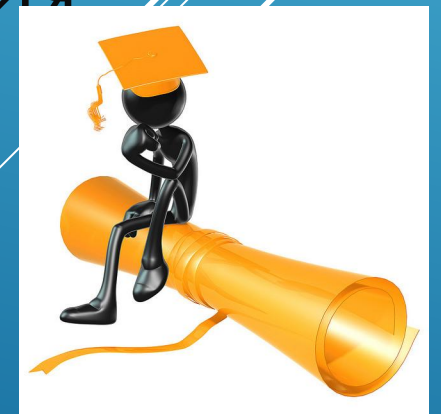


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 4 ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ»

**ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДОВ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ  
ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:  
СОСТАВЛЕНИЕ БУКЛЕТОВ**

Преподаватель Безрукавникова С.В.

**Самостоятельная работа студентов**–  
планируемая учебная, учебно-  
исследовательская, научно-исследовательская  
работа студентов, выполняемая во  
внеаудиторное время по заданию и при  
методическом руководстве преподавателя, но  
без его непосредственного участия



**Основная цель самостоятельной работы –**  
воспитание сознательного отношения  
студентов к овладению теоретическими и  
практическими знаниями, привитие им  
привычки к напряжённому интеллектуальному  
труду



## Задачи :

- ▶ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- ▶ углубление и расширение теоретических знаний;
- ▶ формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- ▶ развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- ▶ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ▶ развитие исследовательских умений;
- ▶ использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях.

# ВИДЫ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:

- Самостоятельная работа в Интернете;
- Конспектирование;
- Учебная тетрадь online;
- Аннотирование книг, статей;
- Доклад, реферат;
- Мультимедийный учебный комплекс;
- Создание буклетов и брошюр и т.д.



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ БУКЛЕТА



**БУКЛЕТ** – это произведение печати, изготовленное на одном листе, сложенном параллельными сгибами в несколько страниц



*Буклеты позволяют предоставить потребителям более полную информацию и сделать подачу информации более структурированной, чем это могут сделать обычные рекламные листовки*

# ЭТАПЫ СОЗДАНИЯ БУКЛЕТА

- ▶ Решите, что вы хотите сказать в своем буклете – определите основную идею, содержание, структуру;
- ▶ Определите целевую аудиторию: для кого создается буклет, и кто будет его читать;
- ▶ Подберите материал для содержательной части буклета;
- ▶ Проиллюстрируйте найденную вами информацию рисунками, схемами, фотографиями;
- ▶ Продумайте оформление буклета;





# ЭТАПЫ СОЗДАНИЯ БУКЛЕТА



- ▶ Создайте шаблон буклета, подберите фон;
- ▶ Поместите имеющуюся информацию и иллюстрации;
- ▶ Внимательно посмотрите, содержит ли буклет какие-либо ошибки?
- ▶ Внесите предложения по их исправлению, составьте план, по которому можно воспроизвести его главную мысль и сюжет;
- ▶ Не забудьте подписать буклет.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ БУКЛЕТА

- ▶ Правильно составленный буклет должен включать в себя три основных блока: визуальный ряд, информативный материал и контактную информацию.



- ▶ В буклете не должно быть лишней информации. Информация, изложенная доступно воспринимается лучше. Особое внимание уделяется контактной информации.
- ▶ Поскольку буклет является достаточно компактным по своему объему, то и информация должна быть представлена в компактном виде, тезисно.

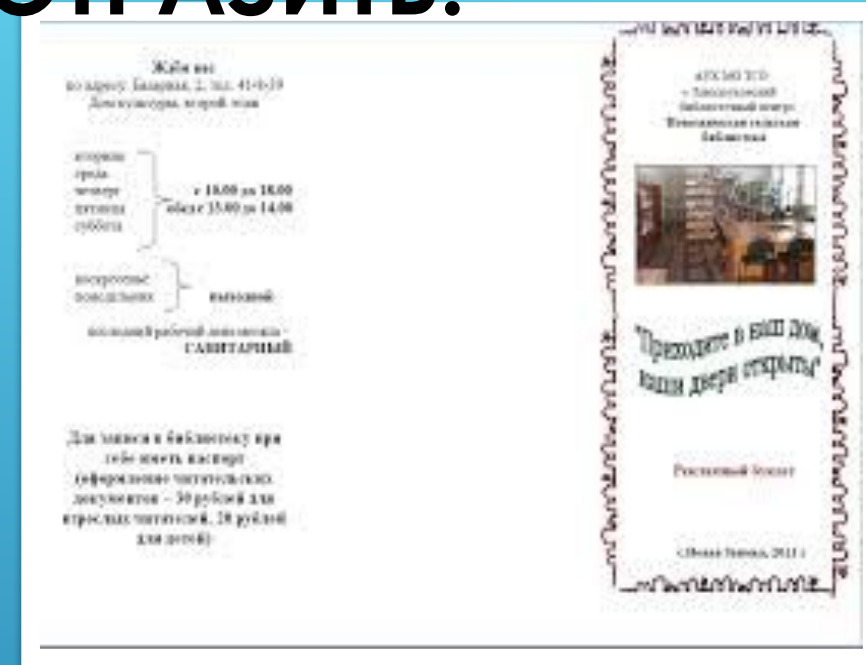
# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ БУКЛЕТА

- ▶ В качестве ключевых точек используйте броские заголовки. Длинные тексты не вызывают интереса.
- ▶ Для разработки дизайна буклета необходимы графические материалы, слайды, фотографии.
- ▶ Не перегружайте буклет лишними элементами, поскольку все, что отвлекает, снижает эффективность буклета, но и не старайтесь свести дизайн к минимуму, так как он будет неинтересным.
- ▶ Наиболее удачным решением станет двусторонняя печать буклета



# В БУКЛЕТЕ НЕОБХОДИМО ОТРАЗИТЬ:

- ▶ название образовательного учреждения;
- ▶ тему работы;
- ▶ авторы (Ф.И.О. полностью);
- ▶ почтовый и электронный адрес контактный телефон;
- ▶ год создания;
- ▶ информацию, раскрывающую тему работы;
- ▶ фотографии, рисунки, иллюстрации (не более 5 шт.)



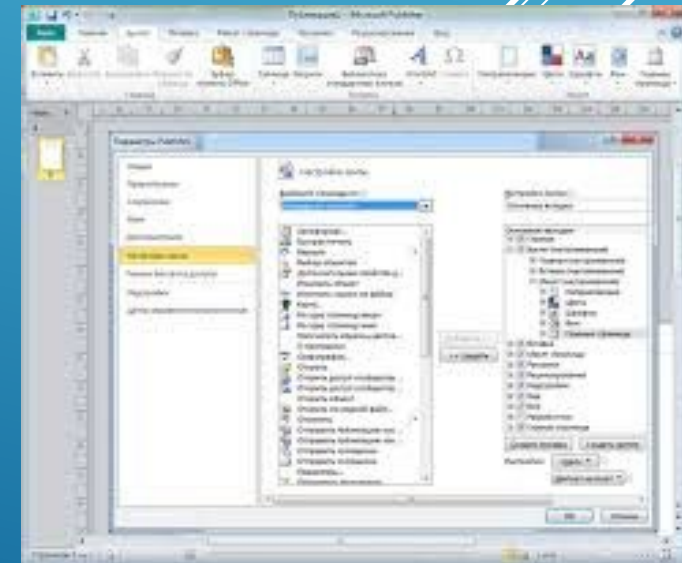
**Microsoft Publisher** - это дизайнерско-издательский пакет, рассчитанный на выполнение широчайшего круга задач и ориентированный в первую очередь на корпоративных пользователей, не являющихся профессионалами в области дизайна или полиграфии



# Работа с мастером буклетов

Выбирая работу с мастером буклетов, вы избавляете себя от хлопот по разработке и настройке публикации.

Все, что вам остается сделать — выбрать одну из заготовок макета и изменить замещающий текст и картинки своим собственным текстом и картинками.



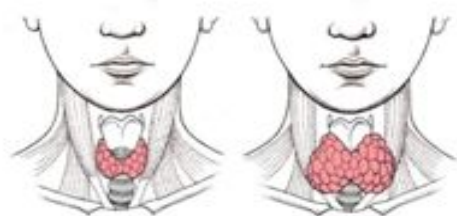
- ▶ Буклет состоит из двух страниц;
- ▶ На каждой странице может быть несколько колонок;
- ▶ Каждая колонка имеет свой заголовок. В заголовках точка не ставится;
- ▶ Основной текст в колонках выравнивается по ширине;
- ▶ Размер шрифта 9 – 12 (зависит - для кого предназначен буклет, какая тема, сколько информации);
- ▶ По краям со всех сторон оставляем поля ( $\approx 10$  мм).

## Профилактика — главное в борьбе с йоддефицитными состояниями!

### Йоддефицитные заболевания

К йоддефицитным относятся заболевания, в основе патогенеза которых лежит недостаточное поступление йода в организм из внешней среды.

Среди них наибольшее значение имеет эндемический зоб — заболевание, развивающееся при хронической недостаточности поступления йода в организм из внешней среды, проявляющееся увеличением объема и нарушением функции щитовидной железы.



### «Маски» недостаточности йода в организме

#### 1. Гастроэнтерологические:

хронические запоры, желчно-каменная болезнь;

#### 2. Ревматологические:

полиартрит, прогрессирующий остеоартроз;

#### 3. Дерматологические:

прогрессирующее выпадение волос (алопеция), чрезмерное утолщение рогового слоя эпидермиса (гиперкератоз), отслоение ногтя от мягких тканей пальца (онихомализ);

#### 4. Психиатрические:

вялость, сонливость, депрессия, деменция;

#### 5. Гинекологические:

нарушение менструации, бесплодие, патология плода у беременных;

#### Также относятся:

- ухудшение памяти и умственных способностей, а также возможны частые головные боли;
- снижение артериального давления;
- ослабление иммунитета (частые простудные заболевания);
- у мужчин могут наблюдаться эректильные дисфункции, импотенция;
- появление зоба и давление на органы дыхания, что может приводить к сильному кашлю, затрудненному дыханию и удушью.

### Йодная профилактика начинается с еды

В наш организм 90 % йода поступает с продуктами питания. Таким образом необходимо уделить повышенное внимание качеству потребляемой пищи. Количественное содержание йода в 100 г продукта можно посмотреть в таблице ниже.

Продукты	Содержание йода (мкг/100г)
Хек	460
Треска	135
Креветки	110
Яйцо куриное	10
Куры	6,0
Печень говяжья	6,3
Свинина	6,6
Телятина	2,7
Молоко	9,0
Картофель	4,0
Крупа гречневая	3,0
Крупа овсяная	4,5
Овощи	1-10
Хлеб ржаной	5,6

Рекомендуется потреблять в пищу сырые продукты, т. к. йода в этом случае поступает больше, нежели, если пища прошла термическую обработку.

В случае с мясом, рыбой или другими продуктами, которые мы не можем есть в сыром виде, необходимо соблюдать некоторые несложные правила, чтобы максимально сохранить содержание йода в продукте.



#### Правила сохранения йода в продуктах :

1. Держать продукты в сухом, темном и прохладном месте, идеальное такое место — холодильник;

2. При варке опускать продукты в уже кипящую воду;

3. Опускать следует целиком или крупными кусками;

4. Лучше, если вы будете готовить на пару в пароварке;

5. Не доводить блюдо до сильного кипения, т. к. мясо и рыба теряют 50 % йода, овощи — до 30 % йода, а в молоке йод уменьшается на 25 %;

Если вы используете йодированную соль, то лучше ее применять для заправки уже готовых блюд, т. к. при ее нагревании потери йода составляют до 22-60 %.

#### Несколько советов о правильном выборе и хранении йодированной соли:

1. Соль непременно должна быть мелкого помола класса «Экстра»;

2. Она должна обогащаться йодатом калия, а не йодидом калия, т. к. первое соединение более стойкое;

3. Гарантированное содержание соли должно быть не менее 40 мг/г (эта информация отражается на упаковке);

4. Срок годности не менее 9 мес;

5. Должна иметь хорошую многослойную упаковку, которая защищает ее от влаги и света;

6. Открытую соль нужно хранить в сухом, темном месте под плотной крышкой.

#### Суточная потребность йода в организме (ВОЗ)

Группы населения	Возраст	Потребность в йоде (мкг/сутки)
Дети	До 1 года	90-120
	1-3 года	120
	4-6 лет	120-130
	7-9 лет	140-150
	10-12 лет	180-200
	13-14 лет	200
Подростки и взрослые	15-18 лет	200
	19-35 лет	200
	36-50 лет	180
	51-65 лет	180
	старше 65 лет	180
Беременность		+30 к возрастной норме
Лактация		+60 к возрастной норме

**Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования города Москвы «Медицинский колледж №4 Департамента здравоохранения города Москвы»**

#### Профилактика йоддефицитных состояний

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: очная

Студентка: Китаева Юлия Владимировна

Курс IV

Группа 402

Руководитель: Безрукавникова Светлана

Викторовна

# Советы по составлению буклета

- ▶ Пусть ваш буклет будет ярким, содержательным и стильным;
- ▶ Целевая аудитория решает все;
- ▶ Лучше меньше, но ярче!
- ▶ Дизайн – ключ к успеху;
- ▶ Титульный лист;
- ▶ Да здравствуют «фишки»!
- ▶ Просто и понятно;
- ▶ Опережающая информация;
- ▶ Реальные люди, реальные дела;
- ▶ Щедро делимся лучшим.



Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Среднего профессионального образования  
«Медицинский колледж №4»  
Департамента здравоохранения города Москвы

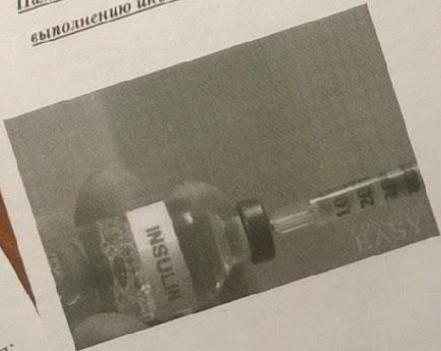
## Памятка. Обучение пациента измерению артериального давления.

Выполнил:  
студент 1 курса 111 группы  
Монгуш Айдыс.  
Проверила:  
Безрукавникова С.В.

Москва 2014 год

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Среднего профессионального образования города Москвы  
«Медицинский колледж №4»  
Департамента здравоохранения города Москвы

## Памятка по обучению пациента выполнению инъекций инсулина



Выполнила: студентка  
Шевченко М. А.  
Курс 1  
Группа 112  
Специальность: Лечебное дело  
Руководитель: Безрукавникова С. В.

Москва  
2015

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Среднего профессионального образования города Москвы  
«Медицинский колледж №4»  
Департамента здравоохранения города Москвы

## Памятка по обучению пациента измерению артериального давления



Выполнила: студентка  
Шевченко М. А.  
Курс 1  
Группа 112  
Специальность: Лечебное дело  
Руководитель: Безрукавникова С. В.

Москва  
2015

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Среднего профессионального образования  
города Москвы  
Медицинский колледж №4  
Департамента здравоохранения  
города Москвы

## Памятка «Обучение пациента измерению артериального давления»



Выполнила: Студентка 1 курса  
Группы 112  
Макарова О. А.  
Проверила: преподаватель  
Безрукавникова С.В.

Москва 2015

# Критерии оценивания буклета

Оформление		Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
Титульный лист	Название учреждения, название буклета (крупно, красиво), город, год			
Каждая колонка имеет свой заголовок				
Основной текст	Выровнен по ширине, за границы не выходит, читается легко (шрифт, междустрочный интервал)			
Обратная сторона буклета	Правильно оформлен список литературы, информация об авторе, адрес учреждения			
Дизайн	Соответствует теме, со всех сторон есть поля, колонки ровные			

«5» - 14 – 15 баллов  
 «4» - 13 – 12 баллов  
 «3» - 11-10 баллов

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Как сделать буклет в Publisher? [электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.printoptima.ru>.

2. Рекомендации по подготовке буклета [электронный ресурс]. – Режим доступа:

[wiki.iteach.ru](http://wiki.iteach.ru) .

3. Федорова, Т. Методические рекомендации по подготовке буклета/ Т. Федорова [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ipk.68edu.ru>.