

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 здоровьe сберегающего поведения»

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

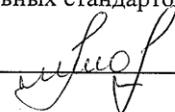
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профилактической медицины и охраны здоровья

« 09 » 03 2017 г.

Заведующий кафедрой, проф.  / А.В. Мельцер /

СОГЛАСОВАНО:

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

Заведующий отделом  / О.А. Михайлова /

Одобрено методическим советом медико-профилактического факультета

« 30 » 03 2017 г. пр. № 3

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;
 - основы медицинской профилактики и гигиенического воспитания 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 здоровьесберегающего поведения» 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, использованию социологических знаний в профессиональной и общественной деятельности	Знать основные социально значимые проблемы и процессы, политические события и тенденции, направления национального общественного здравоохранения по укреплению здоровья и профилактике заболеваний -знание законов мышления и логики, способность к	Навыки научного анализа социально значимых проблем в обществе и науке. Здоровье. Навыки изложения самостоятельной точки зрения на основе анализа и логического мышления вопросов состояния здоровья,	Применение логического анализа для изучения и коррекции состояния здоровья и образа жизни. Выбор оптимальных путей решения	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

			критическому восприятию информации	факторов риска, образа жизни		
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 различным и способами и методами взаимодействия с обществом, общностью, коллективом, семьей, друзьями, партнерами при оценке состояния здоровья и факторов риска окружающей среды и образа жизни, влияющих на здоровье, быть толерантными и социально мобильным и	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

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	Знание роли искусства и религии в современной духовной жизни общества	Понимание роли искусства и религии в духовном развитии человека, в формировании его	Применять знания в освоении учебного процесса и в жизни с целью эстетического	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые

		истории и современной духовной жизни общества, к развитию художественного восприятия, к эстетическому развитию и самосовершенствованию		отношения к здоровью и здоровому образу жизни	развития и самосовершенствования	ые 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 самосовершенствоваться	Применение навыков индивидуальной работы для самосовершенствования в профессиональной деятельности в области медицинской профилактики и сохранения собственного здоровья и здоровья населения	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

9	ОПК-1	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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 решения в рамках своей профессиональной компетенции</p>	<p>Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы</p>
---	-------	--	---	---	--	---

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-образовательных 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 учетно-отчетной документацией	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
12	ОПК-6	способностью и готовностью к применению	Знание гигиенической и медицинской	Навыки использования	Использовать гигиеничес	Контрольные вопросы

		гигиенической терминологии, основных понятий и определений, используемых в профилактической медицине	терминологии, основных понятий и определений, используемых в профилактической медицине	гигиенической и медицинской терминологии, основных понятий и определений, используемых в профилактической медицине	кую и медицинскую терминологию, основные понятия и определения, используемые в профилактической медицине с целью сохранения здоровья населения и профилактики заболеваний	ы, 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 безопасного для здоровья поведения	Контрольные вопросы
14	ПК-1	способностью и готовностью к изучению и оценке факторов среды обитания человека и реакции организма на	Понятия о влиянии отдельных составляющих среды обитания, окружающей и	Методы возможной коррекции образа жизни и среды обитания для	коррекция образа жизни и среды обитания для	Контрольные вопросы, тестовые

		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	социальной среды на здоровье Знания основных фундаментальных дисциплин в медицине – анатомии, гистологии, биофизики, биохимии, пропедевтики, необходимых для формирования профилактического мировоззрения и решения профессиональных задач	сохранения здоровья; самостоятельно изучать, анализировать и использовать в практической деятельности новые методы научных и прикладных исследований в медицине и профилактике	сохранения здоровья и профилактики заболеваний	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 противоэпидемической защиты населения	Понятия о показателях здоровья, о здоровом образе жизни, о влиянии естественных природных, социальных и поведенческих факторов риска на здоровье, о необходимости 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 здорового образа жизни	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы
16	ПК-4	способностью и готовностью к прогнозированию опасности для здоровья, причиной	Иметь представление о влиянии физических, химических,	Уметь выявлять факторы риска, связанные с	Использовать имеющиеся знания для оптимизации	Контрольные вопросы, тестов

		<p>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</p>	<p>биологических факторов среды, а также поведенческих факторов риска на организм человека</p>	<p>окружающей средой или поведением человека и предложить методы коррекции</p>	<p>и собственно го быта и учебной среды</p>	<p>ые задания , курсов ые работы</p>
17	ПК-7	<p>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 нагрузки</p>	<p>Рекомендации ВОЗ по здоровому питанию</p>	<p>Навыки оценки состояния фактического питания, участие в разработке программ по оптимизации и коррекции питания</p>	<p>Владеть методами коррекции собственно го питания в соответствии с рекомендациями ВОЗ</p>	<p>Контрольные вопросы, тестовые задания , курсовые работы</p>
18	ПК-11	<p>способностью и готовностью к определению степени воздействия на организм работника вредных факторов,</p>				<p>Контрольные вопросы, тестовые задания</p>

		расследованию причин профессиональных заболеваний и отравлений				, 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 справочной литературой, проведения поиска информации для решения профессиональных задач	Владеть современными методами изучения состояния здоровья и применять их в конкретных ситуациях по укреплению здоровья населения, имеющего социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия. Работа с учебной,	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

					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, способствующего поддержанию на должном уровне двигательной активности, устранению вредных привычек	Умение взаимодействовать с населением, коллективом и партнерами по вопросам здоровья, здорового образа жизни, профилактик и заболеваний и болезней зависимости	Применение полученных знаний и умений в области профилактической медицины при профессиональном общении с медицинским персоналом и населением	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

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 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 санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и потребительского рынка, учреждений, осуществляющих свою	Знание способов анализа и оценки результатов собственной деятельности	Умение проводить анализ собственной деятельности	Постоянно проводить анализ собственной деятельности по управлению здоровьем и профилактике заболеваний с целью своевременного проведения	Контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы

		деятельность в целях обеспечения государственного санитарно-эпидемиологического надзора в Российской Федерации, учреждений здравоохранения с учетом требований законодательства Российской Федерации			корректирующие мероприятия
--	--	--	--	--	----------------------------

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-15, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости
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,	Сохранение репродуктивного здоровья

	ПК-17, ПК-18, ПК-20, ПК-21	
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)	
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 часы/зач. ед.	2	72	72/2

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	6
7	Сохранение репродуктивного здоровья		4			2	6
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	2	6			4	12
	Итого	16	32			24	72

5.2. Тематический план лекционного курса (семестр 4)

№ п/п	Тема и ее краткое содержание	часы	Наглядные пособия
1	<p>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.</p>	2	Лекция - презентация
2	<p>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.</p>	2	Лекция - презентация
3	<p>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</p>	2	Лекция - презентация
4	<p>Питание – здоровье - болезни Питание и болезни. Принципы здорового и безопасного питания. Роль гигиенического воспитания в формировании у населения навыков здорового питания</p>	2	Лекция - презентация
5	<p>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 здоровья, связанных с гиподинамией.</p>	2	Лекция - презентация
6	<p>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</p>	2	Лекция - презентация

	санитарной культуры населения.		
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. Противозидемические мероприятия, в т.ч. в среде подростков. Барьерные средства защиты. Гигиеническое воспитание в формировании социально-ответственного поведения у подростков и молодежи.	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. 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	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, 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 гипокинезия – 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	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь: контрольные вопросы, тестовые задания, упражнения

	здоровья. Здоровый образ жизни как условие сохранения здоровья, гармоничного развития личности и счастья		
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 самостоятельной работы студентов	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	15	10	17
5	Контроль освоения темы, контроль самостоятельной работы	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	контрольные вопросы, тестовые задания, курсовые работы	18	8	17

	студентов					
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

1. 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 молодёжи.
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.

1. 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 учебной и научной литературой, 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	Контроль в ходе занятия (контрольные вопросы, решение тестовых заданий и ситуационных задач)

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

7.3. Примерная тематика рефератов – не предусмотрено.

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.

9. Методические рекомендации для обучающегося по освоению дисциплины «Основы здоровьесберегающего поведения»

Для эффективного изучения разделов дисциплины Основы здоровьесберегающего поведения 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.