

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет  
имени И.И. Мечникова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы здорового образа жизни»

**Специальность:** 31.05.02 Педиатрия

**Направленность:** Педиатрия

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.02 Педиатрия, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 965 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.02 Педиатрия».

**Составители рабочей программы дисциплины:**

Мельцер А.В. заведующий кафедрой профилактической медицины и охраны здоровья  
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, д.м.н.;

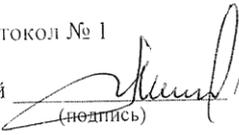
Мишкич И.А. профессор кафедры профилактической медицины и охраны здоровья  
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, профессор, д.м.н.;

**Рецензент:**

Историк О.А. - руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека по Ленинградской области

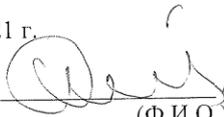
Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры  
профилактической медицины и охраны здоровья

16 января 2021 г., Протокол № 1

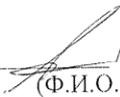
Заведующий кафедрой  / Мельцер А.В./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено Методической комиссией по специальности 31.05.02 Педиатрия

15 февраля 2021 г.

Председатель  / Кахиани Е.И./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете  
25 февраля 2021 г.

Председатель  / Артюшкин С.А. /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Дата обновления:

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	14
7. Оценочные материалы .....	16
8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	16
9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	17
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	19
Приложение А.....	21

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является формирование компетенций обучающегося, необходимых для развития у будущих специалистов профессионального профилактического мировоззрения, позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, пониманию роли и значения работы с населением по формированию здорового образа жизни, профилактике социально значимых заболеваний, болезней зависимости, в том числе, методами гигиенического воспитания, а также приобретения обучающимися знаний и навыков, облегчающих процессы адаптации к условиям обучения в ВУЗе и проживания, повышения их медицинской активности, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.02 Педиатрия (уровень образования специалитет), направленность: Педиатрия. Дисциплина является обязательной к изучению.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма; УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.4. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности.
ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ИД-1 ОПК-2.1. Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения ИД-2 ОПК-2.2. Проводит беседы и занятия по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения. ИД-3 ОПК-2.3. Разрабатывает планы и проводит контроль эффективности мероприятий по профилактике заболеваний, травм и формированию здорового образа жизни
ПК-4 Способен к проведению профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей,	ПК-4.5 Формирует у детей, их родителей (законных представителей) и лиц, осуществляющих уход за ребенком,

обеспечение их полноценного гармоничного развития и формированию приверженности к здоровому образу жизни ребенка и членов его семьи.	приверженность к здоровому образу жизни.
--	--

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
<b>УК-7.2.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	<b>знает</b> здоровьесберегающие технологии и методы оценки уровня физического здоровья, психического и душевного состояния человека	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> оценить свой образ жизни с позиции полученных знаний, определить характер действия поведенческих факторов риска на организм	
	<b>имеет навык</b> применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	
<b>УК-7.3.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>знает</b> основные понятия и составляющие режима дня, методы самоконтроля физиологических показателей собственного организма	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> применить полученные знания для обеспечения распорядка собственной деятельности для сохранения работоспособности	
	<b>имеет навык</b> планирования режима дня для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	
<b>УК-7.4.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности	<b>знает</b> основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> применить полученные знания для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач	
	<b>имеет навык</b> алгоритма применения здоровьесберегающего поведения в различных жизненных ситуациях	
<b>ОПК-2.1.</b> Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	<b>знает</b> современные информационные технологии, формы и методы работы с населением по вопросам здорового образа жизни	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> проводить воспитательную и образовательную работу с населением по вопросам профилактики заболеваний	
	<b>имеет навык</b> алгоритма проведения бесед с населением по вопросам здорового образа жизни	

<b>ОПК-2.2.</b> Проводит беседы и занятия по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	<b>знает</b> понятия о психолого-педагогических аспектах медико-профилактической воспитательной и образовательной деятельности в работе с населением по формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> проводить беседу по отдельным проблемам сохранения здоровья и повышению грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний	
	<b>имеет навык</b> взаимодействия с населением по вопросам формирования здоровьесберегающего поведения	
<b>ОПК-2.3.</b> Разрабатывает планы и проводит контроль эффективности мероприятий по профилактике заболеваний, травм и формированию здорового образа жизни	<b>знает</b> о современных методах профилактики массовых неинфекционных заболеваний, социально значимых инфекций и болезней зависимости	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> использовать знания и умения для формирования здоровьесберегающего поведения и составления индивидуальной программы управления здоровьем	
	<b>имеет навык</b> работы по формированию здоровьесберегающего поведения	
<b>ПК-4.5</b> Формирует у детей, их родителей (законных представителей) и лиц, осуществляющих уход за ребенком, приверженность к здоровому образу жизни.	<b>знает</b> понятия о здоровье, медицинской активности, факторах риска среды обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни населения с учетом возрастных особенностей	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> взаимодействовать с детьми и их родителями по вопросам сохранения здоровья, здорового образа жизни и профилактике заболеваний	
	<b>имеет навык</b> алгоритма реализации мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающего поведения населения	

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестр
		III
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
<b>Аудиторная работа:</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	30	30
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
в период теоретического обучения	20	20
подготовка к сдаче зачета	4	4
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, в том числе сдача и групповые консультации	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов		<b>72</b>
зачетных единиц		<b>2</b>

#### 5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	Показатели здоровья населения. Задачи охраны здоровья населения. Развитие профилактического направления здравоохранения. Проблемы медицинской профилактики. Поведенческие факторы риска. Роль специальных образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения. Характеристика распространенных вирусных заболеваний в современных условиях. Пути снижения индивидуального риска заражения. Особенности социального взаимодействия. Значение гигиенического воспитания в профилактике распространения вирусных заболеваний в современных условиях.	УК-7, ОПК-2, ПК-4
2	Питание – здоровье - болезни	Питание и болезни. Принципы здорового и безопасного питания. Основные требования к здоровому питанию. Понятия - режим питания, набор продуктов, калорийность и др. Меры обеспечения здорового и безопасного питания. Роль гигиенического воспитания в формировании у населения навыков здорового питания	УК-7, ОПК-2, ПК-4
3	Физическая активность и здоровье	Гиподинамия, гипокинезия – определения. Гипокинетический синдром. Изменения опорно-двигательного аппарата при гипокинезии. Сдвиги обмена веществ и органоспецифические изменения при гипокинезии. Реакция сердечно-сосудистой системы при гипокинезии. Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией. Основные направления политики повышения физической активности населения. Физическая активность – образ жизни.	УК-7, ОПК-2, ПК-4
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Экологические факторы риска. Основные источники загрязнения воздушной среды помещений. Микроорганизмы и биоаэрозоли. Магнитное поле бытовых приборов. Мероприятия по снижению ЭМП от ПК. Проблемы питьевого водоснабжения. Биоэффекты свинца,	УК-7, ОПК-2, ПК-4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
		<p>железа, ртути, хлороформа, формальдегида в питьевой воде. Системы очистки воды. Бытовые фильтры. Основные элементы режима дня. Хронобиология и биоритмы. Что мы знаем о сне? Роль учебной среды в сохранении здоровья студента. Регулируемые факторы риска и способы их коррекции. Рабочая поза и рациональная организация рабочего места. Профилактика умственного утомления.</p> <p>Роль гигиенического воспитания в воспитании санитарной культуры населения.</p>	
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	<p>Понятие о психоактивных веществах и последствиях злоупотреблении ими. Алкоголь и его влияние на организм. Профилактика злоупотребления алкоголем в молодежной среде. Распространенность потребления табака и никотинсодержащей продукции. Принципы развития никотиновой зависимости. Состав табачного дыма. Влияние его компонентов на организм. Последствия действия табачного дыма на организм подростков, беременных, детский организм. Профилактика потребления табака и никотинсодержащей продукции. Пассивное курение. Международные и государственные меры по ограничению потребления табака и никотинсодержащей продукции. Виды игровой зависимости. Чем опасен гемблинг. Правила ответственного отношения к азартным играм. Компьютер и здоровье. Понятие о немедицинском применении наркотиков. Механизмы формирования и стадии развития зависимости. Государственная политика в отношении применения и распространения наркотиков. Факторы риска немедицинского применения наркотиков. Профилактика применения наркотиков в молодежной среде</p>	УК-7, ОПК-2, ПК-4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
6	Профилактика социально значимых инфекций	Актуальность проблемы. Государственная политика в борьбе с социально-значимыми инфекциями. Современные методы профилактики. Индивидуальная профилактика. Современное представление о болезнях, передаваемых половым путем. Возбудители, источники заражения, пути передачи, первые симптомы. Профилактика инфекций, передающихся половым путем, и вред самолечения. Значение гигиенического воспитания в повышении медицинской активности населения.	УК-7, ОПК-2, ПК-4
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Актуальность проблемы сохранения репродуктивного здоровья в молодежной среде. Термины и определения. Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин. Пути сохранения репродуктивного здоровья	УК-7, ОПК-2, ПК-4
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	Современный образ жизни как фактор риска психических расстройств. Стресс и его последствия для психического здоровья. Как сохранить свое психическое здоровье. Духовное и нравственное здоровье как составляющие холистической модели здоровья. Здоровый образ жизни как условие сохранения здоровья, гармоничного развития личности и счастья. Методы оценки и самооценки уровня физического здоровья, Измерение и оценка основных параметров физического здоровья Рекомендации по сохранению и укреплению физического здоровья	УК-7, ОПК-2, ПК-4

## 5.2. Тематический план лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекции	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	Л.1 Организация медицинской профилактики в системе здравоохранения	-	2
2	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных	Л.2 Понятия о здоровом образе жизни. Резервы здоровья. Управление здоровьем	-	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекции	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
	заболеваний и сохранения физического и психического здоровья			
3	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости.	Л.3 Правовое обеспечение медицинской профилактики болезней зависимости, гигиенического воспитания и обучения населения Российской Федерации	-	2
4	Питание – здоровье - болезни	Л.4 Питание и здоровье.	-	2
5	Физическая активность и здоровье	Л.5 Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией	-	2
6	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Л.6 Здоровый дом – основа здоровой семьи	-	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Л.7 ВИЧ-инфекция – болезнь поведения	-	2
8	Профилактика социально значимых инфекций	Л.8 Берегись: ТУБЕРКУЛЕЗ	-	2
ИТОГО:				16

### 5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	ПЗ.1 Актуальные вопросы профилактики распространенных вирусных инфекций в современных условиях	ГД АС	собеседование,	2
2	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	ПЗ.2 Оценка и самооценка уровня физического здоровья	ГД АС	собеседование, тестирование	4
		ПЗ.3 Психическое и духовное здоровье личности как основа здорового образа жизни	ГД АС	собеседование	2
3	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости.	ПЗ.4 Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье	ГД АС	собеседование	2
		ПЗ.5 Потребление табака и	ГД АС	собеседование	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
		никотинсодержащей продукции – как фактор риска здоровью			
		ПЗ.6 Наркотики – это страшно!	ГД АС	собеседование	2
		ПЗ.7 Игровая зависимость. Компьютер и здоровье	ГД АС	собеседование	2
		ПЗ.8 Молодежная мода и здоровье	ГД АС	собеседование	2
4	Питание – здоровье - болезни	ПЗ.9 Здоровое и безопасное питание	ГД АС	собеседование	2
5	Физическая активность и здоровье	ПЗ.10 Основы здоровой физической активности	ГД АС	тестирование	2
6	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	ПЗ.11 Режимы дня, труда и отдыха	ГД АС	тестирование	2
		ПЗ.12 Учебная среда и здоровье	ГД АС	собеседование	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	ПЗ.13 Факторы риска и пути профилактики нарушений репродуктивного здоровья молодежи	ГД АС	собеседование	2
8	Профилактика социально значимых инфекций	ПЗ.14 Профилактика инфекций, передаваемых половым путем	ГД АС	собеседование	2
ИТОГО:					30

ГД - групповая дискуссия  
АС - анализ ситуаций

#### 5.4. Тематический план семинаров – не предусмотрен

#### 5.5. Тематический план лабораторных работ - не предусмотрен

#### 5.6. Самостоятельная работа:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом	Работа с лекционным материалом Л.1 Работа с учебной литературой см.	Защита реферата	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
	воспитании населения	пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1		
2	Питание – здоровье - болезни	Работа с лекционным материалом Л.4 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	2
3	Физическая активность и здоровье	Работа с лекционным материалом Л.5 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	2
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Работа с лекционным материалом Л.6 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	2
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	Работа с лекционным материалом Л.3 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	4
6	Профилактика социально значимых инфекций	Работа с лекционным материалом Л.8 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Работа с лекционным материалом Л.7 Работа с учебной	Защита реферата	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
		литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1		
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	Работа с лекционным материалом Л.2 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	4
Подготовка к зачету:				4
ИТОГО:				24

#### 5.6.1. Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
2. Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей»
3. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»
4. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»
5. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»
6. Федеральный закон от 29.12.2006 № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
9. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»
10. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
11. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»
12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1640 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения»
13. Приказ МЗ и СР РФ от 19.08.2009 № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (вместе с «Требованиями к организации деятельности центров здоровья для взрослого населения по

формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»)

14. Приказ Минздрава России от 10.08.2017 № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

15. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 г. № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».

16. Приказ Минздрава России от 29.03.2019 г № 173н «Об утверждении порядка проведения диспансерного наблюдения»

17. Приказ Минздрава России от 30.07.2019 № 575 «Об утверждении методики оценки среднедушевого потребления алкоголя в Российской Федерации»

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.02.2007 № 7 «Об усилении надзора за производством и оборотом алкогольной продукцией»

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2009 № 46 «О надзоре за алкогольной продукцией»

20. «Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 26.07.2017 № 8)

21. Постановление Правительства РФ № 1640 от 26.12.2017 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие здравоохранения»

22. Указ Президента России В.В. Путина от 07 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

23. «Паспорт национального проекта «Здравоохранение» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

24. «Паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

25. «Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года» (разработан Минэкономразвития России)

26. «Временные методические рекомендации по организации проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 1 (06.07.2020)» (утв. Минздравом России 06.07.2020)

27. Приказ Минздрава России от 29 октября 2020 г. № 1177н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»

28. Приказ Минздрава России от 10.11.2020 № 1207н «Об утверждении учетной формы медицинской документации № 131/у «Карта учета профилактического медицинского осмотра (диспансеризации)», порядка ее ведения и формы отраслевой статистической отчетности № 131/о «Сведения о проведении профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения», порядка ее заполнения и сроков представления»

### **5.6.2. Темы рефератов:**

1. Организация работы по формированию здорового образа жизни и приверженности к мерам медицинской профилактики у населения в государственных медицинских учреждениях

2. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний

3. Табакокурение – фактор риска нарушения здоровья

4. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья
5. Организация медико – профилактической работы с населением по профилактике социально значимых инфекционных заболеваний

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины**

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Самоконтроль является необходимым условием успешной учебы. Все задания рекомендуется выполнять после изучения соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

#### **Подготовка к лекциям**

Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность обучающегося. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Необходимо понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Запись лучше осуществлять на одной странице листа или оставлять поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и дополнительную литературу, которую рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

#### **Подготовка к практическим занятиям**

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует правильное отношение к конкретной проблеме.

#### **Рекомендации по работе с литературой**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении

закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

## **7. Оценочные материалы**

Оценочные материалы по дисциплине для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся включают в себя примеры оценочных средств (Приложение А к рабочей программе дисциплины), процедуру и критерии оценивания.

## **8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **8.1. Учебная литература:**

1. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для студентов / И. А. Мишкич, Б. Л. Смолянский, Ю. А. Иванов [и др.] ; ред. И.А. Мишкич, Е. Н. Кадыскина ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России, Кафедра гигиенического воспитания, обучения и организации мед. профилактики. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. - 137 с. : ил. - (Медицинское образование).
2. Основы здорового образа жизни. Рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 64 с.
3. Вирус иммунодефицита человека - медицина = Human immunodeficiency virus medicine : руководство / ред. Н. А. Беляков, А. Г. Рахманова. - 2-е изд. - СПб. : Балтийский медицинский образовательный центр, 2011. - 656 с. : ил.цв.ил.,рис.,табл. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-905128-02-8.
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Медик, В. И. Лисицин. - 4-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-

Медиа, 2020. - 496 с. : ил. - 496 с. - ISBN 978-5-9704-5610-1. - Текст : электронный // URL : <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970456101.html>

5. Кильдиярова Р. Р., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 328 с. - ISBN 978-5-9704-3832-9 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970438329.html>

Хрусталев Ю.М., Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья [Электронный ресурс] : учебник / Ю.М. Хрусталев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 400 с. - ISBN 978-5-9704-4093-3 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970440933.html>

## 8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Наименования ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Сайт Министерства здравоохранения РФ и территориальных органов здравоохранения	<a href="http://www.rosminzrav.ru">www.rosminzrav.ru</a>
Сайт Роспотребнадзора РФ	<a href="http://www.rospotrebnadzor.ru">www.rospotrebnadzor.ru</a>
Сайт Всемирной организации здравоохранения	<a href="https://www.who.int/ru">https://www.who.int/ru</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/project_orgs.asp">https://elibrary.ru/project_orgs.asp</a>
EastView Медицина и здравоохранение в России	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Журналы издательства МедиаСфера	<a href="https://www.mediasphera.ru/">https://www.mediasphera.ru/</a>
ЭБС «Консультант студента»	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
ЭМБ «Консультант врача»	<a href="http://www.rosmedlib.ru/">http://www.rosmedlib.ru/</a>
ЭБС «Издательство Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС «Букап»	<a href="https://www.books-up.ru/">https://www.books-up.ru/</a>
ЭБС Библиокомплектатор «IPRBooks»	<a href="http://www.bibliocomplectator.ru">http://www.bibliocomplectator.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	<a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>
«Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

## 9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

### 9.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Информационные технологии
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
2	Питание – здоровье - болезни	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
3	Физическая активность и здоровье	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>

6	Профилактика социально значимых инфекций	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
7	Сохранение репродуктивного здоровья	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>

**9.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса (лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства):**

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
<b>лицензионное программное обеспечение</b>			
1.	ESET NOD 32	1 год	Государственный контракт № 07/2020
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
<b>лицензионное программное обеспечение отечественного производства</b>			
1.	Антиплагиат	1 год	Государственный контракт № 2409
2.	«WEBINAR (ВЕБИНАР)» ВЕРСИЯ 3.0	1 год	Контракт № 347/2020-М
3.	«Среда электронного обучения ЗКЛ»	1 год	Контракт № 348/2020-М
4.	TrueConf Enterprise	1 год	Контракт № 396/2020-ЭА
<b>свободно распространяемое программное обеспечение</b>			
1.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
2.	NVDA	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
<b>свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства</b>			

1.	Moodle	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
----	--------	---------------	--

### 9.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов	Режим доступа для обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
1.	Консультант Плюс	1 год	Договор № 655/2020-ЭА	-
2.	ЭБС «Консультант студента»	1 год	Контракт № 307/2020-ЭА	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
3.	ЭМБ «Консультант врача»	1 год	Контракт № 281/2020-ЭА	<a href="http://www.rosmedlib.ru/">http://www.rosmedlib.ru/</a>
4.	ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru»	1 год	Контракт № 06/2020	<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>
5.	ЭБС «IPRBooks»	1 год	Контракт № 08/2020-ЗК	<a href="http://www.iprbookshop.ru/special">http://www.iprbookshop.ru/special</a>
6.	Электронно-библиотечная система «Букап»	1 год	Контракт № 05/2020	<a href="https://www.books-up.ru/">https://www.books-up.ru/</a>
7.	ЭБС «Издательство Лань»	1 год	Контракт № 395/2020-ЭА	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р, 1 этаж, лекционная аудитория, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России;

Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя столы студенческие двухместные  
Технические средства обучения мультимедиа-проектор, ноутбук преподавателя, системный блок, монитор.

Специальные технические средства обучения: Roger Pen (Индивидуальный беспроводной передатчик Roger в форме ручки), Roger MyLink (приемник сигнала системы Roger Pen) (для обучающихся с нарушениями слуха); IntelliKeys (проводная клавиатура с русским шрифтом Брайля с матовым покрытием черного цвета), (г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).

Учебные аудитории для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р, 1 этаж, лекционная аудитория, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России;

Оборудование: плакаты, схемы, ростомер, весы, тонометр, динамометр  
Технические средства обучения: мультимедиа-проектор, ноутбук преподавателя, системный блок, монитор)

Специальные технические средства обучения: Roger Pen (Индивидуальный беспроводной передатчик Roger в форме ручки), Roger MyLink (приемник сигнала системы Roger Pen) (для обучающихся с нарушениями слуха); IntelliKeys (проводная клавиатура с русским шрифтом Брайля с матовым покрытием черного цвета), (г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит АЕ (корп.32), ауд. № 1, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19 ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России.

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Северо-Западный государственный медицинский университет  
имени И.И. Мечникова»**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся)

<b>Специальность:</b>	31.05.02 Педиатрия
<b>Направленность:</b>	Педиатрия
<b>Наименование дисциплины:</b>	Основы здорового образа жизни

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
<b>УК-7.2.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	<p><b>знает</b> здоровьесберегающие технологии и методы оценки уровня физического здоровья, психического и душевного состояния человека</p> <p><b>умеет</b> оценить свой образ жизни с позиции полученных знаний, определить характер действия поведенческих факторов риска на организм</p> <p><b>имеет навык</b> применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма</p>	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
<b>УК-7.3.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><b>знает</b> основные понятия и составляющие режима дня, методы самоконтроля физиологических показателей собственного организма</p> <p><b>умеет</b> применить полученные знания для обеспечения распорядка собственной деятельности для сохранения работоспособности</p> <p><b>имеет навык</b> планирования режима дня для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
<b>УК-7.4.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности	<p><b>знает</b> основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера</p> <p><b>умеет</b> применить полученные знания для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач</p> <p><b>имеет навык</b> алгоритма применения здоровьесберегающего поведения в различных жизненных ситуациях</p>	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
<b>ОПК-2.1.</b> Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	<p><b>знает</b> современные информационные технологии, формы и методы работы с населением по вопросам здорового образа жизни</p> <p><b>умеет</b> проводить воспитательную и образовательную работу с населением по вопросам профилактики заболеваний</p> <p><b>имеет навык</b> алгоритма проведения бесед с населением по вопросам здорового образа жизни</p>	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
<b>ОПК-2.2.</b> Проводит беседы и занятия по вопросам здорового образа жизни, по правильному	<b>знает</b> понятия о психолого-педагогических аспектах медико-профилактической воспитательной и образовательной деятельности в работе с населением по формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное

питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	<b>умеет</b> проводить беседу по отдельным проблемам сохранения здоровья и повышению грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний	задание
	<b>имеет навык</b> взаимодействия с населением по вопросам формирования здоровьесберегающего поведения	
<b>ОПК-2.3.</b> Разрабатывает планы и проводит контроль эффективности мероприятий по профилактике заболеваний, травм и формированию здорового образа жизни	<b>знает</b> о современных методах профилактики массовых неинфекционных заболеваний, социально значимых инфекций и болезней зависимости	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> использовать знания и умения для формирования здоровьесберегающего поведения и составления индивидуальной программы управления здоровьем	
	<b>имеет навык</b> работы по формированию здоровьесберегающего поведения	
<b>ПК-4.5</b> Формирует у детей, их родителей (законных представителей) и лиц, осуществляющих уход за ребенком, приверженность к здоровому образу жизни.	<b>знает</b> понятия о здоровье, медицинской активности, факторах риска среды обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни населения с учетом возрастных особенностей	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> взаимодействовать с детьми и их родителями по вопросам сохранения здоровья, здорового образа жизни и профилактике заболеваний	
	<b>имеет навык</b> алгоритма реализации мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающего поведения населения	

## 2. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения текущего контроля

### 2.1. Примеры входного контроля

#### 1. Правильный режим питания заключается в том, что

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	а) время приема пищи приходится на одни и те же часы;	+
	б) прием пищи осуществляется при появлении чувства голода;	-
	в) основной прием пищи приходится на вечернее время;	-
	г) прием пищи осуществляется во время краткосрочных перерывов для отдыха	-

#### 2. Причина избыточной массы тела

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	занятия физической культурой	-
	малоподвижный образ жизни	+

	переохлаждение	-
	вегетарианство	-

### 3. Здоровое питание

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	предотвращает развитие распространенных неинфекционных заболеваний	-
	снижает риск развития распространенных неинфекционных заболеваний	-
	не оказывает достоверно значимого влияния на развитие распространенных неинфекционных заболеваний	+

#### Критерии оценки

Зачтено - демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Не зачтено - демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Нет ответа. Не было попытки ответить на вопрос.

#### 2.2. Примеры тестовых заданий:

##### ИД-2 УК-7.2.

#### Название вопроса: Вопрос № 1

Комплексная оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко основана на

- 1) выполнении околопредельных нагрузок
- 2) длительности задержки дыхания на спокойном выдохе
- 3) **широком круге морфологических, функциональных, психологических и других показателей состояния организма**
- 4) длительности задержки дыхания на максимальном вдохе

##### ИД-3 УК-7.3.

#### Название вопроса: Вопрос № 2

«Утренний» пик работоспособности человека приходится на \_\_\_\_\_ часов

- 1) **10-12**
- 2) 6-8
- 3) 8-10
- 4) 12-14

##### ИД-4 УК-7.4.

#### Название вопроса: Вопрос № 3

ИМТ (индекс массы тела) - это

- 1) вес тела в г /на рост в м<sup>2</sup>
- 2) вес тела в кг + на рост в м<sup>2</sup>
- 3) **вес тела в кг / на рост в м<sup>2</sup>**
- 4) вес тела в г/ на рост в см<sup>2</sup>

##### ИД-1 ОПК-2.1

#### Название вопроса: Вопрос № 4

Формула для расчета максимальной частоты сердечных сокращений при физической нагрузке соответствует:

- 1) **220 - возраст**

- 2) 220 + возраст
- 3) 200 – возраст
- 4) 100 + возраст

#### **ИД-2 ОПК-2.2.**

#### **Название вопроса: Вопрос № 5**

Этапы выполнения физических упражнений:

- 1) подготовка
- 2) **расслабление**
- 3) **разминка**
- 4) **активный период (основная нагрузка)**

#### **ИД-3 ОПК-2.3.**

#### **Название вопроса: Вопрос № 6**

Любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях) включающие физическую деятельность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности:

- 1) физическая культура
- 2) **физическая активность**
- 3) физическая рекреация
- 4) спорт

#### **ИД-5 ПК-4.5**

#### **Название вопроса: Вопрос № 7**

Наибольшее влияние на формирование здоровья населения оказывает:

- 1) генетический риск
- 2) **образ жизни населения**
- 3) окружающая среда
- 4) уровень и качество медицинской помощи

Критерии оценки, шкала оценивания *тестовых заданий*

<b>Оценка</b>	<b>Балл</b>	<b>Описание</b>
«отлично»	18-20	Выполнено в объеме – 85%-100%
«хорошо»	15-17	Выполнено не в полном объеме – 70%-84%
«удовлетворительно»	11-14	Выполнено с отклонением – 55%-69%
«неудовлетворительно»	0-10	Выполнено частично – 54% и менее

### **2.3. Примеры контрольных вопросов:**

#### **ИД-2 УК-7.2.**

Понятие о модифицируемых и не модифицируемых факторах риска нарушения здоровья.

Холистическая модель здоровья. Факторы образа жизни и здоровье населения.

#### **ИД-3 УК-7.3.**

Роль образа жизни в сохранении индивидуального здоровья

Основные элементы режима дня.

#### **ИД-4 УК-7.4.**

Роль учебной среды в сохранении здоровья студента.

Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин.

#### **ИД-1 ОПК-2.1.**

Методы наглядной санитарно-просветительной и профилактической работы с населением.

Особенности подготовки информационных материалов, направленных на повышение грамотности населения в вопросах санитарной культуры и профилактики заболеваний.

#### **ИД-2 ОПК-2.2.**

Роль санитарной культуры и информированности населения в профилактике социально значимых инфекционных заболеваний.

Роль санитарного просвещения населения в профилактике социально значимых неинфекционных заболеваний.

#### **ИД-3 ОПК-2.3.**

Организация работы с населением по формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний в медицинских организациях.

Назовите документы, характеризующие международные и государственные меры по ограничению курения табака

#### **ИД-5 ПК-4.5**

Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье

Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией.

Критерии оценки, шкала оценивания ответов на контрольные вопросы:

<b>Оценка</b>	<b>Балл</b>	<b>Описание</b>
«отлично»	18-20	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
«хорошо»	15-17	Демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
«удовлетворительно»	11-14	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.
«неудовлетворительно»	0-10	Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Нет ответа. Не было попытки ответить на вопрос.

#### **2.4. Примеры тем реферата**

**ИД-2 УК-7.2., ИД-3 УК-7.3., ИД-4 УК-7.4., ИД-1 ОПК-2.1., ИД-2 ОПК-2.2., ИД-3 ОПК-2.3., ИД-5 ПК-4.5**

1. Организация работы по формированию здорового образа жизни и приверженности к мерам медицинской профилактики у населения в государственных медицинских учреждениях
2. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний
3. Табакокурение – фактор риска нарушения здоровья
4. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья
5. Организация медико – профилактической работы с населением по профилактике социально значимых инфекционных заболеваний

Критерии оценки, шкала оценивания *реферата*

<b>Оценка</b>	<b>Балл</b>	<b>Описание</b>
«отлично»	18-20	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем,

Оценка	Балл	Описание
		соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	15-17	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	11-14	Имеются существенные отступления от требований к реферированию; в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	0-10	Тема реферата не раскрыта, выявлено существенное непонимание проблемы или же реферат не представлен вовсе

### 3. Процедура проведения текущего контроля

Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится в форме: тестирования, собеседования по контрольным вопросам, защиты реферата.

### 4. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения промежуточной аттестации

#### 4.1. Примерный перечень тем проектного задания:

**ИД-2 УК-7.2., ИД-3 УК-7.3., ИД-4 УК-7.4., ИД-1 ОПК-2.1., ИД-2 ОПК-2.2., ИД-3 ОПК-2.3., ИД-5 ПК-4.5**

1. Здоровье сберегающее поведение – что это?
2. Управление здоровьем – как я это понимаю
3. Формула здорового образа жизни – я знаю, я хочу, я могу, я делаю
4. Причины нарушения репродуктивного здоровья – что делать молодым?
5. Мультикультурные аспекты здорового образа жизни
6. Нездоровое питание – фактор риска.
7. Учебная среда – как сделать ее здоровой?
8. Учиться хорошо – это просто
9. Здоровый ВУЗ – если бы я был ректором
10. Компьютер – мой друг и враг
11. Молодежная мода и здоровье
12. Болезни зависимости и их профилактика
13. Путь к здоровому сердцу
14. «Без здоровья невозможно и счастье» (Белинский В. Г.)
15. Социально значимые инфекции – как их избежать?
16. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний – правовое обеспечение и практика здравоохранения

17. Гигиеническое воспитание в формировании здорового образа жизни, санитарной культуры и безопасного для здоровья поведения.

Критерии оценки, шкала оценивания *проектного задания*

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	25-30	Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема полностью раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт
«хорошо»	18-24	Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема раскрыта на теоретическом уровне, с использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа, теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на личный социальный опыт
«удовлетворительно»	11-17	Собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы представлена слабо: проблема раскрыта при формальном использовании обществоведческих терминов; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт без теоретического обоснования
«неудовлетворительно»	0-10	Не представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема раскрыта на бытовом уровне; аргументация своего мнения слабо связана с фактами общественной жизни

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

Оценка	Балл	Описание
«зачтено»	11-30	Демонстрирует полное понимание проблемы. Знает основные понятия в рамках обсуждаемого вопроса, методы изучения и их взаимосвязь между собой, практические проблемы и имеет представление о перспективных направлениях разработки рассматриваемого вопроса
«не зачтено»	0-10	Демонстрирует непонимание проблемы. Не знает основные понятия, методы изучения, в рамках обсуждаемого вопроса не имеет представления об основных практических проблемах

## 5. Процедура проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет включает в себя: подготовку проектного задания по выбранной теме. В соответствии с разработанным алгоритмом и структурой (введение, актуальность, современное представление о проблеме, основные понятия о факторах риска и вопросах профилактики (индивидуальной и популяционной), основные выводы) подготовить доклад для защиты проектной работы.