**Тренинг по профилактике йододефицитных заболеваний, рекомендованный для проведения в женских консультациях, образовательных учреждениях в рамках Всероссийской акции «Соль + йод: IQ сбережет»**

**Тема**: профилактика йододефицитных заболеваний

**Цель**: повышение медицинской грамотности граждан в вопросах профилактики йодного дефицита.

**Форма**: профилактический тренинг

**Целевая аудитория**: учащиеся школ, непрофильных ссузов и вузов.

**Количество участников тренинга**: до 30 человек

**Количество волонтеров-медиков**: ведущий, 2 модератора.

**Время проведения:** 90 минут

**Место проведения:** небольшая аудитория с условиями, позволяющими рассадить участников «в круг» или разделить на две подгруппы.

**План проведения тренинга:**

1. Представление участников тренинга, принятие правил группы
2. Игра с аудиторией в ассоциации
3. Теоретическая часть (концепция прилагается)
4. Ролевая игра «Кабинет эндокринолога»
5. Подведение итогов и обратная связь

**Необходимые материалы и оборудование:**

* Мультимедийная установка и экран для демонстрации презентации
* Презентация для теоретической части (приложение)
* Печать материалов из приложения
* Ватман, маркеры

Ход тренинга:

1. **Знакомство**. Представление проблемы. Ведущий представляется и определяет тему, которой будет посвящено занятие, отмечая ее актуальность и значимость. *Время: 10 минут.*

Здравствуйте! Рад(а) всех видеть на сегодняшнем занятии. Надеюсь, все готовы работать. И для начала давайте познакомимся. Каждый из вас сейчас скажет свое имя и несколько слов о себе. По ходу участники передают друг другу любой предмет.

1. **Игра «Ассоциации**». Цель: определить уровень знаний участников о проблеме и эмоциональное отношение к ней. Участникам группы даётся задание: "назовите 2 – 3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите словосочетание - "йододефицитные заболевания". После чего участники по кругу говорят свои ассоциации и объясняют, почему именно такие образы пришли им на ум, а ведущий записывает их на доске. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации и делает вывод, что йододефицитные заболевания щитовидной железы включают ряд патологических состояний, обусловленных нехваткой йода в организме, возникновение и развитие которых можно предотвратить достаточным потреблением этого микроэлемента. Подробнее о каждом из этих состояний мы поговорим в ходе этого тренинга. *Время: 10 минут.*
2. **Теоретическая часть** включает в себя информацию о щитовидной железе; заболеваниях, которые наиболее часто встречаются и их последствиях. (Файл: «Теоретическая часть тренинга») *Время: 45 минут.*
3. **Ролевая игра «Кабинет эндокринолога».** Распечатать картинки больных гипотиреозом и тиреотоксикозом и перечень симптомов из Приложения. Аудиторию разделить на две подгруппы. Задание: из перечисленных признаков выбрать только те, которые подходят к данному пациенту и его заболеванию. Предположить возможные варианты лечения. *Время: 15 минут*

**Правильные ответы: гипертиреоз (**глаза навыкате, проблемы со зрением, увеличение размеров шеи, учащенное сердцебиение, тремор, постоянное чувство голода, дыхательные проблемы, раздражительность, нервозность, снижение веса, выпадение волос, ощущение жара, усиленное потоотделение, снижение тиреотропного гормона, повышение т3 и т4). **Гипотиреоз (**ощущение холода, зябкость, хроническая усталость, слабость, сонливость, сухость кожи, выпадение и ломкость волос, увеличение веса, редкий пульс (менее 60 уд/ мин), увеличенный язык, припухлость лица и области вокруг глаз, запор), высокий холестерин, отечность лица, конечностей, расстройства сна (бессонница, прерывистый сон), снижение артериального давления, подавленное настроение, депрессия, снижение аппетита, бледность кожи, повышение тиреотропного гормона)

1. **Подведение итогов. Рефлексия.**

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? Какие чувства сейчас испытываете? Что вам понравилось или не понравилось на тренинге? *Время 10 минут*

**Приложение к тренингу**





**Перечень признаков заболеваний для задания №5.**

ГЛАЗА НАВЫКАТЕ

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ШЕИ

УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ

ТРЕМОР

ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

НЕРВОЗНОСТЬ

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

ОЩУЩЕНИЕ ЖАРА

УСИЛЕННОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

ОЩУЩЕНИЕ ХОЛОДА

ЗЯБКОСТЬ

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

СЛАБОСТЬ

СОНЛИВОСТЬ

СУХОСТЬ КОЖИ

ВЫПАДЕНИЕ И ЛОМКОСТЬ ВОЛОС

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА

РЕДКИЙ ПУЛЬС (МЕНЕЕ 60 УД/ МИН)

УВЕЛИЧЕННЫЙ ЯЗЫК

ПРИПУХЛОСТЬ ЛИЦА И ОБЛАСИ ВОКРУГ ГЛАЗ

ЗАПОР

ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН

ОТЕЧНОСТЬ ЛИЦА, КОНЕЧНОСТЕЙ

РАССТРОЙСТВА СНА (БЕССОННИЦА, ПРЕРВИСТЫЙ СОН)

СНИЖЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ПОДАВЛЕНОЕ НАСТРОЕНИЕ, ДЕПРЕССИЯ

СНИЖЕНИЕ АПППЕТИТА

ПОВЫШЕНИЕ ТИРЕОТРОПНОГО ГОРМОНА

СНИЖЕНИЕ ТИРЕОТРОПНОГО ГОРМОНА

ПОВЫШЕНИЕ Т3 И Т4

БЛЕДНОСТЬ КОЖИ