

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 25.08.17г.
Председатель МС В.М. Галкина

Утверждаю:
Приказ № СЭД-01-08-182
от 31.08.2017г.
Директор школы О.Н. Шилкова

Практика самоопределения для учащихся

8 классов

Деятельностная проба

«Карта здоровья»

Минакова Е.А., Хворостова Г.В.

Добрянка, 2017г.

Естественно-научное направление. Медицинский профиль.

Проба «Карта здоровья»

Руководители: *Минакова Е.А., Хворостова Г.В.*

Длительность проведения: *180 минут.*

Оборудование: сантиметровые ленты, ростометр, весы, индивидуальные карты, дидактический раздаточный материал.

Цель практики: *знакомство учащихся с профессиями естественнонаучного профиля (медицинский работник: врач, медсестра)*

Порядок проведения профильной пробы «Карта здоровья»

1. Приветствие.
2. Беседа «Немного о профессиях и медицине». Тестирование.
3. Актуализация знаний учащихся о специальностях в медицине
4. Техника безопасности и правила работы с оборудованием.
5. Разбиение на 4-5 групп по 4-5 человека (в зависимости от количества участников).

Распределение ролей в группах (врач, пациент)

Обязанности:

Руководитель проекта – следить за выполнением работы.

врач – проводит обследование физических параметров пациента, записывает результаты, делает вывод о физ. состоянии.

пациент – выполняет все требования врача, сообщает о самочувствии при выполнении проб.

1. тест

В каждом пункте выберите один ответ, который вам ближе, и запишите номер вопроса и букву (а, б, в, г или д) на листе бумаги.

1. Какой досуг вам по душе?

- А) Общение с друзьями или семьей.
- Б) Чтение журналов, газет, просмотр новостей или информационных программ.
- В) Поход за покупками или просто по магазинам, изучение и сравнение цен на те или иные товары.
- Г) Лучше провести день, занимаясь починкой или конструированием чего-то, ковыряться в автомобиле или переустанавливать программы в компьютере.
- Д) Пойти на выставку, в театр, в кино, на концерт – любое интересное культурное мероприятие.

2. Что главное в работе?

- А) Сплоченный коллектив, правильно выстроенные отношения между людьми. Возможность нести что-то обществу.
- Б) Простор для обучения, познания, изучения чего-то нового.
- В) Стабильный доход, возможность карьерного роста.
- Г) Возможность что-то создавать или улучшать.
- Д) Творчество, вдохновение, полет фантазии.

3. Что главное в жизни?

- А) Отношения с людьми.
- Б) Поиск ответов на вопросы, познание.
- В) Материальная стабильность.
- Г) Технический прогресс, модернизация.

Д) Вдохновение, возможность творить.

4. Что главное в человеке?

А) Доброта, честность и сострадание.

Б) Ум и умение логически мыслить.

В) Честность, умственные способности, целеустремленность.

Г) Трудолюбие.

Д) Нестандартное мышление, смелый взгляд на мир, воображение.

5. Чем бы вы готовы были заниматься бесплатно?

А) Работать с людьми – помогать детям, старикам, заниматься благотворительностью.

Б) Изучать какую-либо интересную область.

В) Ничего.

Г) Изобретать или чинить.

Д) Творить – я это и делаю!

Итак, тест пройден. Теперь все, что осталось сделать – это подсчитать, какая буква обведена чаще всего.

Больше всего ответов А. Для вас выбор профессии должен касаться всего, где предполагается работа с людьми. Ваш долг – помогать, нести людям пользу.

Так что, ваши профессии – это область образования, **медицины**, уход за людьми да и любая сфера, где придется много общаться и помогать людям. Закон и порядок – это тоже к вам.

Больше всего ответов Б. Ваша сфера – это информация. Все, что связано с наукой, изучением языков, тестов, схем, формул – это ваше. Вы жаждете новых знаний и открытий! И из вас выйдет гениальный и заслуженный ученый, исследователь, первооткрыватель!

Больше всего ответов В. Финансы – ваша среда. Все, что связано с хрустом банкнот – кредитование, банковская сфера, акции, фонды... Вы не только любите деньги, но еще как никто другой умеете с ними управляться.

Больше всего ответов Г. Ваши профессии связаны с техникой и технологиями. Вы – прирожденный архитектор, изобретатель, конструктор, инженер, программист и так далее. Сюда же относится работа в режиме онлайн, интернет-технологии.

Больше всего ответов Д. Искусство – вот ваше поприще! Все творческие профессии для вас. Рисовать, петь или играть в кино – выбирать только вам!

И помните, какой бы выбор вы ни совершили, в любой момент жизни не бойтесь искать что-то новое или более подходящее для себя!

2. Немного о профессиях в медицине

Профессия врача одна из самых древних и самых нужных. В любое время года, в любой точке мира, любому человеку практически ежедневно нужен врач или совет врача. Врачей много. Сколько органов – столько и врачей.

Акушер – специалист в области гинекологии по вопросам беременности и родов, принимает роды.

Анестезиолог – специальность, связанная с изучением и применением обезболивающих средств при сильных болях и шоковых состояниях.

Аллерголог – врач, специалист по лечению аллергических заболеваний.

Венеролог – специалист по инфекционным заболеваниям мочеполовой системы у мужчин и женщин.

Врач-лаборант производит лабораторный анализ биологических жидкостей и продуктов жизнедеятельности человека.

Гинеколог – специалист по заболеваниям репродуктивной системы у женщин.

Дерматолог изучает заболевания кожи и слизистых оболочек человека и лечит их.

Диетолог – специалист, который помогает решить проблемы со многими заболеваниями путем изменения состава и режима питания.

Кардиолог стоит на защите сердечно-сосудистой системы человека, занимается профилактикой и лечением заболеваний, с ней связанных.

Медицинская сестра отвечает за выполнение больным предписаний врача во время лечения в стационаре.

Невропатолог – специалист, изучающий и лечащий заболевания центральной и периферической нервной системы.

Нефролог изучает и лечит болезни почек.

Офтальмолог – специалист по заболеваниям глаз.

Онколог занимается изучением, профилактикой и лечением опухолей в организме человека.

Оториноларинголог занимается лечением и профилактикой заболеваний уха, горла и носа.

Педиатр изучает и лечит детские заболевания.

Прозектор (патологоанатом) делает «посмертное» диагностирование.

Проктолог изучает и лечит заболевания толстой кишки и заднего прохода.

Психиатр изучает причины возникновения расстройств психики человека и занимается их терапией.

Реаниматолог помогает людям восстановить жизнедеятельность организма во время тяжелых заболеваний, травм или в послеоперационный период.

Стоматолог – специалист по профилактике и лечению заболеваний полости рта.

Терапевт – это врач, занимающийся профилактикой и диагностированием заболеваний внутренних органов, основных систем жизнедеятельности организма.

Травматолог изучает и лечит последствия травм.

Уролог – специалист, который изучает, проводит профилактику и лечение, часто хирургическим путем, мочеполовой системы, заболеваний надпочечников и половой системы у мужчин.

Хирург – врач, лечащий заболевания и травмы хирургическим путем.

Мануальный терапевт – врач, занимающийся лечением позвоночника, мышц и суставов, воздействуя на них руками.

Эндокринолог – врач, изучающий и лечащий железы внутренней секреции.

Перечисленные медицинские профессии (список далеко не полный) – это основные профили по этой специальности.

В каждой из них есть более узкие специалисты, отвечающие за лечение конкретных частей.

Если вы думаете, не выбрать ли врачебную профессию, задумайтесь, готовы ли вы каждый день помногу общаться с больными людьми.

Крепко подумайте, готовы ли вы работать в контакте с человеческим телом, больным телом.

Профессия врача предполагает любовь к человеку, терпение и очень широкий и глубокий объем знаний.

Чтобы стать врачом, нужно много и долго и упорно учиться.

Профессия врача – это не просто профессия – это миссия.

Люди доверяют врачу самое дорогое – здоровье. Профессия врача требует от человека высокой ответственности.

3. Инструкция для врача

*РОСТ

*ВЕС

1. *Проба по ЧСС* – чистоте сердечных сокращений

2. *тест Рюффье* – ОПРЕДЕЛИТЬ РЕАКЦИЮ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА НАГРУЗКУ

*В покое измеряют пульс в положении сидя в течение 1 минуты – получают значение P1.

*Затем выполняют 30 глубоких приседаний в течение 30 сек, сразу после нагрузки измеряют пульс стоя в течение 1 минуты - получают значение P2,.

Через 1 мин отдыха в третий раз измеряют пульс в течение 1 минуты – получают значение P3.

После теста производят следующие вычисления, позволяющие определить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку:

Индекс Рюффье = $(P1 + P2 + P3) - 200$ /10

Полученные результаты оценивают следующим образом:

Индекс Рюффье < 0 – отлично

Индекс Рюффье = 1 – 5 – хорошо

Индекс Рюффье = 6 – 10 – удовлетворительно

Индекс Рюффье = 11 – 15 - слабо

Индекс Рюффье > 15 – неудовлетворительно

3. Проба Штанге (на вдохе) *Функциональные пробы с задержкой дыхания для определения устойчивости организма к гипоксии (недостатку кислорода)*

Проводится в положении сидя.

головокружение, сердечно-сосудистые заболевания - НЕЛЬЗЯ

После 5-ти минут отдыха сидя, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

60-90 сек и более - отлично.

40-55 секунд - средний показатель для нетренированных людей – норма

4. Проба Генчи (на выдохе)

Заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после *неглубокого вдоха и максимального выдоха*.

При этом, рот закрыт, нос зажат пальцами. У здоровых взрослых людей - время задержки дыхания составляет не менее 25 сек.

Определить уровень физического развития

5. показатель Поля Брока.

Формула подходит для людей выше 155 и ниже 185 сантиметров среднего телосложения.

формула оценки веса – Показатель Поля Брока

- *Нормальный вес (кг) вычисляется по формуле:*

вес(кг) = росту (см) – 100 (при росте до 165 см);

вес(кг) = росту (см) – 105 (при росте 160 - 175 см);

вес(кг) = росту (см) – 110 (при росте свыше 176 см).

Отклонения от нормы указывают на избыточный или недостаточный вес.

6. Весо – ростовой показатель индекс Кетле – количество граммов веса (массы) которое приходится на каждый сантиметр роста.

вес в граммах делим на рост в см.

Показатель менее 300 г для учащихся 16-17 лет (испытуемая категория) указывает на недостаточный вес, а показатель больше 400 г – на избыточный вес.

7. определения упитанности использовался индекс пропорциональности роста и массы тела.

Он рассчитывался по формуле:

$K = \text{масса тела (кг)} : \text{длина тела (см)} \times 100.$

Критерии:

индекс К -35-24 – истощение;

менее 37 – достаточная упитанность;

более 40 – повышенная упитанность;

45-54 – ожирение

37-40 – норма

8. Показатель Пинье определение телосложения применялся индекс пропорциональности роста и обхвата грудной клетки

Определяется по формуле: $\text{рост (см)} - (\text{вес в кг} + \text{окружность грудной клетки в см в фазе выдоха}).$

Критерии: 10 и менее – крепкое телосложение;

20 – хорошее;

20-25 – среднее;

25-35 – слабое;

35 более – очень слабое.

9. определение степени развития мускулатуры проводилось измерение окружности плеча (бицепса).

Для расчетов производится два его измерения (в см):

первое - в спокойном состоянии (рука опущена и расслаблена),

второе – в напряжении (рука согнута).

Формула определения степени развития мускулатуры:

$(2\text{-е измерение} - 1\text{-е измерение}) \times 100$ и *разделить* на 1-е измерение.

Критерии: 5 – недостаточно развита мускулатура;

5-12 – норма;

12 более – атлетическая мускулатура

10.Проба Ромберга

выявляет нарушение равновесия в статических позах, в положении стоя.

Проверяется вестибулярный аппарат и мозжечок.

Тестирование проводится в четыре приёма, с постепенным уменьшением площади опоры и устойчивости. Во всех случаях, **руки подняты вперед, пальцы растопырены, глаза закрыты.**

1. *Первый тест.* Нужно встать прямо, ноги вместе, руки вытянуть вперед, пальцы растопырить, глаза закрыть. Необходимо сохранять равновесие в течение 15 секунд.

2. *Второй тест.* Встать прямо, стопы ног расположить на одной линии (пятку приставить к носку), руки вытянуть вперед, пальцы растопырить, глаза закрыть. Держать равновесие 15 сек.

3. *Третий тест.* Встать на одну ногу, вторую держать навесу, руки вперед, пальцы растопырить, глаза зажмурить. Стоять 15 сек.

4. *Четвертый тест.* Встать в позу «ласточки» с закрытыми глазами (на одной ноге, вторая нога и туловище - горизонтально, голова

приподнята, руки разведены в стороны). Попытаться сохранить координацию движений и удержать равновесие в течение 15 секунд.

«Очень хорошо», если в каждом тесте испытуемый сохраняет равновесие в течение 15с и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или тремор век у глаз.

При треморе выставляется оценка **«удовлетворительно»**.

Если равновесие в течение 15 с нарушается, то проба оценивается как **«неуд»**.

11. Тест Яроцкого, для проверки неврологом вестибулярного анализатора

выполняется в положении стоя с закрытыми глазами, с вращательными движениями головой в быстром темпе.

Норма - не менее 28 секунд.

12. выявление объема кратковременной памяти

прочитайте в течении минуты предложенный текст.

запишите слова, которые вам удалось запомнить в альбом порядке.

оцените каждое правильное слово в 1 балл

текст:

сено, ключ, самолет, поезд, картина, месяц, певец, радио, трава, перевал, автомобиль, сердце, букет, тротуар, столетие, фильм, аромат, горы, океан, неподвижность, календарь, мужчина, женщина, абстракция, вертолет.

<i>Количество баллов</i>	<i>Характеристика памяти</i>
6 и меньше	Объем памяти крайне низкий. Необходимо регулярно тренировать память. рекомендуется совет врача или психолога
7-12	Ниже среднего. главной причиной является неумение сосредоточиться
13-17	Объем памяти хороший
18-21	Отличный. умеете сосредотачиваться, обладаете достаточной волей
Свыше 22	феноменальна

4. карта здоровья для пациента (приложение1)

1. Рост _____

2. Вес _____

1. проба по ЧСС

**Результаты состояния сердечно-сосудистой системы*

ЧСС в состоянии покоя	Отлично (70 уд./мин)	Удовлетворительно (80 уд./мин)	Плохо (выше 95 уд./мин)

2. проба Рюффье

**определить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку*

1	В покое	P1	
2	После нагрузки	P2	
3	После отдыха	P3	

Индекс Рюффье (отлично, хорошо, удовл., слабо, неудов.)

3. проба Штанге

** Результаты состояния дыхательной системы, определение устойчивости организма к гипоксии (недостатку кислорода)*

Показатель задержки дыхания (с)	норма	Отличный показатель

Уровень физического развития

5. показатель Поля Брока

**метод определения оптимального веса*

Показатель	измерения
Норма	
Выше нормы	
Ниже нормы	

6. весо-ростовой показатель индекс Кетле

Показатель	
Норма	
Избыточный вес (менее 300)	
Недостаточный вес (более 400)	

7. определение упитанности

Показатель	
Истощение (24-35)	
Достаточная упитанность (менее 37)	
Повышенная упитанность (более 40)	
Ожирение (45-54)	

8. Показатель Пинье

**Индекс пропорциональности роста (длины тела) и обхвата грудной клетки*

Показатель	
Крепкое телосложение	

4. проба Генчи (на выдохе)

Показатель задержки дыхания (с)	Норма не менее 25с	«-«

Хорошее телосложение

Среднее телосложение

Слабое телосложение

9. степень развития мускулатуры

Показатель	
Ожирение (слабая мускулатура)	
Норма	
Атлетическая мускулатура	

10. проба Ромберга

**выявляет нарушение равновесия в статических позах, в положении стоя.*

«Хорошо»	«Удовл»	«Неуд»

11. тест Яроцкого,

**для проверки неврологом вестибулярного анализатора*

Карта здоровья

Учащегося 8 класса

ФИ _____

Норма (28с)	«-«

Возраст _____

Высшая нервная деятельность
12. объем кратковременной памяти

<i>объем памяти</i>	
Крайне низкий	
Ниже среднего	
хороший	
отличный	
феноменальна	

Заключение _____

	2017
--	------