

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОЗДАНИЮ ОБУЧАЮЩЕЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ

1. При создании обучающей презентации необходимо использовать текст **авторской беседы**, подготовленной студентом.
2. Презентация должна состоять **не более чем из тридцати слайдов**, включая титульный слайд (в расчете на 10 минут беседы).
3. Презентация может быть выполнена в виде
  - презентации Power Point (файл формата .ppt(x)),
  - PDF-презентации (файл формата .pdf),
4. В случае демонстрации презентации вне стен колледжа (в рамках работы Студенческой школы здоровья, например) презентацию лучше сохранить в формате .ppt.
5. На титульном слайде должна быть отражена **тема профилактической беседы (заглавные буквы, гарнитура шрифта 36 и более)**.
6. В **нижнем правом углу** титульного слайда указывается, кем подготовлена презентация:

Подготовила  
студентка группы 21ф  
специальность 31.02.01 Сестринское дело  
Григорьева Валентина Ивановна

7. Второй слайд - **актуализация проблемы** - должен содержать **перечень факторов риска, которые выявлены у пациента** (при составлении индивидуальной программы профилактики), **факторы риска конкретной патологии** (при подготовке профилактической беседы для группы пациентов).
8. На всех слайдах должна быть настроена **смена слайдов**. Презентация должна переключаться по щелчку.
9. **Фон (шаблон) слайда и цвет шрифта должны быть контрастными: светлый фон – тёмный шрифт или наоборот**. Лучше не использовать в

качестве фона фотографии (трудно подобрать шрифт). В этом случае надо либо использовать более-менее однотонные иногда чуть размытые фотографии, либо располагать текст не на самой фотографии, а на цветной подложке. На одном слайде оптимально 2 цвета шрифта (один для заголовка, другой для основного текста)

10. Рекомендуемые гарнитуры шрифта: рубленые шрифты (**Calibri, Arial, Tahoma, Verdana**). Для презентаций, адресованных школьникам, возможно использования гарнитуры **Comic Sans**
11. Курсив, подчеркивание в тексте презентации не используется. Полужирное выделение используется для наиболее важной информации и заголовков.
12. **Знаки препинания (точки) в конце заголовка, в конце списков с перечислением (запятые, точки с запятой, точки) не ставятся.**
13. Заголовки оформляются на слайдах в едином стиле (цвет и размер шрифта, **заглавные буквы, полужирное выделение**), чаще всего размещаются по центру.
14. Для визуального восприятия текст на слайдах презентации должен быть **не менее 20 пт, а для заголовков – не менее 28 пт** (подписи в схемах, диаграммах: 16-18 пунктов).
15. **На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов:** один для фона, один для заголовка и один - два для текста.
16. Презентация сопровождает текст профилактической беседы, но не заменяет его. Поэтому текстовое содержание презентации должно предварять или разъяснять определенные положения, озвученные докладчиком, но не повторять слово в слово. Слайды не надо перегружать ни текстом, ни картинками. **На одном слайде примерно 6 предложений, в одном предложении 6 слов.**
17. Не стоит вставлять в презентации большие таблицы: они трудны для восприятия — лучше заменять их графиками, построенными на основе этих таблиц. Если все же таблицу показать необходимо, то лучше оставить как

можно меньше строк и столбцов, привести только самые необходимые данные.

18. Таблицы и диаграммы лучше размещать на светлом или белом фоне
19. На одном слайде размещается одна схема в центре слайда, заполняя всю его площадь. Количество элементов на схеме – не более семи. Текстовая информация в схеме должна хорошо читаться (шрифт в элементах схемы – от 16 пунктов)
20. На одном слайде располагают **не более 3-4 рисунков.**
21. Фотографии и иллюстрации должны быть хорошего качества. Комментарии к иллюстрациям пишут внизу или сбоку (в виде маркированного списка)
22. Вертикальные рисунки не растягивают по горизонтали – резко искажаются пропорции.
23. Анимация в презентации — скорее исключение, чем правило. С помощью анимации можно иллюстрировать изменение, процесс, но не использовать просто «для красоты». Достаточно настроить эффект смены слайдов (наплыв, открывание, сдвиг).
24. В обучающей презентации рекомендуется использовать следующие виды анимации:
  - Заголовки – прямоугольник, цветная пишущая машинка
  - Список – развертывание, появление, появление снизу
  - Рисунки – растворение, выцветание.
25. В презентации не стоит использовать музыкальное сопровождение, если конечно оно не несет смысловую нагрузку (звуки аускультации, например).
26. Видеоматериалы в презентации должны быть небольшой продолжительности. Лучшим вариантом для вставки являются файлы с расширением WMV или AVI.
27. Аудио и видеоматериалы, вставленные в презентацию, должны быть сохранены вместе с ней в общей папке.

28. Слайд-презентация должна иметь логичное завершение: выводы. На одном слайде необходимо в 3-4 предложениях отразить основную идею обучающей презентации.

29. Заключительный слайд **не должен содержать слова «Спасибо за внимание!», «Благодарю за внимание!»**. На этом слайде должен быть указан **список рекомендуемых источников для самостоятельного изучения пациентом** (научно-популярный сайт о здоровье, книга, но не учебник, а популярная литература, понятная пациенту).

30. При оформлении списка источников для пациента придерживаются требований ГОСТ Р 7.0. 100 – 2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. общие требования и правила составления», но в упрощенном варианте.

– Все источники нумеруют в общем порядке от начала и до конца арабскими цифрами.

– Описание **отдельной книги** проводится по следующей схеме:

**Фамилия, И.О. основного автора. Название произведения: Подзаголовок (если он есть) / И.О. Фамилии всех авторов - Место (город) издания полностью: Название издательства без кавычек, год издания. – общее количество страниц в книге.**

*Агапкин, С.Н. Справочник долголетия / С.Н. Агапкин. – Москва: Эксмо, 2018.*

*– 576 с.*

– Описание **статьи из печатного журнала** состоит из двух частей: сведения о статье и сведения о документе, в котором помещена статья.

Эти части разделяются знаком «//» с интервалом до и после знака.

Обязательно указывают страницы, на которых размещена статья:

**Фамилия, И.О. основного автора. Название статьи / И.О. Фамилии всех авторов // Название журнала. – год публикации. - № журнала. – страницы, на которых опубликована статья.**

*Перрэн, И. Грипп, и как его победить / И. Перрэн // Счастливые родители. – 2019. - № 10. – С.58 – 63.*

- Описание электронных ресурсов удаленного доступа (статей с разных сайтов) включает в себя следующие позиции:

**Фамилия, И.О. автора (если автор известен). Название статьи на сайте. - Текст: электронный // Название сайта: [сайт]. – URL: <http://полный адрес страницы> (дата обращения: дд.мм.гггг).**

*Что такое пикфлоуметрия. - Текст: электронный // Мой пульмонолог: болезни легких, их симптомы и причины: [сайт]. - URL: <https://mypulmonolog.ru/pikfloumetriya/> (дата обращения: 22.01.2020)*

- Описание отдельного сайта проводится по следующему образцу:

**Название сайта с главной страницы. – URL: <http://полный адрес страницы> (дата обращения: дд.мм.гггг). - Текст: электронный.**

*Здоровая Россия: официальный интернет - ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвященный здоровому образу жизни. – URL: <https://takzdorovo.ru/> (дата обращения: 22.01.2020). – Текст: электронный*

## ПРИМЕРЫ СЛАЙДОВ ОБУЧАЮЩЕЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ

### НЕ МЕНЕЕ 600-800 ГР ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ



### ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

- Подбирается индивидуально
- 30 минут ходьбы в день
- Плавание
- Утренняя гимнастика





При регулярном плавании в спокойном режиме 3 раза в неделю в течение 45 минут за три месяца можно снизить уровень систолического давления на 7 мм рт.ст., а диастолического — на 5 мм рт.ст.

## ПРАВИЛА МЕДЛЕННОГО ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- уберите с видимых мест предметы, напоминающие о курении
- избегайте прокуренных помещений и ситуаций, провоцирующих к закуриванию
- замените перекуры низкокалорийными фруктами, овощами или жевательной резинкой, не содержащей сахара
- увеличьте потребления продуктов, богатых витаминами - С, В1, В12, РР (цитрусовые, фасоль, крупы, капуста, молочные продукты, картофель), пейте больше щелочной минеральной воды.



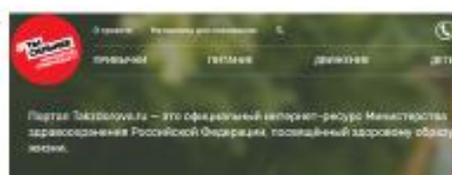
## ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Регулярный контроль АД, уровня холестерина и массы тела
2. Наблюдение у врача-кардиолога
3. Дробное полноценное питание с повышенным содержанием овощей, фруктов, морской рыбы, злаков.
4. Адекватная физическая нагрузка
5. Постепенный отказ от курения



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Здоровая Россия: официальный интернет-ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвящённый здоровому образу жизни. – URL: <https://takzdorovo.ru/> (дата обращения: 22.01.2020). – Текст: электронный.



(на сайте вы найдете проверенные специалистами советы, памятки, рецепты, упражнения)

2. Мосс, Майкл. Соль, сахар и жир / Майкл Мосс ; пер. с англ. А. Вахненко, А. Коробейникова. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 336 с.

(книга научит вас по-другому смотреть на этикетки продуктов и всю пищевую индустрию).

