

Государственное учреждение
«Средняя школа № 5 г. Рогачёва имени 120-й гвардейской стрелковой
Рогачёвской Краснознамённой дивизии»

Факультативное занятие
«Введение в медицинскую профессию»
«Основные проблемы здоровья человека в современных условиях»

Авторы работы:
Аврамова Ирина Владимировна,
учитель химии
Федорович Алеся Николаевна,
учитель химии

г. Рогачёв, 2026

Актуальность темы

Тема «Основные проблемы здоровья человека в современных условиях» - 4 занятие из 5 по теме «Валеология. Здоровый образ жизни». Проводится в виде тематической дискуссии.

В эпоху, когда границы между биологией, технологиями и социальной средой размыты, здоровье перестало быть просто «отсутствием болезней». Сегодня это многомерный конструкт, где экологический след, цифровая гигиена и психоэмоциональный интеллект играют не меньшую роль, чем генетика. [2]

Актуальность тематической дискуссии для учащихся медицинского профиля продиктована необходимостью формирования нового типа мышления.

1. Анализ «антропологического парадокса» и болезней цивилизации.

Мы живем в эпоху беспрецедентного комфорта, который стал главной угрозой человеческому виду. Учащимся предстоит исследовать, как дефицит движения и избыток калорий изменили структуру заболеваний: от инфекционных вызовов прошлого к неинфекционным пандемиям современности (онкология, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания). Это критически важно для понимания цены технического прогресса.

2. Психосоматический иммунитет в эпоху информационной перегрузки.

Современная среда — это непрерывный стресс. Дискуссия направлена на изучение механизмов хронического стресса и его разрушающего влияния на физиологию. Формирование культуры «ментальной гигиены» становится базовым навыком выживания и сохранения психологического здоровья в современном мире.

3. Биоцентризм и концепция «Единого здоровья».

Здоровье человека невозможно в отрыве от здоровья экосистемы. Включение вопросов влияния микропластика, качества городской среды и климатических изменений в контекст медицины формирует у будущего врача экологическую ответственность и понимание того, что здоровье планеты — это здоровье человека.

4. Архитектура привычек: от осознания - к действию.

Подростковый возраст — это «окно возможностей» для программирования долголетия. Занятие позволяет перевести абстрактные медицинские знания в плоскость личного проектирования. Понимая этиологию современных недугов, учащиеся переходят от роли пассивных потребителей медицины к роли осознанных «архитекторов» собственного здоровья.

5. Профилактика как фундамент врачебного мастерства.

Для учащихся медицинских классов эта тема становится фундаментом клинического мышления. Она учит видеть за симптомом среду жизни пациента. Современная медицина смещает акцент с «лечения болезни» на «управление здоровьем», и данная дискуссия прививает учащимся навыки профилактического анализа — главного инструмента медицины завтрашнего дня. [3]

Изучение этой темы превращает сухие академические знания биологии в живой инструмент сохранения качества жизни, подготавливая учащихся к осознанному выбору профессии и сохранению собственного здоровья в меняющемся мире. [1]

Цель занятия: формирование у учащихся целостного представления о ключевых проблемах здоровья человека в современных условиях и роли медицинской профессии в их решении.

Задачи:

систематизировать знания о наиболее распространённых заболеваниях XXI века (сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные, психические расстройства);

раскрыть влияние экологических, социальных и поведенческих факторов на состояние здоровья населения;

познакомить с современными подходами к профилактике, диагностике и лечению основных заболеваний;

воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Форма проведения: тематическая дискуссия с элементами кейс-стади и интерактивной лекции.

Оборудование и материалы: карточки-кейсы, ватман для создания «Карты угроз»

Ход занятия

1. Организационный этап

Приветствие и создание рабочей атмосферы

Учитель приветствует учащихся, отмечает важность темы для каждого человека, независимо от будущей профессии. Подчёркивается, что здоровье — это не только личное дело, но и основа благополучия общества.

На доске — провокационные вопросы:

«Здоровье — это отсутствие болезней или нечто большее?»

«Здоровье — это не всё, но без здоровья всё — ничто».

2. Этап актуализации и целеполагания

Интеллектуальная разминка «Вчера и сегодня» (Время: 7–10 минут)

Цель: активизация имеющихся знаний о биологии человека и истории медицины.

Приём «Диагноз времени».

Учитель предлагает сравнить «профили здоровья» человека 1924 и 2024 годов (Приложение 1).

1) От чего люди массово погибали 100 лет назад? (Инфекции, войны, отсутствие антибиотиков).

2) Что является основной причиной смертности сегодня? (Хронические неинфекционные заболевания — ХНИЗ).

3) Какие 4 группы заболеваний ВОЗ называет «пандемиями XXI века»? (Сердечно-сосудистые, онкология, диабет, респираторные).

Учитель рассказывает, что враг сменил лицо. Сегодня мы — консилиум экспертов, задача которого — понять, почему это произошло и как нам, будущим врачам, с этим работать (Приложение 2).

Учитель предлагает учащимся сформулировать свою цель по формуле: **«Сегодня я хочу [узнать/понять/научиться], чтобы в будущем стать [лучшим врачом / более здоровым человеком]».**

Учащиеся ставят цели занятия:

- **Узнать**, в чем заключается специфика работы врача в XXI веке и почему современные болезни называют «неинфекционными пандемиями».
- **Понять** суть концепции «Медицины 4П» и научиться применять её логику при разборе клинических ситуаций (кейсов).
- **Разобраться**, как экологическая обстановка и социальная среда влияют на этиологию (причины) заболеваний, с которыми придется работать в будущем.
- **Научиться** аргументированно обсуждать сложные этические вопросы, например, ответственность пациента за своё здоровье.

Прием «Облако слов» (Приложение 4).

Определение «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения:

«Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Сегодня мы подробно разберём именно эти вызовы и посмотрим, как на них отвечает современная медицина. Мы увидим, что врач сегодня — это не просто человек со стетоскопом, а специалист, который должен понимать психологию, социологию и даже экологию.

3. Этап изучения нового материала (Время: 15 минут)

Цель: раскрыть содержание основных проблем и современных подходов к их решению.

Прием «Мозговой штурм «Квадрат угроз»

Класс делится на 3–4 группы. Каждая группа получает флипчарт.

Задача: за 5–7 минут выписать как можно больше проблем со здоровьем, которые, по мнению учащихся, наиболее актуальны сегодня, и пути их решения.

Проблемы учащиеся записывают красными маркерами, а пути решения - зелеными.

1. Кардиология и Эндокринология: метаболический синдром как «база» для инфарктов и диабета. Обсуждение роли скрытого сахара и гиподинамии.

2. Онкология: эпигенетика — как среда «включает» плохие гены. Значение раннего скрининга и онконастороженности. Упоминание достижений отечественной медицины (например, скрининговые программы в Республике Беларусь, высокотехнологичные центры — РНПЦ).

3. Психическое здоровье: «выгорание» и цифровая депрессия. Почему ВОЗ прогнозирует выход депрессии на 1-е место по дням нетрудоспособности.

4. Экологическая медицина: микропластик в крови и смог как факторы мутагенеза.

Презентация результатов.

Введение понятия «Медицина 4П» (Предсказательная, Превентивная, Персонализированная, Партисипативная — с участием пациента).

Цель: формирование навыков профессиональной коммуникации и перевода обыденных представлений в научно-медицинскую терминологию.

Прием «Открытый микрофон»

Учитель задаёт вопросы:

1) Почему ХНИЗ называют «эпидемией XXI века»?

Обсуждается, что это болезни образа жизни, связанные с достатком и изменением привычек человека.

2) Как отличить обычную усталость от профессионального выгорания? Учащиеся предлагают свои версии ответа, учитель дополняет их признаками выгорания (цинизм, снижение продуктивности, эмоциональное истощение).

3) Что такое "фастфуд" с точки зрения медицины?

Обсуждение сводится к понятиям «пустые калории», избыток трансжиров и быстрых углеводов.

4) Почему так важна вакцинация?

Обсуждение важности вакцинации для предотвращения эпидемий.

4. Этап закрепления нового материала

Цель: систематизация знаний и воспитание ответственности через обсуждение проблемных вопросов.

Тематическая дискуссия «Врач будущего: лечить или предупреждать?»

Класс делится на 3 группы «Экологи», «Социологи», «Клиницисты». Каждая группа получает карточку с конкретным практическим заданием. Цель — перевести теоретические знания в плоскость реальных действий. (Приложение 3).

Группа 1 (Клиницисты): Разработка схемы профилактики

Задание: разработать простую схему профилактического осмотра или анкету для выявления рисков сердечно-сосудистых заболеваний для человека 30–40 лет. Что нужно проверять?

Группа 2 (Социологи): Создание памятки

Задание: составить яркую и лаконичную памятку «5 способов борьбы со стрессом для учащегося». Методы должны быть реалистичными и применимыми в повседневной жизни.

Группа 3 (Экологи): Проект локального действия

Задание: предложить 3 конкретных шага по улучшению экологии своего района.

Презентация работ. Каждая группа кратко (2–3 минуты) представляет результаты работы. Представители групп защищают свои идеи, объясняя логику предложенных решений.

Дискуссия

Вопрос 1: «Если современная медицина так сильна (МРТ, генетические тесты, робот-хирург), почему люди не становятся здоровее? Что важнее: высокие технологии или образ жизни?»

Вопрос 2 (Кейс): «Представьте пациента 17 лет: проводит в телефоне 8 часов, спит 5 часов, питается фастфудом, живет в промышленном центре. С какими проблемами он придет к вам через 10 лет? Ваша стратегия как врача: выписать таблетки или попытаться изменить среду?»

Вопрос 3 (Этико-профессиональный): «Должен ли врач нести ответственность за здоровье пациента, если сам пациент ведет нездоровый образ жизни? Где граница ответственности медика?»

5. Этап рефлексии и подведения итогов (Время: 5 минут)

Цель: формирование личной ответственности.

Прием «Рецепт долголетия»

Каждый учащийся должен написать один пункт в «Рецепт здоровья для сверстника», основываясь на сегодняшнем обсуждении.

Заключительное слово учителя: «Ваша будущая профессия — это не только белые халаты и рецепты. Это борьба с условиями, которые мы сами себе создали. Быть врачом в XXI веке — значит, быть просветителем».

Список использованных источников

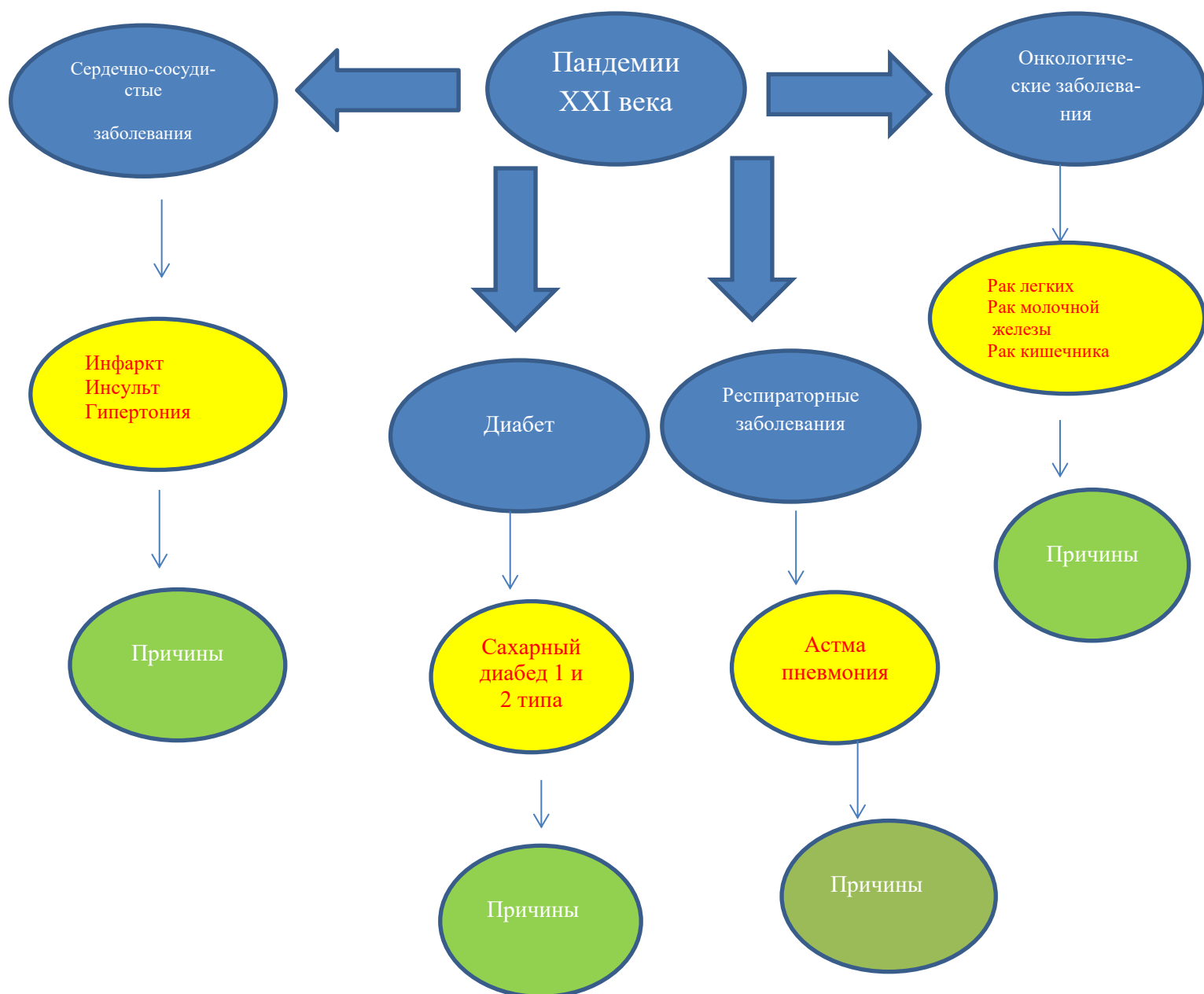
1. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. — М.: Флинта, 2011. (Системный подход к изучению образа жизни).
2. Всемирная организация здравоохранения. Доклад о состоянии здравоохранения в мире: «Улучшение показателей деятельности систем здравоохранения». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.who.int/ru> Дата обращения: 10.04.2026
3. ПОСТАНОВЛЕНИЕ СОВЕТА МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 30 декабря 2025 г. № 798 О Государственной программе «Здоровье нации» на 2026–2030 годы. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22500798> Дата обращения: 10.04.2026

Показатель	1924 год	2024 год
Основные причины смерти		
Главные угрозы здоровью		
Возможности медицины		

Предполагаемый ответ учащихся

Показатель	1924 год	2024 год
Основные причины смерти	Инфекции, войны, отсутствие антибиотиков	Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ)
Главные угрозы здоровью	Эпидемии, голод, травмы	Сердечно-сосудистые заболевания, онкология, диабет, респираторные
Возможности медицины	Ограничены, мало лекарств, слабая профилактика	Развита диагностика, лечение, профилактика, вакцинация

Составление кластера «Пандемии XXI века» (по данным ВОЗ)



Тематическая дискуссия «Врач будущего: лечить или предупреждать?»

1. Группа «Клиницисты»:

Задание: разработать схему профилактического осмотра или анкету для выявления рисков сердечно-сосудистых заболеваний для человека 30–40 лет.

Вопрос для обсуждения: Что нужно проверять? (Давление, уровень холестерина, ИМТ, наследственность и т.д.).

2. Группа «Социологи»:

Задание: составить яркую и лаконичную памятку «5 способов борьбы со стрессом для учащегося».

Вопрос для обсуждения: Какие методы будут реалистичными и применимыми в повседневной жизни? (Тайм-менеджмент, физическая активность, хобби).

3. Группа «Экологи»:

Задание: предложить 3 конкретных шага по улучшению экологии своего района для здоровья людей.

Вопрос для обсуждения: Что можно сделать локально? (Организация раздельного сбора мусора, высадка деревьев, создание велодорожек).

лечение физика диета упражнение
профилактика ОБЗР
активность
болезнь энергия
здоровье
привычка конспект продукты витамины вред
питание иммунитет
урок ОТДЫХ
гигиена семья
стресс закаливание
Новые_УРОКИ newUROKI