

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
по дисциплине

«Основы здорового образа жизни»

Специальность **32.05.01 «Медико-профилактическое дело»**

Кафедра Профилактической медицины и охраны здоровья

Курс 2 Семестр 4

Экзамен нет (семестр) Зачет 4 (семестр)

Лекции 16 (час)

Практические (лабораторные) занятия 32 (час)

Семинары нет (час)

Всего часов аудиторной работы 48 (час)

Самостоятельная работа (внеаудиторная) 24 (час)

Общая трудоемкость дисциплины 72/2 (час/зач.ед.)

2017

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» утвержденного в 2017 году.

Составители рабочей программы:

Мишкич И.А., профессор кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор;
Кадыскина Е.Н., доцент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, кандидат медицинских наук, доцент;
Чечура А.Н., доцент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, кандидат медицинских наук, доцент.

Рецензент:

Карелин А.О., заведующий кафедрой общей гигиены с экологией ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профилактической медицины и охраны здоровья

« 09 » 03 2017 г.

Заведующий кафедрой, проф.

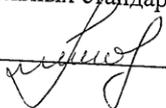


/ А.В. Мельцер /

СОГЛАСОВАНО:

с отделом образовательных стандартов и программ « 29 » 10/2017 г.

Заведующий отделом



/ О.А. Михайлова /

Одобрено методическим советом медико-профилактического факультета

« 30 » 03 2017 г. № 13.

Председатель, проф.



/ А.В. Мельцер /

1. Цели и задачи дисциплины

Цели:

Приобретение знаний и навыков, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, необходимых для формирования у будущих специалистов медико-профилактического направления 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. Целью изучения дисциплины является также приобретение студентами знаний и навыков, облегчающих процессы адаптации к условиям обучения в ВУЗе и проживания, повышения их медицинской активности, а также сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

Задачи:

дать знания студентам по следующим вопросам:

- государственная политика в области охраны здоровья населения;
- организация гигиенического воспитания и медицинской профилактики в системе учреждений Роспотребнадзора и здравоохранения
- современные представления о здоровом образе жизни и методах его формирования;
- основные показатели здоровья – физического, психического, нравственного;
- поведенческие факторы риска и профилактика болезней зависимости;
- методы количественной оценки уровня здоровья;
- основные направления профилактики и проектирования индивидуальных программ управления здоровьем;

выработать следующие умения и навыки:

- провести самооценку уровня здоровья - физического, психического, нравственного - и оценить результаты;
- провести коррекцию собственного образа жизни, направленную на снижение уровня риска для здоровья неблагоприятных факторов среды обитания и поведения;
- применить полученные знания для сохранения своего здоровья.

2. Место дисциплины в структуре программы специалитета:

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» изучается в 4 семестре и относится к Блоку 1 вариативная часть.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Анатомия человека, топографическая анатомия

Знания: строение и функции органов и систем человека.

Нормальная физиология

Знания: функциональное состояние и резервные возможности функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и др. физиологических систем организма человека; - понятие о стрессе и адаптационных возможностях организма.

Общая химия, биорганическая химия

Знания: основные классы соединений, их реакции и свойства; основные биохимические процессы в организме; строение и биохимические свойства основных классов биологически важных соединений, основные метаболические пути их превращения.

Психология, педагогика

Знания: основы психологии личности.

Умения: определение типа и психологических характеристик индивидуума.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Внутренние болезни, общая физиотерапия, эндокринология

Педиатрия

Акушерство, гинекология

Дерматовенерология

Психиатрия, наркология

Общественное здоровье и организация здравоохранения

Общая гигиена, социально-гигиенический мониторинг

Гигиена труда

Профессиональные болезни, военно-полевая терапия

Гигиена детей и подростков

Гигиена питания

Радиационная гигиена

Эпидемиология, военная эпидемиология

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			знать	уметь	владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК-1	способностью к научному анализу пониманию движущих сил и закономерностей исторического процесса, способностью к восприятию и адекватной интерпретации общественно значимой социологической информации,	Знать основные социально значимые проблемы и процессы, политические события и тенденции, направления национального общественного здравоохранения по	Навыки научного анализа социально значимых проблем в обществе и науке о здоровье. Навыки изложения самостоятельной точки	Применение логического анализа для изучения и коррекции состояния здоровья и образа жизни. Выбор оптимальн	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

		использованию социологических знаний в профессиональной и общественной деятельности	укреплению здоровья и профилактике заболеваний -знание законов мышления и логики, способность к критическому восприятию информации	зрения на основе анализа и логического мышления вопросов состояния здоровья, факторов риска, образа жизни	ых путей решения	
2	ОК-2	владением письменной и устной речью на государственном языке Российской Федерации, знанием одного иностранного языка как средства делового общения, умением вести дискуссии и полемики, способностью и готовностью к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания	Знание государственного языка РФ и одного иностранного языка; основных законов делового общения	Умение применять различные формы делового общения при оценке состояния здоровья, факторов поведенческого риска, способов их коррекции	Использовать различные способы и методы общения при оценке состояния здоровья, факторов риска окружающей среды и образа жизни, влияющих на здоровье	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
3	ОК-3	способностью и готовностью к деятельности и общению в публичной и частной жизни, к социальному взаимодействию с обществом, общностью, коллективом, семьей, друзьями, партнерами, к сотрудничеству и разрешению конфликтов, к толерантности, социальной мобильности	Знание основных форм межличностного взаимодействия, способов разрешения конфликтов	Навыки применения различных форм взаимодействия в публичной и частной жизни при оценке состояния здоровья, факторов поведенческого риска, способов их коррекции	Владеть различными способами и методами взаимодействия с обществом, общностью, коллективом, семьей, друзьями, партнерами при оценке состояния здоровья и факторов риска окружающей среды и образа жизни,	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

					влияющих на здоровье, быть толерантными и социально мобильными	
4	ОК-4	способностью и готовностью к деятельности в различных сферах общественной жизни с учетом принятых в обществе моральных и правовых норм, соблюдению правил врачебной этики, нормативных правовых актов, регламентирующих вопросы работы с конфиденциальной информацией	Знание моральных и правовых норм, принятых в обществе; основ этики и медицинской деонтологии	Умения действовать в различных сферах общественной жизни с учетом принятых в обществе моральных и правовых норм	Соблюдение правил врачебной этики и медицинской деонтологии и в решении вопросов профилактики заболеваний и сохранения здоровья, оценки поведенческих факторов риска и их коррекции	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
5	ОК-5	готовностью к уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям, толерантному восприятию социальных и культурных различий, приумножению отечественного и мирового культурного наследия, владением понятийным аппаратом, знанием истории цивилизации, психологии культурных архетипов	Знание исторических и культурных особенностей других народов, в т.ч. в отношении к здоровью, образу жизни и медицине	Понимание роли истории и культуры в духовном развитии человека, в формировании его отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Применять знания исторических и культурных особенностей других народов в освоении учебного процесса и в жизни	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

6	ОК-6	способностью и готовностью к пониманию роли искусства в человеческой жизнедеятельности, значения и роли религии и свободомыслия в истории и современной духовной жизни общества, к развитию художественного восприятия, к эстетическому развитию и самосовершенствованию	Знание роли искусства и религии в современной духовной жизни общества	Понимание роли искусства и религии в духовном развитии человека, в формировании его отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Применять знания в освоении учебного процесса и в жизни с целью эстетического развития и самосовершенствования	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
7	ОК-7	владением культурой мышления, способностью к критическому восприятию информации, логическому анализу и синтезу	Знание законов мышления и логики, способность к критическому восприятию информации, логическому мышлению и синтезу	Навыки анализа и логического мышления в решении вопросов оценки состояния здоровья, факторов риска, образа жизни изложения самостоятельной точки зрения,	Применение логического анализа для коррекции состояния здоровья и образа жизни. Выбор оптимальных путей решения проблем	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
8	ОК-8	готовностью к самостоятельной, индивидуальной работе, способностью к самосовершенствованию,	Знание методов самостоятельной, индивидуальной работы по самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации	Управлять своим временем, определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценки, продолжать обучение в течение всей жизни и самосоверше	Применение навыков индивидуальной работы для самосовершенствования в профессиональной деятельности в области медицинск	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

				нствовать	ой профилактики и сохранения собственного здоровья и здоровья населения	
9	ОПК-1	готовностью к работе в команде, к ответственному участию в политической жизни, способностью к кооперации с коллегами, умению анализировать значимые политические события, в том числе в области здравоохранения, владением политической культурой и способами разрешения конфликтов, умением организовать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения при различных мнениях, принимать ответственные решения в рамках своей профессиональной компетенции	Механизмы работы в команде, к участию в политической жизни, кооперации с коллегами, анализа значимых политических событий, в том числе в области здравоохранения, способы разрешения конфликтов, организации работы исполнителей, нахождения принятия управленческие решения при различных мнениях, принятия ответственных решений в рамках своей профессиональной компетенции	Уметь работать в команде, участвовать в политической жизни, уметь анализировать значимые политические события, в том числе в области здравоохранения, владеть политической культурой и способами разрешения конфликтов, организовать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения при различных мнениях, принимать ответственные решения в рамках своей профессиональной компетенции	Навыками работать в команде, участвовать в политической жизни, уметь анализировать значимые политические события, в том числе в области здравоохранения, владеть политической культурой и способами разрешения конфликтов, организовать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения при различных мнениях, принимать ответственные	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

					решения в рамках своей профессиональной компетенции	
10	ОПК-3	способностью в условиях развития науки и изменяющейся социальной практики к переоценке накопленного опыта, анализу своих возможностей, приобретению новых знаний, использованию различных форм обучения, информационно-образовательных технологий	Знание и оценка различных путей приобретения новых знаний, возможностей новых информационно-образовательных технологий	Навыки использования новых информационно-образовательных технологий для совершенствования профессиональных компетенций	Использование различных форм обучения и современных информационных технологий для приобретения новых знаний в области охраны здоровья населения, формирования здорового образа жизни, снижения поведенческих факторов риска	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
11	ОПК-4	владением основами делопроизводства с использованием и анализом учетно-отчетной документации	Знание основ делопроизводства и работы с учетно-отчетной документацией	Умение работать с учетно-отчетной документацией отделения гигиенического воспитания и обучения и медицинской профилактики	Владеть основами системы делопроизводства отделения гигиенического воспитания и обучения, методами работы с	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

				и	учетно-отчетной документацией	
12	ОПК-6	способностью и готовностью к применению гигиенической терминологии, основных понятий и определений, используемых в профилактической медицине	Знание гигиенической и медицинской терминологии, основных понятий и определений, используемых в профилактической медицине	Навыки использования гигиенической и медицинской терминологии, основных понятий и определений, используемых в профилактической медицине	Использовать гигиеническую и медицинскую терминологию, основные понятия и определения, используемые в профилактической медицине с целью сохранения здоровья населения и профилактики заболеваний	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
13	ОПК-7	способностью и готовностью к реализации этических и деонтологических аспектов врачебной деятельности в общении с коллегами, другим медицинским персоналом, пациентами и их родственниками	Знать морально-этические нормы общества	Применять знания в области медицины, здоровья, образа жизни, общественного здоровья в рамках делового и межличностного общения	Придерживаться принципов этики и медицинской деонтологии и в работе с населением и пациентами по выработке навыков санитарной культуры и безопасности для здоровья	Контрольные вопросы

					поведения	
14	ПК-1	способностью и готовностью к изучению и оценке факторов среды обитания человека и реакции организма на их воздействия, к интерпретации результатов гигиенических исследований, пониманию стратегии новых методов и технологий, внедряемых в гигиеническую науку и санитарную практику, к оценке реакции организма на воздействие факторов среды обитания человека	Понятия о влиянии отдельных составляющих среды обитания, окружающей и социальной среды на здоровье Знания основных фундаментальных дисциплин в медицине – анатомии, гистологии, биофизики, биохимии, пропедевтики, необходимых для формирования профилактического мировоззрения и решения профессиональных задач	Методы возможной коррекции образа жизни и среды обитания для сохранения здоровья; самостоятельно изучать, анализировать и использовать в практической деятельности новые методы научных и прикладных исследований в медицине и профилактике	коррекция образа жизни и среды обитания для сохранения здоровья и профилактики заболеваний	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
15	ПК-2	способностью и готовностью к использованию современных методов оценки и коррекции естественных природных, социальных и других условий жизни, к осуществлению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий по предупреждению инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний, а также к осуществлению	Понятия о показателях здоровья, о здоровом образе жизни, о влиянии естественных природных, социальных и поведенческих факторов риска на здоровье, о необходимой медицинской активности индивидуума для сохранения и укрепления здоровья	Умение оценить свой образ жизни и факторы риска с позиции полученных знаний	Применять современные методы оценки и коррекции здоровья и образа жизни	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

		противоэпидемическо й защиты населения				
16	ПК-4	способностью и готовностью к прогнозированию опасности для здоровья, причиной которых могут стать используемые трудовые и производственные процессы, технологическое оборудование, и определению рекомендаций по их планированию и проектированию, распознаванию и интерпретации появления в производственной среде химических, физических, биологических и иных факторов среды обитания человека, которые могут повлиять на здоровье и самочувствие работников	Иметь представление о влиянии физических, химических, биологических факторов среды, а также поведенческих факторов риска на организм человека	Уметь выявлять факторы риска, связанные с окружающей средой или поведением человека и предложить методы коррекции	Используй ть имеющиеся знания для оптимизаци и собственно го быта и учебной среды	Контро льные вопрос ы, тестовы е задания , курсов ые работы
17	ПК-7	способностью и готовностью к оценке состояния фактического питания населения, к участию в разработке комплексных программ по оптимизации и коррекции питания различных групп населения, в том числе с целью преодоления дефицита микронутриентов, и для проживающих в зонах экологической	РекомендацииВ ОЗ по здоровому питанию	Навыки оценки состояния фактическог о питания, участие в разработке программ по оптимизации и коррекции питания	Владеть методами коррек- ции собственно го питания в соответств ии с рекомендац иями ВОЗ	Контро льные вопрос ы, тестовы е задания , курсов ые работы

		нагрузки				
18	ПК-11	способностью и готовностью к определению степени воздействия на организм работника вредных факторов, расследованию причин профессиональных заболеваний и отравлений				Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
19	ПК-12	способностью и готовностью к проведению обследований и оценке физического и психического развития, функционального состояния организма, работоспособности и заболеваемости детей различных возрастных групп, их распределения по группам здоровья на основе результатов периодических медицинских осмотров	Знание методов проведения обследований и оценки физического и психического состояния человека, функциональных возможностей организма	Умение провести оценку и самооценку уровня физического здоровья, уровня физической активности, психического и душевного состояния человека	Использовать знания и умения для формирования здоровьесберегающего поведения и составления индивидуальной программы управления здоровьем	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
20	ПК-15	способностью и готовностью к проведению санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины, к работе с учебной, научной и справочной литературой, проведению поиска информации для решения профессиональных задач	Знание основных проблем, современных направлений науки и практики в области медицины, здоровья, образа жизни, общественного здоровья и здравоохранения	Навыки анализа, логического мышления и умение изложить самостоятельную точку зрения по вопросам здоровья и его сохранения и укрепления. Умение работать с учебной, научной и	Владеть современными методами изучения состояния здоровья и применять их в конкретных ситуациях по укреплению здоровья населения, имеющие социальные	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

				справочной литературой, проведения поиска информации для решения профессиональных задач	, этнические, конфессиональные и культурные различия. Работа с учебной, научной и справочной литературой о здоровье, здоровом образе жизни и способах их коррекции	
21	ПК-16	способностью и готовностью к планированию и проведению гигиенического воспитания и обучения детей, подростков, их родителей и персонала дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования				Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
22	ПК-17	способностью и готовностью к обучению медицинского персонала правилам общения и к взаимодействию с населением, коллективом и партнерами	Знание понятий о здоровье, медицинской активности, факторах риска, среде обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни, способствующег	Умение взаимодействовать с населением, коллективом и партнерами по вопросам здоровья, здорового образа жизни, профилактик и заболеваний	Применение полученных знаний и умений в области профилактической медицины при профессиональном общении с медицинск	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

			о поддержанию на должном уровне двигательной активности, устранению вредных привычек	и болезней зависимости	им персоналом и населением	
23	ПК-18	способностью и готовностью к обучению населения правилам медицинского поведения, к проведению гигиенических процедур, формированию навыков здорового образа жизни	Знания основных проблем, современных направлений науки и практики в области профилактической медицины, здоровья, образа жизни, организации гигиенического воспитания и медицинской профилактики	Умение изложить самостоятельную точку зрения по вопросам здоровья и его сохранения и укрепления, при обучении населения правилам гигиенически грамотного медицинского поведения	Владеть современными методами изучения состояния здоровья и применять их в конкретных ситуациях по укреплению здоровья населения	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
24	ПК-20	способностью и готовностью к проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, защите населения в очагах особо опасных инфекций, при стихийных бедствиях и различных чрезвычайных ситуациях				Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
25	ПК-21	способностью и готовностью к анализу результатов собственной деятельности и деятельности органов, осуществляющих функции по контролю и надзору в сфере обеспечения	Знание способов анализа и оценки результатов собственной деятельности	Умение проводить анализ собственной деятельности	Постоянно проводить анализ собственной деятельности по управлению здоровьем	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

	санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и потребительского рынка, учреждений, осуществляющих свою деятельность в целях обеспечения государственного санитарно-эпидемиологического надзора в Российской Федерации, учреждений здравоохранения с учетом требований законодательства Российской Федерации			и профилактике заболеваний с целью своевременного проведения корректирующих мероприятий	работы
--	---	--	--	---	--------

Компетенции – обеспечивают интегральный подход в обучении студентов. В компетенциях выражены требования к результатам освоения программы специалитета.

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения
2.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	Питание – здоровье - болезни
3.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	Физическая активность и здоровье
4.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	Среда обитания, режимы жизни и здоровье
5.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости

	15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	
6.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	Профилактика социально значимых инфекций
7.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	Сохранение репродуктивного здоровья
8.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-7, ПК-11, ПК-12, ПК-15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры	
	Объем в зачетных единицах (ЗЕ)	Объем в академических часах (АЧ)		4
Аудиторные занятия (всего)		48		48
В том числе:				
Лекции		16		16
Практические занятия (ПЗ)		32		32
Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа (всего)		24		24
В том числе:				
Подготовка к занятиям		8		8
Реферат (написание и защита)		8		8
Самостоятельная проработка некоторых тем		8		8
Вид промежуточной аттестации (зачет)				зачет
Общая трудоемкость	2	72		72/2
Часы/зач. ед.				

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	6	4			6	16
2	Питание – здоровье - болезни	2	4			2	8
3	Физическая активность и здоровье	2	2			2	6
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	2	2			2	6

5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости		8			4	12
6	Профилактика социально значимых инфекций	2	2			2	8
7	Сохранение репродуктивного здоровья		4			2	6
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	2	6			4	14
	Итого	16	32			24	72

5.2. Тематический план лекционного курса (семестр 4)

№ п/п	Тема и ее краткое содержание	часы	Наглядные пособия
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании 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, в первую очередь, детей, подростков и молодежи.	2	Лекция - презентация
2	Понятия о здоровом образе жизни. Резервы здоровья. Управление здоровьем Современные представления об индивидуальном и общественном здоровье населения, факторах риска, здоровом образе жизни. Социальные и биологические факторы здоровья. Резервы здоровья. Понятия – потенциал и ресурсы здоровья. Роль гигиенического воспитания в формировании мотивации к здоровому образу жизни. Индивидуальные программы профилактики и укрепления здоровья.	2	Лекция - презентация
3	Правовое обеспечение медицинской профилактики, гигиенического воспитания и обучения населения Российской Федерации Права и обязанности организаций системы Роспотребнадзора, медицинских работников лечебных организаций и пациентов по вопросам охраны здоровья, профилактики заболеваний и формированию здорового образа жизни гигиенического воспитания и обучения населения	2	Лекция - презентация
4	Питание – здоровье - болезни Питание и болезни. Принципы здорового и безопасного питания. Роль гигиенического воспитания в формировании у населения навыков здорового питания	2	Лекция - презентация
5	Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией 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	2	Лекция - презентация

	здоровья, связанных с гиподинамией.		
6	Здоровый дом – основа здоровой семьи Экологические факторы риска. Основные источники загрязнения воздушной среды помещений. Микроорганизмы и биоаэрозоли. Мероприятия при биоповреждениях строительных конструкций. Магнитное поле бытовых приборов. Мероприятия по снижению ЭМП от ПК. Проблемы питьевого водоснабжения. Биоэффекты свинца, железа, ртути, хлороформа, формальдегида в питьевой воде. Системы очистки воды. Бытовые фильтры. Роль гигиенического воспитания в воспитании санитарной культуры населения.	2	Лекция - презентация
7	ВИЧ-инфекция – болезнь поведения Актуальность проблемы. Законодательство РФ по ВИЧ-инфекции. Факторы риска, контингенты риска, пути передачи. Стадии инфекционного процесса, клиника. СПИД-ассоциированные заболевания. Диагностика и лечение. Стратегии профилактики и снижения вреда. Проблемы вакцинопрофилактики. ВОЗ – основные направления борьбы с эпидемией ВИЧ/СПИД. Противоэпидемические мероприятия, в т.ч. в среде подростков. Барьерные средства защиты. Гигиеническое воспитание в формировании социально-ответственного поведения у подростков и молодёжи.	2	Лекция - презентация
8	Берегись: ТУБЕРКУЛЕЗ Актуальность проблемы. История вопроса. Этиология, патогенез, клинические формы заболевания. Источники заражения. Государственная политика в борьбе с туберкулезом. Современные методы профилактики. Индивидуальная профилактика. Значение гигиенического воспитания в повышении медицинской активности населения	2	Лекция - презентация

5.3. Тематический план практических занятий (семестр 4)

№ п/п	Тема и ее краткое содержание	часы	Формы УИРС на занятии
1	Оценка и самооценка уровня физического здоровья Методы оценки и самооценки уровня физического здоровья, Измерение и оценка основных параметров физического здоровья Рекомендации по сохранению и укреплению физического здоровья	4	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
2	Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье Понятие о психоактивных веществах и последствиях злоупотреблении ими. Алкоголь и его влияние на организм. Пиво и молодежь. Профилактика злоупотребления алкоголем в молодежной среде. Мифы и реальность	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
3	Табакокурение как фактор риска Распространенность табакокурения. Состав табачного дыма. Влияние его компонентов на организм.	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы,

	Последствия действия табачного дыма на организм подростков, беременных, детский организм. Принципы развития никотиновой зависимости. Профилактика табакокурения. Пассивное курение. Международные и государственные меры по ограничению курения табака и табачных изделий		тестовые задания, упражнения
4	Игровая зависимость. Компьютер и здоровье Виды игровой зависимости. Чем опасен гемблинг. Правила ответственного отношения к азартным играм. Компьютер и здоровье	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
5	Здоровое и безопасное питание Основные требования к здоровому питанию. Понятия - режим питания, набор продуктов, калорийность и др. Меры обеспечения здорового и безопасного питания.	4	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
6	Основы здоровой физической активности Недостаточная физическая активность – фактор риска Гиподинамия и гипокinezия – термины и определения. Влияние на организм. Основные направления политики повышения физической активности населения. Физическая активность – образ жизни	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
7	Режимы дня, труда и отдыха Основные элементы режима дня. Хронобиология и биоритмы. Что мы знаем о сне?	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
8	Учебная среда и здоровье Роль учебной среды в сохранении здоровья студента. Регулируемые факторы риска и способы их коррекции. Рабочая поза и рациональная организация рабочего места. Профилактика умственного утомления	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
9	Наркотики – это страшно! 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	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
10	Факторы риска и пути профилактики нарушений репродуктивного здоровья молодежи Актуальность проблемы сохранения репродуктивного здоровья в молодежной среде. Термины и определения. Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин. Пути сохранения репродуктивного здоровья	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
11	Профилактика инфекций, передаваемых половым путем Современное представление о болезнях, передаваемых половым путем. Возбудители, источники заражения, пути передачи, первые симптомы. Профилактика инфекций, передающихся половым путем, и вред самолечения.	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения

12	Молодежная мода и здоровье Не все, что модно – полезно для здоровья. Формирование здоровьесберегающего поведения	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
13	Психическое и духовное здоровье личности как основа здорового образа жизни 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	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения
14	Защита курсовых проектов по предложенным темам	2	

5.4. Лабораторный практикум (семестр) – не предусмотрен.

5.5. Тематический план семинаров (семестр) - не предусмотрен.

6. Организация текущего и промежуточного и итогового контроля знаний

(Приложение А)

№	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства			
			Виды	Кол-во контрольных вопросов	Кол-во тестовых заданий	Кол-во курсовых работ
2	3	4	5	6	7	8
1	Контроль освоения темы	Основы гигиенического воспитания и медицинской профилактики	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	10	5	17
2	Контроль освоения темы, контроль самостоятельной работы студентов	Питание и здоровье	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	15	10	17
3	Контроль освоения темы, контроль самостоятельной работы студентов	Физическая активность и здоровье	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	12	7	17
4	Контроль освоения темы, контроль	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	контрольные вопросы, тестовые задания,	15	10	17

	самостоятельной работы студентов		курсовые работы			
5	Контроль освоения темы, контроль самостоятельной работы студентов	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	18	8	17
6	Контроль освоения темы, контроль самостоятельной работы студентов	Профилактика социально значимых инфекций	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	10	6	17
7	Контроль освоения темы, контроль самостоятельной работы студентов	Сохранение репродуктивного здоровья	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	10	8	17
8	Контроль освоения темы, форма промежуточной аттестации - зачет	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	60	40	17

6.1. Примеры оценочных средств

Контрольные вопросы:

1. Развитие профилактического направления здравоохранения. Задачи охраны здоровья населения.
2. Поведенческие факторы риска и их роль в развитии неинфекционных заболеваний и болезней зависимости.
3. Российское законодательство в сфере охраны здоровья населения.
4. Общее понятие о значении питания и процессе питания.
5. Современные подходы к связи между питанием и болезнями человека.
6. Заболеваний с алиментарными факторами риска развития патологии.
7. Гиподинамия, гипокинезия – определения. Гипокинетический синдром.

8. Изменения опорно-двигательного аппарата при гипокинезии.
9. Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией
10. Почему условия проживания так важны для здоровья?
11. В чем выражается неблагоприятное влияние на здоровье продолжительной работы на компьютере? Опасен ли Wi-Fi?
12. Что можно сделать, чтобы работа на компьютере была безопасной для здоровья?
13. Каковы потенциальные неблагоприятные эффекты для здоровья мобильных телефонов? Как можно снизить риск?
14. Что вы можете предложить, чтобы сделать условия проживания дома или в общежитии более здоровыми?
15. Актуальность проблемы. Законодательство РФ по ВИЧ-инфекции.
16. Стратегии профилактики и снижения вреда.
17. Противоэпидемические мероприятия, в т.ч. в среде подростков. Барьерные средства защиты.
18. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодежи.
19. Холистическая модель здоровья. Социальные и биологические факторы здоровья.
20. Резервы здоровья. Понятия – потенциал и ресурсы здоровья. Управление здоровьем.
21. Распространенность неврозов в мире и России. Психическое здоровье – определение. Причины, вызывающие отклонения психического здоровья. Критерии психического здоровья.
22. Духовное бытие — дефиниции. Критерии социального здоровья.
23. Здоровый образ жизни – залог гармонического развития личности.

Тестовые задания:

ВЫБРАТЬ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1. К АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ОТНОСЯТСЯ

- А) рост
- Б) частота сердечных сокращений
- В) вес
- Г) частота дыхательных движений
- Д) окружность грудной клетки

ВЫБРАТЬ ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

2. ИНДЕКС КЕТТЛЕ (ИК) ПОЗВОЛЯЕТ ОЦЕНИТЬ

- А) пропорциональность грудной клетки
- Б) массу тела
- В) адаптационные возможности организма

3. ИНДЕКС ПИНЬЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОЦЕНИТЬ

- А) массу тела
- Б) пропорциональность грудной клетки
- В) тип соматической конституции
- Г) адаптацию к физическим нагрузкам

4. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО
ОСНОВАНА НА

- А) выполнении околопредельных нагрузок
- Б) длительности задержки дыхания на спокойном выдохе

В) широком круге морфологических, функциональных, психологических и других показателей состояния организма

7. Внеаудиторная самостоятельная работа

Вид работы	часы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям (Работа с тестами и вопросами для самопроверки)	8	Контроль в ходе занятия (контрольные вопросы, решение тестовых заданий и ситуационных задач)
Подготовка курсовых работ	8	Подготовка и защита
Самостоятельная проработка некоторых тем	8	Оценка качества написания и изложения проекта

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы
Правовое обеспечение охраны здоровья, медицинской профилактики, гигиенического воспитания и обучения населения Российской Федерации	2	ФЗ, Указы президента РФ, Постановления правительства РФ, Документы МЗ РФ	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование документов в составлении учебного проекта
Питание и здоровье	2	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование документов в составлении учебного проекта
Табакокурение как фактор риска	2	Оказание медицинской помощи взрослому населению по профилактике и отказу от курения. Методические рекомендации. ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздравсоцразвития России, Москва 2012 г	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование документов в составлении учебного проекта
Основы здоровой физической активности	2	«Оказание медицинской помощи взрослому населению по оптимизации	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование

		физической активности». Методические рекомендации ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздравсоцразвития России, Москва 2012 г.	документов в составлении учебного проекта
--	--	--	---

7.2. Примерная тематика курсовых работ

1. Здоровьесберегающее 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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (Приложение Б)

а) основная литература

1. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 140 с.
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.

б) дополнительная литература:-

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- а) Кафедра имеет три учебных класса на 24-28 посадочных мест
- б) учебные столы и стулья в достаточном количестве
- в) Учебные комнаты оснащены аудио- и видеотехникой, мультимедийной аппаратурой.

10. Методические рекомендации для обучающегося по освоению дисциплины «Основы здорового образа жизни»

Для эффективного изучения разделов дисциплины необходимо самостоятельно изучить учебно-методические материалы, размещенные в системе MOODLE, активно участвовать в обсуждении различных вопросов на практических занятиях, при необходимости – получить консультативную помощь преподавателя.