

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: 31.05.02 «Педиатрия»

Направленность: Педиатрия

2019

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.02 Педиатрия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2015 г. N 853

Составители рабочей программы:

Мельцер А.В., д.м.н.,
Мишкич И.А., д.м.н., профессор
Павлова А.Н., ассистент
Баймаков Е.А., ассистент
Лобанова К.В., ассистент.

Рецензент:

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

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профилактической медицины и охраны здоровья

«23» сентября 2019 г. протокол № 12

Заведующий кафедрой, д.м.н.



/Мельцер А.В./

Одобрено методическим советом педиатрического факультета

«23» 09 2019 г.

Председатель, проф.



Кахиани Е.И. /

Дата обновления: «___» _____ 20__ г.

1. Цели и задачи дисциплины

Цели:

Целью изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является приобретение знаний и навыков, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, необходимых для формирования 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.

Целью изучения дисциплины является также приобретение обучающимися 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:

Программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» для реализации поставленных целей предусматривает решение следующих профессиональных задач:

1. дать знания обучающимся 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;

2. 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 третьем семестре и относится к Блоку 1 элективная часть.

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

Анатомия

Знания: строение и функции органов и систем человека

Умения: - ориентироваться в сложном строении организма человека

Навыки: - определять и характеризовать компоненты всех систем организма

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

Умения: - применения методов исследования функций организма

Навыки – оценки деятельности различных систем организма

Химия, биохимия:

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
 Умения: - устанавливать взаимосвязь между структурой вещества и свойством
 Навыки – оценки биохимических процессов в организме

Психология и педагогика:

Знания: - основы психологии личности
 Умения: - определение типа и психологических характеристик индивидуума
 Навыки – применения оценочных средств для определения типа и психологических характеристик индивидуума

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

Факультетская терапия,
 Эндокринология,
 Факультетская педиатрия,
 Акушерство и гинекология,
 Дерматовенерология,
 Общественное здоровье и организация здравоохранения,
 Психиатрия, медицинская психология,
 Гигиена,
 Основы формирования здоровья детей,
 Эпидемиология,
 Инфекционные болезни,
 Безопасность жизнедеятельности,
 Профессиональные болезни, военно-полевая терапия,
 Психотерапия и психопрофилактика нервно-психических расстройств у детей и подростков.

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	Имеет навык	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
	ОПК-3	способность использовать основы экономических и правовых знаний в профессиональной деятельности	основы экономического и организационно-правового регулирования оказания медицинской помощи населению в РФ	действовать в соответствии с установленными и порядками оказания медицинской помощи	соблюдения правил правового и экономического регулирования деятельности в решении вопросов профилактики заболеваний и сохранения здоровья, оценки	тесты, контрольные вопросы, проектное задание

					поведенческих факторов риска и их коррекции	
	ПК-1	<p>способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания</p>	<p>понятия о здоровье, медицинской активности, факторах риска, среде обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании и здорового образа жизни взрослого и детского населения</p>	<p>взаимодействовать с населением по вопросам здоровья, здорового образа жизни, профилактики заболеваний и болезней зависимости</p>	<p>применения полученных знаний и умений в области профилактической медицины при профессиональном общении с медицинским персоналом и населением различных возрастных групп</p>	<p>тесты, контрольные вопросы, проектное задание</p>
	ПК-16	<p>готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни</p>	<p>основные проблемы, современные направления науки и практики в области медицинской профилактики, общественное о здоровья и здравоохранения.</p>	<p>изложить самостоятельно точку зрения по вопросам здоровья и его сохранения и укрепления. Работать с учебной, научной и справочной литературой, проводить поиск информации для решения профессиональ</p>	<p>современными методами оценки состояния здоровья и имеет навыки применения их в конкретных ситуациях по укреплению здоровья населения, имеющего социальные, этнические, конфессиональ</p>	<p>тесты, контрольные вопросы, проектное задание</p>

				ных задач	культурные и возрастные различия.	
--	--	--	--	-----------	---	--

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

Все компетенции распределены по видам деятельности выпускника.

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	ОПК-3 ПК-1 ПК-16	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения
2.	ПК-1 ПК-16	Питание – здоровье - болезни
3.	ПК-1 ПК-16	Физическая активность и здоровье
4.	ПК-1 ПК-16	Среда обитания, режимы жизни и здоровье
5.	ПК-1 ПК-16	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости
6.	ПК-1 ПК-16	Профилактика социально значимых инфекций
7.	ПК-1 ПК-16	Сохранение репродуктивного здоровья
8.	ОПК-3 ПК-1 ПК-16	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СР	Всего часов
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом	2	2	-	-	4	8

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СР	Всего часов
	воспитании населения						
2	Питание – здоровье - болезни	2	2	-	-	2	6
3	Физическая активность и здоровье	2	2	-	-	2	6
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	2	4	-	-	2	8
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	2	10	-	-	6	18
6	Профилактика социально значимых инфекций	2	2	-	-	2	6
7	Сохранение репродуктивного здоровья	2	2	-	-	2	6
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	2	6	-	-	4	12
	Итого	16	30	-	-	24	70

5.2 Тематический план лекционного курса (семестр - III)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании	2	Презентация лекции, Учебное пособие
2	Понятия о здоровом образе жизни. Резервы здоровья. Управление здоровьем	2	Презентация лекции, Учебное пособие
3	Правовое обеспечение медицинской профилактики болезней зависимости, гигиенического воспитания и обучения населения Российской Федерации	2	Презентация лекции, Учебное пособие
4	Питание – здоровье - болезни	2	Презентация лекции, Учебное пособие
5	Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией	2	Презентация лекции, Учебное пособие
6	Здоровый дом – основа здоровой семьи	2	Презентация лекции, Учебное пособие
7	ВИЧ-инфекция – болезнь поведения	2	Презентация лекции, Учебное пособие
8	Берегись: ТУБЕРКУЛЕЗ	2	Презентация лекции, Учебное пособие

5.3. Тематический план практических занятий (семестр - III)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1	Оценка и самооценка уровня физического здоровья	4	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
2	Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
3	Табакокурение как фактор риска	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
4	Игровая зависимость. Компьютер и здоровье	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
5	Здоровое и безопасное питание	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
6	Основы здоровой физической активности	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
7	Режимы дня, труда и отдыха	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
8	Учебная среда и здоровье	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
9	Наркотики – это страшно!	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
10	Факторы риска и пути профилактики нарушений репродуктивного здоровья молодежи	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
11	Профилактика инфекций, передаваемых половым путем	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
12	Молодежная мода и здоровье	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
13	Психическое и духовное здоровье личности как основа здорового образа жизни	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
14	Актуальные вопросы профилактики распространенных вирусных инфекций в современных условиях	2	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование

5.4. Лабораторный практикум: - не предусмотрен

5.5. Тематический план семинаров: - не предусмотрен

6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний (Приложение А)

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства			
				Виды	Кол-во контрольных вопросов	Кол-во тестовых заданий	Кол-во проектных заданий
1	2	3	4	5	6	7	8
	III	Текущий контроль	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании	контрольные вопросы, тестовые задания	10	7	-

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства			
				Виды	Кол-во контрольных вопросов	Кол-во тестовых заданий	Кол-во проектных заданий
			населения				
	III	Текущий контроль	Питание – здоровье - болезни	контрольные вопросы, тестовые задания	15	10	-
	III	Текущий контроль	Физическая активность и здоровье	контрольные вопросы, тестовые задания	12	7	-
	III	Текущий контроль	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	контрольные вопросы, тестовые задания	15	5	-
	III	Текущий контроль	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	контрольные вопросы, тестовые задания	18	5	-
	III	Текущий контроль	Профилактика социально значимых инфекций	контрольные вопросы, тестовые задания	10	6	-
	III	Текущий контроль	Сохранение репродуктивного здоровья	контрольные вопросы, тестовые задания	10	8	-
	III	Текущий контроль	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	контрольные вопросы, тестовые задания	30	12	-
	III	Промежуточный контроль (зачет)		Проектное задание	-	-	17

6.1. Примеры оценочных средств:

1. Примеры контрольных вопросов:

1. Развитие профилактического направления здравоохранения. Задачи охраны здоровья населения.

2. Проблемы медицинской профилактики. Виды профилактики – первичная, вторичная, третичная.
3. Поведенческие факторы риска и их роль в развитии неинфекционных заболеваний и болезней зависимости.
4. Российское законодательство в сфере охраны здоровья населения.
5. Реализация права граждан на охрану здоровья.
6. Защита права граждан на охрану здоровья и ответственность за нарушения в сфере охраны здоровья.
7. Общее понятие о значении питания и процессе питания.
8. Современные подходы к связи между питанием и болезнями человека.

2. Примеры тестовых заданий:

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

7. Внеаудиторная самостоятельная работа

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы
Работа с лекционным материалом. Работа с учебной литературой см. пункт. 8. Работа с нормативными документами см.п. 8	12	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
Самостоятельная проработка некоторых тем	12	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы
Правовые вопросы в сфере охраны здоровья населения Российской Федерации	3	ФЗ, Указы президента РФ, Постановления правительства РФ, Документы МЗ РФ	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
Питание и здоровье	3	Нормы физиологических	Собеседование по контрольным

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы
		потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08	вопросам, тестирование
Табакокурение как фактор риска	3	Оказание медицинской помощи взрослому населению по профилактике и отказу от курения. Методические рекомендации. ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздравсоцразвития России, Москва 2012 г	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование
Основы здоровой физической активности	3	«Оказание медицинской помощи взрослому населению по оптимизации физической активности». Методические рекомендации ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздравсоцразвития России, Москва 2012 г.	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование

7.2. Примерная тематика курсовых работ: - не предусмотрена

7.3. Примерная тематика рефератов: - не предусмотрена

7.4. Примерная тематика проектного задания

- 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
- 6.Нездоровое питание – фактор риска.
- 7.Учебная среда – как сделать ее здоровой?
- 8.Учиться хорошо – это просто
- 9.Компьютер – мой друг и враг.

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

а) основная 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).

б) дополнительная литература:

1. 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.-

2. Медик В.А., Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 496 с. - ISBN 978-5-9704-3701-8 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>

3. 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>

4. Хрусталеv Ю.М., Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья [Электронный ресурс] : учебник / Ю.М. Хрусталеv. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 400 с. - ISBN 978-5-9704-3328-7 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970433287.html>

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

6. Алкоголь. Информационный бюллетень №349. Февраль 2011 г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/ru/>

7. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf

8. Глобальная стратегия профилактики инфекций, передаваемых половым путем, и борьбы с ними, 2006-2015 гг. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789244563472_rus.pdf

9. Неинфекционные заболевания. Информационный бюллетень №355. Март 2013г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>

10. Синдром зависимости [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/index.html

11. Табак. Информационный бюллетень №339 . Июль 2011 г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/ru/index.html>

12. Неинфекционные заболевания. Информационный бюллетень №355. Март 2013г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>

13. Синдром зависимости [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/index.html

Перечень нормативных документов

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

2. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»
3. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»
4. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»
5. 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»
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
8. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
9. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
10. Распоряжение Правительства РФ от 30.12.2009 № 2128-р «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 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 (ред. от 27.03.2020) «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 30.09.2013 № 677 «Об утверждении Информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года»
15. Приказ Минздрава России от 30.09.2015 № 683н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»
16. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 г. № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».
17. Приказ Минздрава России от 30.07.2019 № 575 «Об утверждении методики оценки среднечеловеческого 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)

в) программное обеспечение:

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
<i>лицензионное программное обеспечение</i>			
1.	ESET NOD 32	21.10.2018 - 20.10.2019	Государственный контракт № 71/2018
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.	Moodle	GNU	Открытое лицензионное соглашение GNUGeneralPublicLicense
5.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
6.	Антиплагиат	Подписка на 1 год. Срок до 01.06.2020	Государственный контракт № 91/2019-ПЗ
7.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Информационные технологии
--	--	---------------------------

	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости.	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
	Питание – здоровье - болезни	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
	Физическая активность и здоровье	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
	Сохранение репродуктивного здоровья	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
	Профилактика социально значимых инфекций	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России

г) базы данных, информационно-справочные системы

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

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
1.	Консультант Плюс	Подписка на 1 год. Срок до 31.12.2019	Государственный контракт № 161/2018-ЭА

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины кафедра имеет специально оборудованные помещения для проведения учебных занятий, в том числе аудитории, оборудованные мультимедийными и иными средствами обучения, в количестве, позволяющем обучающимся осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью, индивидуально.

Помещения для проведения практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и текущего контроля знаний оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Персональные компьютеры обеспечены необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения. Обучающиеся обеспечены доступом (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и ежегодно обновляется.

Для реализации дисциплины имеются:

- а) Кабинеты:** три учебных аудитории на 24 и 28 посадочных мест
- б) Лаборатории:**
- в) Мебель:** учебные столы и стулья в достаточном количестве, стол преподавателя, доска
- г) Тренажеры, тренажерные комплексы, фантомы, муляжи:**
- д) Медицинское оборудование** (для отработки практических навыков):
- е) Аппаратура, приборы:**
- ж) Технические средства обучения** (персональные компьютеры с выходом в Интернет, мультимедиа, аудио- и видеотехника):

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

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 и практическим занятиям и самостоятельной работе

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.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в форме зачета. Зачет включает в себя подготовку проектного задания по выбранной теме.

Оценочные материалы

Оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» для проведения текущего контроля обучающихся и промежуточной аттестации включают в себя фонд оценочных средств (Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля), процедуру и критерии оценивания.

Процедура проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проводится в форме зачета. Зачет включает в себя подготовку проектного задания по выбранной теме.