

# СЕСТРИНСКОЕ

г е л о

8'2019

*Реформа первичной  
медико-санитарной  
помощи*

*стр. 4*

*Справедлива ли  
зарплата медсестры?*

*стр. 7*

*Вести Союза  
медицинских  
профессиональных  
организаций*

*стр. 13*

*Как повысить  
устойчивость  
к стрессу*

*стр. 32*

*Хранение  
лекарственных  
препаратов*

*стр. 43*



# Профессиональная подготовка



## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» рассматривается как качественная характеристика образовательной технологии и как совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком сохранения здоровья.

Понятие здоровьесберегающей педагогической технологии распространяется на условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. При применении технологии создаются условия для сохранения, укрепления и развития не только физического, но и духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного здоровья субъектов образования — обучающегося и педагога.

Обучение требует от студента напряженного многочасового труда в аудиториях, на производствен-

ной практике и при выполнении самостоятельной работы. Только при создании благоприятной образовательной среды возможно увлеченное, творческое обучение и достижение высоких результатов при сохранении и улучшении психофизиологического и социального статуса студентов. Обеспечить им необходимые условия — задача педагогического коллектива и администрации.

Учебно-воспитательные здоровьесберегающие технологии способствуют развитию ответственности за свое здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивируют к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек.

Основными принципами применения здоровьесберегающих технологий в нашем колледже являются:

— целостность технологии, предусматривающая закономерности ее развития, инновационность струк-

туры при гармоническом взаимодействии составных элементов;

— вариативно-личностная организация обучения, предполагающая адаптивность технологии к личностным особенностям, их типологическим и индивидуальным свойствам, оказывающим существенное влияние на учебную деятельность;

— фундаментальность и профессиональная направленность, обеспечивающие формирование и развитие профессиональных умений и профессионально значимых качеств личности;

— информационная поддержка технологичности обучения, ориентированной на применение педагогически оправданных средств.

В качестве критериев здоровьесбережения нами были выбраны и применяются следующие:

— соответствующая обстановка и гигиенические условия в аудитории;

## Профессиональная подготовка

— количество видов учебной деятельности (опрос, чтение, слушание, ответы на вопросы, решение ситуационных задач, выполнение компетентностно-ориентированных заданий),

— средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности;

— количество и чередование видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа);

— наличие методов, способствующих активизации (метод свободного выбора: свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества; активные методы: деловая игра, дискуссия; методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки);

— место и длительность применения технических средств обучения;

— поза учащегося, чередование поз;

— наличие моментов оздоровления;

— наличие мотивации деятельности обучающихся (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент; стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности познания, интерес к изучаемому материалу);

— психологический климат и эмоциональные разрядки на занятии (сотрудничество, учет индивидуальных особенностей, дружелюбие, заинтересованность, шутка, улыбка, поговорка, афоризм);

— выявление признаков утомления по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности, снижение концентрации внимания, скорости выполнения заданий.

В нашей работе здоровьесберегающие технологии применяются как сочетание принципов педагогики сотрудничества, эффективных педагогических техник, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности обучающихся к образовательному процессу, заботу о сохранении их здоровья и воспитание

культуры здоровья. Эти технологии позволяют нам успешно выполнить образовательную программу (успеваемость 100%, качество успеваемости в среднем 90%), формируя у обучающихся интерес к выбранной профессии, устанавливая с ними доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных состояний и максимально используя индивидуальные особенности для повышения результативности обучения.

При проведении занятий мы обращаем внимание на каналы восприятия информации: аудиальное, визуальное, кинестетическое восприятие. Акцент на последнем делается на практических занятиях.

Приобретая знания и овладевая профессиональными компетенциями по профессиональным модулям ПМ.01 «Проведение профилактических мероприятий» и ПМ.02 «Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах» по специальности 34.01.01 Сестринское дело, ПМ.01 «Медицинская и медико-социальная помощь женщине, новорожденному, семье при физиологическом течении беременности, родов, послеродового периода», ПМ.04 «Медицинская помощь женщине, новорожденному, семье при патологическом течении беременности, родов, послеродового периода», ОП.11 «Основы реабилитологии» по специальности 3.31.02.02 Акушерское дело, ПМ.05 «Медико-социальная деятельность» по специальности 31.05.01 Лечебное дело, студенты медицинского колледжа обучаются распространять первичный опыт медицинской деятельности в области профилактики и реабилитации и на себя.

К этому их также побуждает необходимость сформировать общекультурные компетенции: вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Критериями оценки освоения этих компетенций являются умение обучающегося оценить уровень своего физического и психического состояния,

определить меры профилактики утомления, возникновения заболеваний и травм, провести реабилитацию физическими методами.

Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, не жесткий приказ, а терпеливое убеждение, приведение клинических и жизненных примеров, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание студента выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности позволяют реализовать цели и задачи обучения без ущерба для здоровья.

Придавая большое значение психологическому климату, мы создаем на занятиях ситуацию успеха, при которой исчезает излишняя тревожность студента; учитываем динамику внимания обучающихся, регулируем темп изложения материала, чередуем различные виды работ.

При проведении теоретических и практических занятий в нашем колледже строго соблюдается регламент проведения этапов урока, который отражен в технологической карте каждого занятия. Использование графологических структур в обучающем процессе позволяет студентам оптимизировать время подготовки к занятиям, организует их в процессе занятия, активизирует познавательную и исследовательскую деятельность. Разноплановые и вариативные задания разнообразят деятельность обучающихся, стимулируют позитивный настрой на обучение.

Большое значение имеет качество образовательного пространства. В аудиториях поддерживаются благоприятный микроклимат и освещение. Созданы рабочие зоны. Есть возможность пользования электронной библиотекой колледжа и выхода в Internet. Размещение оснащения, наглядных пособий, фантомов и симуляторов непосредственно в зоне выполнения манипуляций, наличие компьютера, учебников, пособий, плакатов, использование калькуляторов,

магнитной доски оптимизируют регламент занятия, повышают эффективность усвоения материала без развития утомления.

Особенностью преподаваемых нами профессиональных модулей ПМ. 01 «Проведение профилактических мероприятий» и ПМ. 02 «Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах», междисциплинарных комплексов МДК. 01.01. «Медицинская и медико-социальная помощь женщине, новорожденному, семье при физиологическом течении беременности, родов, послеродового периода», МДК. 01.02. «Физиопсихопрофилактическая подготовка беременных к родам» и др. является тот факт, что результатом освоения этих видов профессиональной деятельности становится способность выпускника осуществлять оздоровительные, лечебно-диагностические и реабилитационные мероприятия не только по отношению к пациентам. Они приобретают знания и умения для определения проблем собственного здоровья, организации и оказания сестринской, фельдшерской или акушерской помощи по данному вопросу, умения проводить мероприятия по улучшению своего качества

жизни, а при наличии хронической патологии — профилактических и реабилитационных мероприятий в пределах своих полномочий.

Примером приложения этих знаний и умений во время теоретических и практических занятиях является проведение студентами физкультурных пауз для профилактики утомления органов зрения, костно-мышечной и нервной систем, психоэмоциональной сферы.

Более глубоко проблема применения физических упражнений для профилактики, лечения, реабилитации рассматривается на практических занятиях. Так, например, на практическом занятии по основам реабилитации на тему «Методики применения лечебной физкультуры при различных заболеваниях и травмах. Методы медицинского контроля за занимающимися ЛФК» и на практических занятиях по сестринскому уходу в акушерстве и гинекологии студенты проводят занятия лечебной гимнастикой, выступая то в роли инструкторов ЛФК, то пациентов. Проводится контроль показателей кардиореспираторной системы.

В качестве учебно-исследовательских проектов обучающиеся выпол-

няют реферативно-практические работы. В рамках деятельности студенческих научных кружков «Акушерство и гинекологии» и «Актуальные вопросы реабилитации» рассматриваются темы, созвучные с имеющимися у студентов отклонениями здоровья: нарушения осанки, плоскостопие, дефицит железа, анемии, вегетативно-сосудистая дистония, последствия травм, нарушения менструального цикла у девушек и такое ответственное физиологическое состояние, как беременность. Популярностью у кружковцев пользуются темы по сохранению репродуктивного здоровья, выявлению дезадаптивных реакций функциональных систем организма на нагрузки, психофизиологическим аспектам курения.

## ВЫВОДЫ

- Здоровьесберегающие технологии являются компонентом учебной, организационной, воспитательной деятельности педагога, связанной с планированием предполагаемых результатов и способов их достижения, управлением деятельностью обучающихся.

- Они мотивируют обучающихся к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, что предусматривает формирование ОК 13.

- Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, формировать ПК.

- Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать не только как охрану здоровья студентов, но и как формирование у них культуры здоровья, стремления заботиться о своем здоровье и здоровье будущих пациентов.

**Н.П. НЕДУГОВА,  
Е.А. АЛЕКСАНДРИНА,  
Нижегородский медицинский  
колледж**

ooo · **Зик-А** ·

## Медицинские учебные пособия

(фантомы, тренажеры)

**В СФЕРЕ:**

- хирургии
- сестринского дела
- неотложной помощи
- акушерства
- педиатрии
- анатомии

**Производим в Москве, доставляем по всей России**  
 Наш сайт: [Zik-a.ru](http://Zik-a.ru), электронная почта: [info@zik-a.ru](mailto:info@zik-a.ru)  
 Тел.: 8(499) 196-22-85