

**Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Ишимский медицинский колледж»**

Рассмотрена на заседании ЦМК  
Клинических дисциплин

от «27» 11 2020 г.  
Протокол № 3  
Председатель ЦМК:  
Мл Малецкая Н.С.

Утверждаю  
Директор ГАПОУ ТО  
«Ишимский медицинский  
колледж»  
Иванкова А.В.  
«27» 11 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
для молодой семьи  
«Школа молодых родителей»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 18-35 лет

г. Ишим, 2020г

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж»

**Разработчики:** Чистякова Татьяна Сергеевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный (тематический) план.....	8
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	8
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	9
5. Учебно-методическое обеспечение программы .....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа молодых родителей» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», в редакции от 29.12.2014 года (приказ МО РФ № 1644).

Данная программа предназначена для молодых людей, планирующих создание семьи, молодых родителей планирующих в будущем рождение ребенка, желание знать как подготовиться к зачатию и рождению, методах и средствах защиты от нежелательной беременности, о репродуктивном здоровье женщины и мужчины, о физиологическом течении родов и помощи в родах, о вреде абортов.

В основе принципов реализации данной программы лежит теоретическая - онлайн подготовка, развитие практических навыков, изучение основ, адаптация к новому мировоззрению, развитие личных качеств, освоение различных форм обучения и самообучения, воспитание ответственности, чувства долга, морали, гуманизма. Здесь вы сможете получить огромное количество полезной информации по вопросам контрацепции, беременности, родов, ухода за новорожденным.

В Интернете каждый день появляются все новые курсы и сайты для будущих мам и молодых родителей. К сожалению, авторы большинства из этих источников не являются специалистами. Наряду с достоверными фактами вы рискуете получить ложную информацию. С особым вниманием следует относиться к советам, которые напрямую касаются здоровья матери и малыша.

Перемены, происходящие в образовании, предъявляют новые требования к качеству и содержанию отношений образовательных учреждений. Самой сложной проблемой остаётся привлечение родителей к образованию и развитию собственных детей. И, как следствие, возникает необходимость в организации просветительской работы с родителями по половому воспитанию. Решение обозначенной проблемы возможно при условии расширения взаимодействия системы образования с семьями.

**Цель.** Формирование знаний о строении и функции организма человека в разные возрастные периоды, особенностей его взаимодействия с окружающей средой, необходимых для развития личности. Повышение знаний молодых родителей в вопросах планирования семьи, методах контрацепции, подготовки к желанной беременности, физиопсихопрофилактическая подготовка беременной к родам.

### **Задачи:**

- формирование знаний по важнейшим разделам анатомии и физиологии человека в разные возрастные периоды;

- формирование понимания физиологических процессов, идущих в организме человека в разные возрастные периоды;
- формирование интереса к изучению организма здорового человека, к пониманию проблем, возникающих в разные возрастные периоды;
- формирование умений использовать теоретические знания при решении ситуационных, проблемных задач, при возникновении их.

**В результате освоения обучающийся должен уметь:**

- оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды;
- выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;
- обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды и вопросам планирования семьи.

**В результате освоения обучающийся должен знать:**

- содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «общественное здоровье»;
- основные факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие человека в разные возрастные периоды;
- периоды жизнедеятельности человека;
- анатомио-физиологические и психологические особенности человека;
- основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития;
- универсальные потребности здорового человека в разные возрастные периоды;
- физиопсихоподготовку к родам;
- значение семьи в жизни человека, планирование семьи.

**Актуальность** Программы заключается в последовательном расширении знаний обучающихся в области медицины и в практическом применении полученных знаний и умений в повседневной жизни. Отличительной особенностью данной Программы является создание системы личностно-ориентированного обучения молодых семей, ориентированных на здоровое поколение.

**Новизна**

Программа разработана с учётом новейших открытий в области медицины, направленных на сохранение здоровья людей. Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки. Практико-ориентированный характер программы стимулирует личностный рост молодых родителей.

**Педагогическая целесообразность**

Программа заключается в том, что включает в себя основы различных биологических наук: анатомии, физиологии, фармакологии, технологии оказания медицинских услуг, что способствует овладению обучающимися системой медицинских знаний. Программой предусмотрено ознакомление с методиками медицинских и физиологических исследований, развитие у обучающихся качеств, необходимых грамотной личности.

**Цель программы** - стимулировать у обучающихся интерес к

медицинской науке, создание условий для индивидуального роста через овладение основами медицинской техники и терминологии, знакомство с состояниями, требующими коррекцию, оказания первой помощи, обеспечить устойчивую мотивацию в изучении основ медицинской науки на базе сформированных теоретических знаний и практических умений. Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- обучить основным медицинским терминам и понятиям;
- ознакомить с различными областями медицины, методикой медицинских и физиологических исследований;
- сформировать у обучающихся специальные навыки и умения по основам медицины;
- обучить навыкам обеспечения личной и общественной гигиены;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.
- обучить навыкам оказания первой помощи при срочных родах вне роддома, домашних, дорожных;

#### **Развивающие:**

- расширить область знаний по анатомии и физиологии;
- развить познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности;
- развить интерес обучающихся к медицине и к занятиям медицинской наукой;
- развить умения работать с разными источниками медицинской информации, исследовательские и практические умения, коммуникативную культуру.

#### **Воспитательные:**

- воспитать у обучающихся гуманное отношение к человеку нуждающемуся в помощи: пострадавшему, друг к другу и обществу в целом;
- воспитать у обучающихся ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Отличительная особенность Программы** состоит в том, что в основе принципов реализации данной программы лежит не только теоретическая подготовка, но и развитие практических навыков, изучение основ работы медицинской организации, адаптация к условиям работы медицинского работника, воспитание глубокой ответственности, чувства долга, морали, гуманизма.

### **Категория обучающихся**

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 18 - 35 лет.

### **Сроки реализации Программы**

Программа рассчитана на 1,5 месяца обучения теория 10 часов в дистанционном формате онлайн обучение через программу classroom.google.com, практические занятия в аудиториях 26 часов. Общее количество часов составляет 36 часов.

### **Формы и режим занятий**

Программа реализуется 3 раза в неделю по 2 часа. Программа включает в себя лекционные занятия (дистанционного характера через программу classroom.google.com) и практические занятия.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

В результате освоения программы слушатель должен *знать*:

- морально-этические нормы и правила в рамках профессиональной деятельности
- основные медицинские термины и понятия;
- назначение изделий медицинского назначения;
- правила здорового образа жизни.
- правила оказания первой помощи;
- способы измерения основных показателей жизнедеятельности человека (артериальное давление, дыхание, пульс, температура тела)
- иметь представление об анатомии взрослого человека мужчины и женщины, о физиологических функциях;
- современные средства и методы помощи в уходе;

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут *уметь*:

- расшифровывать простейшие медицинские термины, касающиеся реализации программы;
- различать состояния человека нуждающегося в медицинской помощи;
- оказывать помощь при различных состояниях, вызванных симптомами болезни;
- применять антисептические средства в соответствии с оказанием помощи;

### **Формы контроля и оценочные материалы**

служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Вовремя проведения занятий осуществляются следующие виды контроля: входной контроль – тестирование, текущий контроль в виде опросов и выполнения практикумов.

Аттестация проводится итоговая – по окончании реализации Программы.

### Формы проведения аттестации:

- тестирование-онлайн;
- опрос;
- зачет;
- практикум;
- решение ситуационных задач.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория онлайн	Практика (аудитория)	
1.	Тема 1. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Рост и развитие.	6	2	4	Творческий проект. Тестирование
2.	Тема 2. Период юношеского возраста, юношеский максимализм.	4	2	2	Текущий контроль
3.	Тема 3. Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте.	6	2	4	Тестирование
4.	Тема 4. Роль семьи в жизни человека. Планирование семьи	6	2	4	Тестирование
5.	Тема 5. Физиопсихопрофилактическая подготовка к родам	6	2	4	Текущий контроль
6.	Тема 6. Беременность и роды. Туалет новорожденного	6	2	4	Текущий контроль. Тестирование
		2		2	Итоговая аттестация.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

**Тема 1. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Рост и развитие.**

*Теория.* Изучение периодов жизнедеятельности человека и основных демографических показателей.

Основные потребности человека в разные возрастные периоды.

Основные закономерности роста и развития человека.

**Практика.** Тестирование обучающихся, мониторинг уровня развития практических навыков.

## **Тема 2. Период юношеского возраста**

**Теория.** Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Определение основных физических потребностей и способы их удовлетворения. Консультирование по вопросам полового созревания. Юношеский максимализм.

**Практика.** Реализация творческого проекта «Проблемы полового воспитания»

## **Тема 3. Особенности мужского и женского организмов в зрелом**

**Теория.** Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности и различия мужчин и женщин зрелого возраста. Строение и функции репродуктивных систем мужчины и женщины. Половые гормоны, их биологическое действие на мужской и женский организм.

**Практика.** Знакомство со анатомо-физиологическим строением, возрастными изменениями.

## **Тема 4. Роль семьи в жизни человека. Планирование семьи**

**Теория.** Значение семьи в жизни человека. Основные функции семьи. Планирование семьи.

**Практика.** Исследование биологических ритмов. Роль сенсорной системы в организме человека.

## **Тема 5. Физиопсихопрофилактическая подготовка к родам.**

**Теория.** Устранение страха перед родами. Физические упражнения для здоровых рожениц, положения, методы самообезболивания.

**Практика.** Проведение самомассажа беременной в определенных точках тела, для выключения боли. Правильное дыхание во время периода изгнания плода, для исключения гипоксии и асфиксии плода/ новорожденного.

## **Тема 6. Период беременности и родов.**

**Теория.** Процесс оплодотворения. Физиология беременности, диагностика. Роды, периоды родов. Первичный туалет новорожденного.

**Практика.** Изучение зародышевого и плодного периодов внутриутробной жизни. Знакомство с признаками беременности. Определение даты предстоящих родов. Изучение периодов родов, родовых изгоняющих сил, изменений в организме женщины.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, журналы и книги, презентации, материалы на электронных носителях.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- **информационные:**
- словесные (лекции, семинары, беседы, консультации);
- наглядные (демонстрация алгоритмов, наглядных пособий, слайдов, видео фильмов);
- метод проблемного изложения (разбор примеров из реальной жизни);
- **деятельностные:**
- творческие (подготовка проекта);
- практические выполнение практических манипуляций;
- решение практико-ориентированных задач,
- выполнение тестовых заданий;
- имитационные (учебные игры);
- **смешанные:** тренинги; мастер-классы.

Усвоение материала контролируется при помощи опросов, тестирования, выполнения практических заданий, решения практико-ориентированных ситуаций.

Заключительное занятие проводится в форме выполнения практического задания решения практико-ориентированной задачи.

### Материально-технические условия реализации Программы

Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов.

**Оснащение:** учебная мебель, мультимедийное оборудование, тренажер для приема родов; манекен-тренажер роженицы для освоения контроля за сердцебиением плода во время родов с возможностью электронного контроля, перевязочный материал.

### Перечень материалов

Технические средства обучения	
Наименование	Количество
1	2
Компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	1
Веб-камера	1
Интерактивная панель 75 дюймов	1

IP-камера	2
МФУ черно-белая печать	1
Компьютерная акустика	1

Наименования учебных материалов	Количество
Торс для выполнения выведения мочи катетером	2
Торс для осмотра молочных желез родильницы	2
тренажер для приема родов	2
манекен-тренажер роженицы для освоения контроля за сердцебиением плода во время родов и выведение головки ребенка из половых путей матери - с возможностью электронного контроля	1
Манекен новорожденного для отработки навыков СЛР	1
Одноразовые маски для СЛР новорожденным	20
Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи)	2
Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания новорожденному	2
Учебные пособия, мультимедийные презентации по первой помощи новорожденному	1
Обучающие видеофильмы по приему родов в головном и тазовом предлежании	3
Наглядные пособия (постеры): способы осмотра молочных желез, осмотр шейки матки.	2
Итого	38
Итого:	7

Учебно-производственное оборудование	
Наименование	Количество
Медицинская кушетка со ступенями	1
медицинский стул со спинкой	1
Мобильный инструментальный столик	4
Тележка для контейнеров с дезрастворами	3
Контейнеры для дезинфекции	9
Контейнер для сбора медицинских отходов	8
Лоток для медицинских инструментов	10
Раковина с локтевым смесителем	4
Дозатор для жидкого мыла и антисептиков	6
Диспенсер для бумажных полотенец	3
Часы	2
Термометр медицинский бесконтактный	3
Аппарат для измерения АД электронный	3
Симулятор для отработки навыков АД и пульса АД-МЕР	2
Тренажер для отработки навыков катетеризации уретры у мужчины	1
Прозрачный тренажер катетеризации мочевого пузыря	1

Тренажер для отработки навыков катетеризации мочевого пузыря	1
Шкаф для медикаментов и документации	3
Стол письменный	2
Стул офисный	18
Кресло для работы за компьютером	1
Телевизор жк	1
Ноутбук	1
Шкаф для одежды	2
МФУ цветная печать	1
Флипчарт	1
Итого	92

#### **4. Учебно-методическое обеспечение программы**

##### **Основная литература**

1. Жирков, А.М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.М. Жирков, Г.М. Подопригора, М.Р.Цуцунава.- С-П.: Лань,2016.-272с.-Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/89953>.

2. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение: учеб. пособие / Д. А. Крюкова, Л. А. Лысак, О. В. Фурса; под ред. Б. В. Кабарухина. – Изд. 12-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 474 с. : ил.

##### **Дополнительные источники:**

1. Здоровый человек и его окружение : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / О. В. Сивочалова, В. Р. Кучма. И. О. Печерей [и др.]; под ред. О. В. Сивочаловой, В. Р. Кучмы. – М.: ИЦ «Академия», 2012. - 448 с.
2. Кучма В. А., Донцов В. Н., Кожин А.А. Этапы жизнедеятельности человека и медицинские услуги в разные возрастные периоды / М.: Издательство «Мастерство», 2012, 400 стр.
3. Организация профилактической деятельности амбулаторно- поликлинических учреждений на современном этапе / Под ред. А.И. Вялкова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
4. Охрана здоровья детей и подростков / Под ред. Сопиной З.Е.: Уч. пособ. – М. ГЭОТАР-Медиа, 2009.
5. Гурвич М.М. Диетология для медсестры: полное руководство. – М.: Эксмо, 2009.

##### **Нормативные документы**

1. Федеральный Закон № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. «ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
2. Приказ Минздрава РФ от 28 июля 1999 г. N 297 «О совершенствовании организации медицинской помощи гражданам пожилого и старческого возраста в Российской Федерации».
3. Приказ Минздрава РФ от 15 мая 2012 г. N 543н «Об организации оказания первичной медико – санитарной помощи взрослому населению»
4. Стерилизация и дезинфекция изделий медицинского назначения. Методы, средства и реимы [Электронный ресурс] : ОСТ 42-21-2-85 : [утв. Приказом Минздрава СССР от 10.06.1985г. №770] //Консультант плюс. – 2015г. – 08

февраля. – заглавие с экрана.

5. Организация проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения // метод.рекоменд. / утв. Глав.специалистом по профилактической медицине Минздрава России С.А. Бойцовым.- М.: - 2013

#### **Интернет ресурсы:**

1. Здоровый человек и его окружение: учеб.пособие /Д.А.Крюкова, Л.А.Лысак, О.В.Фурса; по ред. Б.В.Кабарухина. – Изд. 17-е, доп. И перераб.- Ростов н/Д: Феникс, 2017.-474 с.:ил.-(Среднее проф.образование). Читать онлайн <http://phoenixrostov.ru/topics/book/id=00088721>
2. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи больным хирургическими заболеваниями» [Электронный ресурс]: ФЗ: [утв. Приказом Минздрава РФ 24.12.2010г. №1182н] //Консультант плюс. – 2012г. – 10 марта. – заглавие с экрана.
3. Консультант врача: электронная медицинская библиотека. Базы и банки данных. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2009. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rosmedlib.ru>.
4. Здоровый человек и его окружение: учеб.пособие /Д.А.Крюкова, Л.А.Лысак, О.В.Фурса; по ред. Б.В.Кабарухина. – Изд. 17-е, доп. И перераб.- Ростов н/Д: Феникс, 2017.-474 с.: ил.-(Среднее проф.образование). Читать онлайн <http://phoenixrostov.ru/topics/book/?id=00088721>
5. Министерство здравоохранения и социального развития РФ [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minzdravsoc.ru>.
6. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.mednet.ru>.

#### **Основные источники:**

1. Жирков, А.М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.М. Жирков, Г.М. Подопригра, М.Р.Цуцунава.- С-П.: Лань,2016.-272с.-Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/89953>.
2. Пронская, Ю.Г. Физиологическое акушерство: современные аспекты [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Ю. Г. Пронская.-С-П.:Лань,2019.-48с.-Режим доступа:<https://e.lanbook.com/book/106725>.
3. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение: учеб. пособие / Д. А. Крюкова, Л. А. Лысак, О. В. Фурса; под ред. Б. В. Кабарухина. – Изд. 12-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 474 с. : ил.

#### **Дополнительные источники:**

1. Здоровый человек и его окружение : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / О. В. Сивочалова, В. Р. Кучма. И. О. Печерей [и др.]; под ред. О. В. Сивочаловой, В. Р. Кучмы. – М.: ИЦ «Академия», 2012. - 448 с.
2. Кучма В. А., Донцов В. Н., Кожин А.А. Этапы жизнедеятельности человека и медицинские услуги в разные возрастные периоды / М.: Издательство «Мастерство», 2012, 400 стр.

3. Организация профилактической деятельности амбулаторно- поликлинических учреждений на современном этапе / Под ред. А.И. Вялкова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
4. Гурвич М.М. Диетология для медсестры: полное руководство. – М.: Эксмо, 2009.

#### **Нормативные документы**

6. Федеральный Закон № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. «ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
7. Приказ Минздрава РФ от 28 июля 1999 г. N 297 «О совершенствовании организации медицинской помощи гражданам пожилого и старческого возраста в Российской Федерации».
8. Приказ Минздрава РФ от 15 мая 2012 г. N 543н «Об организации оказания первичной медико – санитарной помощи взрослому населению»
9. Стерилизация и дезинфекция изделий медицинского назначения. Методы, средства и реимы [Электронный ресурс] : ОСТ 42-21-2-85 : [утв. Приказом Минздрава СССР от 10.06.1985г. №770] //Консультант плюс. – 2015г. – 08 февраля. – заглавие с экрана.
10. Организация проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения // метод.рекоменд. / утв. Глав.специалистом по профилактической медицине Минздрава России С.А. Бойцовым.- М.: - 2013

#### **Интернет ресурсы:**

1. Здоровый человек и его окружение: учеб.пособие /Д.А.Крюкова, Л.А.Лысак, О.В.Фурса; по ред. Б.В.Кабарухина. – Изд. 17-е, доп. И перераб.- Ростов н/Д: Феникс, 2017.-474 с.:ил.-(Среднее проф.образование). Читать онлайн <http://phoenixrostov.ru/topics/book/?id=00088721>
2. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи больным хирургическими заболеваниями» [Электронный ресурс]: ФЗ: [утв. Приказом Минздрава РФ 24.12.2010г. №1182н] //Консультант плюс. – 2012г. – 10 марта. – заглавие с экрана.
3. Консультант врача: электронная медицинская библиотека. Базы и банки данных. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2009. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rosmedlib.ru>.
4. Здоровый человек и его окружение: учеб.пособие /Д.А.Крюкова, Л.А.Лысак, О.В.Фурса; по ред. Б.В.Кабарухина. – Изд. 17-е, доп. И перераб.- Ростов н/Д: Феникс, 2017.-474 с.: ил.-(Среднее проф.образование). Читать онлайн <http://phoenixrostov.ru/topics/book/?id=00088721>
5. Министерство здравоохранения и социального развития РФ [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minzdravsoc.ru>.

#### **Лучшие бесплатные уроки для беременных вы найдете на этих сайтах:**

1. <http://mama.openmedcom.ru> – он-лайн школа для будущих мам. Ресурс создан компанией «Мать и дитя» при содействии московского Департамента

здоровоохранения. В архиве сайта хранятся видеоуроки на разнообразные темы. Лекторы – профессиональные врачи. Здесь вы найдете много полезной информации.

2. <http://video.komarovskiy.net> – ресурс ведущего педиатра страны, врача высшей категории Евгения Комаровского. Он пользуется заслуженным признанием у родителей. Его лекции будут полезны не только беременным, но и молодым мамам. Евгений Олегович затрагивает множество актуальных вопросов, отвечает на них интересно и понятно.
3. <http://www.cironline.ru/women/course> - дистанционные курсы для беременных от Центра иммунологии и репродукции. Лекции читают акушеры-гинекологи. Видеоархив постоянно обновляется. Если вы готовитесь к родам, обязательно посетите этот сайт.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=oSarM98tVnc&oref> – обучающий фильм «Все о родах», снятый Центром планирования семьи и репродукции. Ведущая – врач высшей категории, акушер-гинеколог Елена Караганова. Изложено все достаточно доступно, видеоряд не вызывает отрицательных эмоций.