вы знаете? (3 минуты)

Часть 2. Основная (до 20 минут)

Преподаватель: Когда отмечается Всемирный день сердца?

Ответ обучающихся: 29 сентября

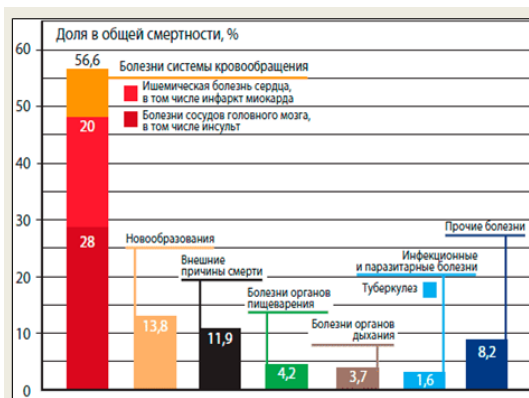


СЛАЙД 1

Студент 1. Всемирный день сердца впервые был организован в 1999 г. по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

Студент 2. С 2000 года этот день стали отмечать в последнее воскресенье сентября, с 2011 года за Всемирным днем сердца закрепили 29 сентября. Цель мероприятия — повысить информированность населения о профилактике и лечении болезней сердца и инсульта, важности здорового образа жизни.

Студент 1. Этот день проводится, более чем в 100 странах мира. В его программу входят массовые проверки здоровья, публичные лекции, спектакли, научные форумы, выставки, концерты, фестивали, организованные прогулки и спортивные состязания и многие другие мероприятия.



СЛАЙД 2

Студент 2. Сегодня сердечно-сосудистые заболевания, включая инфаркт миокарда и инсульт, являются главной причиной смертей в мире:



СЛАЙД 3

Студент 1. Ежегодно они уносят 17,3 миллионов человеческих жизней. Прогнозы неутешительны: в 2030 г. от сердечно-сосудистых заболеваний, в основном от болезней сердца и инсульта, может умереть около 23,5 миллионов человек.

По мнению российских ученых, эти болезни сокращают жизнь российских мужчин на 11 лет, а женщин — на 7 лет.

ВОЗ. Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями

☐ Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – группа болезней сердца и кровеносных сосудов.
☐ Основная причина смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

0	3	5	140	5	3	0	
0	НЕ КУРИТЬ	3	ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ 3 КМ/ЗАНИМАТЬСЯ 30 МИН УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ	5	5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО	140	УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ РТ. СТ.
5	ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ 5 ММОЛЬ/Л	3	ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ 3 ММОЛЬ/Л	0	НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО ДИАБЕТА		

СЛАЙД 4

Студент 2.

Сердце самый трудолюбивый орган. Ведь даже когда человек отдыхает (сидит, лежит, ходит), сердце сокращается примерно 75 раз в минуту, или 100 тысяч раз в сутки. При этом оно ежедневно перекачивает около десяти тонн крови. Природой оно «запрограммировано» на 150 лет непрерывной работы!

Студент 1.

Здоровый человек не замечает отлаженной работы сердца, но когда оно начинает давать сбои, тогда он начинает задумываться о тех рисках, которым подвергает свое сердце, причинах, приводящим к инфаркту и инсульту.

Планомерное снижение наблюдается с 2010 года, но **сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)** по-прежнему остаются главной причиной смерти россиян — почти половина (47%) летальных исходов.

Главное в борьбе с ССЗ — профилактика !

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

ФИЗИКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ	КОНТРОЛЬ ВЕСА	ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ	ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

СЛАЙД 5

Студент 1.

Обнадеживающий факт: 80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено.



СЛАЙД 6

Студент 1. К факторам риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний относят: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, вредные привычки (употребление алкоголя, курение), нерациональное питание (в том числе недостаточное потребление овощей и фруктов), повышенный вес, низкую физическую активность. Развитию заболеваний сердца способствуют частые стрессы, недосыпание и другие факторы.



СЛАЙД 7

Студент 1.

Для того чтобы снизить вероятность возникновения заболеваний сердца необходимо:

1. Контролировать свое артериальное давление (АД). Уровень АД 140/90 мм рт.ст. и выше считается для взрослых повышенным.

Какие признаки (симптомы) говорят о повышении артериального давления?

Головная боль в затылочной или височной областях (реже). Боли в области сердца, сердцебиение. Мелькание мушек перед глазами или пелена. Покраснение лица, потливость, тошнота или рвота. Ряд неврологических симптомов: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, ослабление памяти, плохой сон, тревога, раздражительность и суетливость.

Студент 2.

Для каждого человека проявления повышенного давления индивидуальны. Не надо полагаться только на собственные ощущения! У многих пациентов повышение артериального давления длительное время может протекать практически бессимптомно, не изменяя самочувствия. В этом коварство заболевания!

Студент 1.

Повышенное АД оказывает патологическое воздействие на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. Вследствие длительно текущей артериальной гипертензии все вышеперечисленные патологические процессы могут привести к сосудистым катастрофам: нарушению мозгового кровообращения, стенокардии, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности, слепоте и другим осложнениям.

Студент 2.

Не измеряя АД, невозможно определить заболевание!

2. Определять уровень глюкозы в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови повышает риск развития инфарктов миокарда и инсультов.

3. Знать уровень липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития сосудистых катастроф.





СЛАЙД 11

Студент 2.

Рекомендуется регулярная физическая активность (как минимум полчаса ежедневно). Физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю, кроме того, способствует поддержанию здорового веса.

Студент 1.

Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие.



СЛАЙД 12

Студент 1.

Исключение алкоголя и курения.

Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта миокарда или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.

Студент 2.

Полезными будут и закаливающие процедуры. Такие мероприятия укрепляют стенки сосудов и тем самым предупреждают многие серьезные заболевания. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки.



СЛАЙД 13

Студент 1.

Любите своё сердце, и оно вам ответит взаимностью!

Здоровье и благополучие любого человека на 50% определяются образом жизни.

Гипертония, инсульт, инфаркт и другие болезни можно предотвратить, выбрав здоровый образ жизни.



СЛАЙД 14

Студент 1.

Всемирный день сердца — это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и

способах предотвращения.

Студент 2

Каждому человеку (особенно будущему медицинскому работнику) важно знать, как при помощи простых действий можно снизить риск развития этих заболеваний.

Студент 1.

Пропаганда здорового образа жизни у лиц молодого возраста имеет решающее значение как для здоровья населения и социальной инфраструктуры страны, так и для предотвращения проблем со здоровьем у конкретного человека в зрелые годы.

Студент 2.

Рациональное питание, формирование здоровых пищевых привычек, достаточная физическая активность, соблюдение режима дня в молодом возрасте закладывают основу для хорошего здоровья в старших возрастных группах.



СЛАЙД 15

Студент 1.

Оптимальным подходом для сохранения качества и продолжительности жизни является ранняя комплексная профилактика, начиная с молодого возраста, в период, когда формируются и закрепляются поведенческие стереотипы, привычки и навыки.



СЛАЙД 16

Студент 1.

Каждый будущий медицинский работник должен знать, что здоровый образ жизни осуществляется в рамках первичной профилактики с целью улучшения адаптационных возможностей человека и сохранения «здоровья здоровых».

Просмотр видеоролика: «Посмотри, пока не поздно» (1 мин.).

Итоговая рефлексия. 5 минут

Преподаватель: Несмотря на достижения современной медицины, отмечается процесс омоложения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, что обуславливает необходимость изучения факторов риска.



СЛАЙД 17

Важнейшим способом уменьшения заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний является их первичная профилактика, которая, в первую очередь, включает борьбу с этими факторами риска.

Сохранение здоровья актуально в молодом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода жизни. Особенно это

важно для будущих медицинских работников, ведь кроме того, что они сами должны сохранить своё здоровье, но еще и пропагандировать здоровый образ жизни среди сверстников и пациентов.

Профессиональная готовность студентов к здоровьесберегающей работе обязательно должна сопровождаться пониманием сущности собственной деятельности в этой области, наличием знаний и желанием узнавать новое в области здоровьесбережения.

Преподаватель проводит рефлексивную беседу:

Педагог: Давайте подведем итог нашего занятия.

Что необходимо делать для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

СЛАЙД 18



Закончите предложения:

- ✓ Мне было интересно узнать сегодня...
- ✓ Меня удивило...
- ✓ Мне захотелось...
- ✓ Я понял (а)...

Ответы обучающихся.....

Преподаватель: Спасибо.



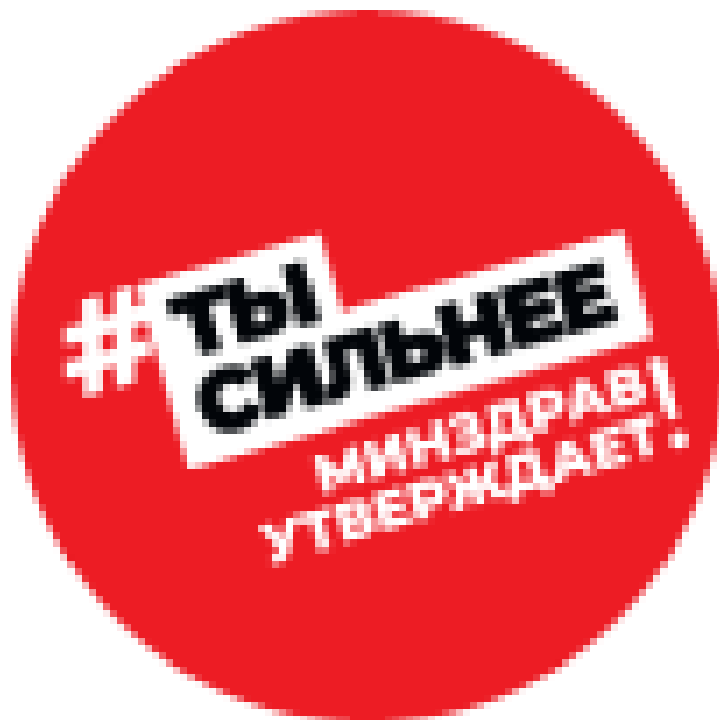
СЛАЙД 19

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации.
<https://minzdrav.gov.ru>
3. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний // <http://68.rospotrebnadzor.ru/content/545/21717/>
4. Портал о здоровом образе жизни - Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации
<https://www.takzdorovo.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1



8 800 200-0-200 Бесплатная «Горячая линия»