

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  
«Здоровый человек и его окружение»

**Направление подготовки: 34.03.01 «Сестринское дело»**

Кафедра: Гериатрии, пропедевтики и управления в сестринской деятельности

Курс \_\_\_\_ 1 Семестр \_\_\_\_ 1,2

Экзамен \_\_\_\_ 2 (семестр) 36 (час) Зачет \_\_\_\_ нет (семестр)

Лекции \_\_\_\_ 24 (час)

Практические (лабораторные) занятия \_\_\_\_ 48 (час)

Семинары \_\_\_\_ нет (час)

Всего часов аудиторной работы \_\_\_\_\_ 72 (час)

Самостоятельная работа (внеаудиторная) \_\_\_\_\_ 36 (час)

Общая трудоемкость дисциплины \_\_\_\_\_ 144/4 (час/зач. ед.)

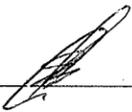
2018

**Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 «Сестринское дело», утвержденного приказом № 971 от 22 сентября 2017 г.**

*Составители рабочей программы:* Лаптева Е.С., к.м.н., доцент, заведующий кафедрой гериатрии, пропедевтики и управления в сестринской деятельности  
Цуцунава М.Р., ассистент кафедры гериатрии, пропедевтики и управления в сестринской деятельности

*Рецензент:* Гапонова Зоя Владимировна, руководитель ГНУМЦ по непрерывному среднему медицинскому образованию и сестринскому делу, заместитель директора МК№1, Заслуженный учитель РФ

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры гериатрии, пропедевтики и управления в сестринской деятельности  
«07» февраля 2018 г., № 2

Заведующий кафедрой, проф. \_\_\_\_\_ /Лаптева Е.С./  
(подпись)  (Ф.И.О.)

**СОГЛАСОВАНО:**

с отделом образовательных стандартов и программ «26» февраля 2018 г.

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ /Михайлова О.А./  
(подпись)  (Ф.И.О.)

Одобрено методическим советом лечебного факультета  
«23» марта 2018 г. № пр.3

Председатель, проф. \_\_\_\_\_ /Радченко В.Г./  


## 1. Цели и задачи дисциплины:

**Цели:** Формирование общекультурных и профессиональных компетенций, позволяющих на основе этических принципов и принципов деонтологии, проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения, а также санитарно-гигиеническое просвещение населения.

### **Задачи:**

1. Определять основные понятия/концепции
2. Определять основные факторы риска
3. Определять особенности сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.
4. Устанавливать основные проблемы, которые могут возникать в процессе роста и развития человека;
5. Оценивать физическое и социально-психологическое состояние человека в разные возрастные периоды
6. Определять проблемы индивидуума и его окружения, связанные со здоровьем, в разные возрастные периоды
7. Проводить оздоровительные и профилактические мероприятия при осуществлении сестринского ухода
8. Обучать население принципам здорового образа жизни;
9. Применять методы стандартов и антропометрических индексов для оценки физического развития;
10. Консультировать пациента и семью по вопросам сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды

## 2. Место дисциплины в структуре программы *бакалавриата*:

Дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах и относится к Блоку 1 Базовая часть Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 «Сестринское дело» утвержденного приказом № 971 от 22 сентября 2017 г.

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

### **«История»**

**Знания:** вопросов о роли системы здравоохранения в улучшении состояния здоровья населения, роли медицинской сестры в системе здравоохранения в разные исторические периоды развития общества, проблемах, вызванных недооценкой профилактической роли медицинской сестры в системе здравоохранения

**Умения:** объяснять роль медицинской сестры в системе здравоохранения в разные исторические периоды развития общества, определять перспективы сестринской помощи с учетом исторически определенных тенденций

**Навыки:** анализа факторов, влияющих на развитие профилактического направления сестринского дела в разные исторические периоды развития общества

### **«Философия»**

**Знания:** понятия «философия сестринского ухода», место философии в профессии, факторов, влияющих на формирование философии, значимость формирования философии, содействующей качественной сестринской помощи и ее профилактической направленности

**Умения:** определять влияние идеологии на формирование роли сестринского дела в системе здравоохранения

**Навыки:** анализа факторов, влияющих на формирование философии профессии

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

- Организация профилактической работы с населением
- Организация сестринской работы в ДДОШ и школах
- Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи населению
- Основы сестринского дела
- Сестринское дело в гериатрии
- Основы реабилитации
- Физическая культура

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной 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 <sup>1</sup>
1	2	3	4	5	6	7
	УК-6	Способен управлять своим временем, реализовывать свою траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Факторы риска Принципы ЗОЖ	Определять факторы риска Устанавливать принципы ЗОЖ	Навыками проведения мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения	Тестирование  Собеседование
	ОПК-1	Способность реализовывать правовые нормы, этические и деонтологические принципы в профессиональной деятельности	Правовые нормы, этические и деонтологические принципы в профессиональной деятельности	Применять правовые нормы, этические и деонтологические принципы в профессиональной деятельности	Навыками применения правовых норм, этических и деонтологических принципов в профессиональной деятельности	Тестирование Собеседование
	ОПК-5	Способность оценивать морфофункциональные, физиологические и патологические состояния и процессы в организме человека	Морфофункциональные, физиологические и патологические состояния и процессы в организме человека	Применять морфофункциональные, физиологические и патологические состояния и процессы в организме человека для	Навыками применения морфофункциональных, физиологических и патологических состояний и процессов в	Собеседование Тестирование

<sup>1</sup> Виды оценочных средств, которые могут быть использованы при освоении компетенций: коллоквиум, контрольная работа, собеседование по ситуационным задачам, тестирование письменное или компьютерное, типовые расчеты, индивидуальные домашние задания, реферат, эссе, отчеты по практике

		на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях для решения профессиональных задач		решения профессиональных задач	организме человека для решения профессиональных задач	
	ОПК-6	Способность проводить анализ медико-статистической информации и интерпретировать результаты состояния здоровья пациента (населения)	Медико-статистическую информацию и	Интерпретировать результаты состояния здоровья пациента (населения)	Навыками интерпретации результатов медико-статистической информации по здоровью пациента	Тестирование Собеседование
	ОПК-8	способность определять приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения), разрабатывать и проводить профилактические мероприятия с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения)	Приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения)	Разрабатывать и проводить профилактические мероприятия с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента	Навыками проведения профилактических мероприятий	Собеседование Тестирование
	ОПК-9	Способность распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактики заболеваний пациентов (населения)	современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, факторы, влияющие на формирование здоровья; основы иммунопрофилактики различных групп населения	проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.	обучать население принципам здорового образа жизни  консультировать пациента и его окружение по вопросам иммунопрофилактики;  консультировать по вопросам питания, режима ФА и др.	Тестирование Собеседование

**Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	УК-1	Здоровьесбережение и здравоохранение

	ОПК-1 ОПК- 5 ОПК- 6 ОПК- 8 ОПК- 9	
2.	УК-1 ОПК- 1 ОПК- 5 ОПК- 6 ОПК- 8 ОПК- 9	Вопросы сан-гигиенического воспитания
3.	УК-1 ОПК- 1 ОПК- 5 ОПК- 6 ОПК- 8 ОПК- 9	Здоровый ребенок
4.	УК-1 ОПК- 1 ОПК- 5 ОПК- 6 ОПК- 8 ОПК- 9	Здоровье молодежи/студентов
5.	УК-1 ОПК- 1 ОПК- 5 ОПК- 6 ОПК- 8 ОПК- 9	Здоровье мужчины и женщины
6.	УК-1 ОПК- 1 ОПК- 5 ОПК- 6 ОПК- 8 ОПК- 9	Здоровье пожилых

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

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры	
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	объем в академических часах (АЧ)	1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
В том числе:				
Лекции		24	12	12
Практические занятия (ПЗ)		48	24	24
Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
В том числе:				
Подготовка к занятиям		12	8	4
Реферат (написание и защита)		6		6
Самостоятельная проработка некоторых тем		18	10	8
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	<b>1</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
<b>Общая трудоемкость</b> часы зач. Ед.	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1.	Здоровьесбережение и здравоохранение	4	8			6	<b>18</b>
2.	Вопросы сан-гигиенического воспитания	6	12			9	<b>27</b>
3.	Здоровый ребенок	6	12			9	<b>27</b>
4.	Здоровье молодежи/студентов	2	4			3	<b>9</b>
5.	Здоровье мужчины и женщины	2	4			3	<b>9</b>
6.	Здоровье пожилых	4	8			6	<b>18</b>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
	Итого	24	48			36	108

### 5.2. Тематический план лекционного курса (семестр - 1)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия
1	<b>Основные понятия.</b> Многоликость понятия «здоровье». Сущностные признаки здоровья. Концептуальные модели определения здоровья. Понятие «культура здоровья» Понятие ЗОЖ. Формирование представления о ЗОЖ. Два подхода к ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ. Формирование ЗОЖ	4	Презентация PowerPoint
2	<b>Факторы риска.</b> Социально-экономические факторы Психосоциальные факторы. Хронические стресс-факторы. Эмоциональные факторы	4	Презентация PowerPoint
2	<b>Физическая активность</b> Низкая ФА как фактор риска. Современные рекомендации по оптимизации уровня ФА Дозирование мышечной нагрузки Контроль ФА	4	Презентация PowerPoint

### Тематический план лекционного курса (семестр - 2)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия
	<b>Табакокурение.</b> Пассивное курение. Легкое и эпизодическое курение. Курительное поведение: физиологические и психологические механизмы. Обратимость риска. Отказ от курения <b>Алкоголизм.</b> Модели теорий алкоголизма. Женский алкоголизм. Формирование алкогольной зависимости	4	Презентация PowerPoint
	<b>Здоровье детей.</b> Состояние здоровья детей. Особенности детского периода. Отношение к здоровью Факторы, влияющие на формирование здоровья Группы здоровья Роль школьной медсестры в формировании ЗОЖ	4	Презентация PowerPoint
	<b>Формирование ЗОЖ у молодежи</b> Состояние здоровья. Отношение к здоровью. Репродуктивное здоровье. Факторы риска нарушений здоровья (двигательная активность, питание, вредные привычки: табакокурение, алкоголизм, наркомания).	4	Презентация PowerPoint

### 5.3. Тематический план практических занятий (семестр – 1)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
	<b>Формирование здоровья в неонатальный период</b> Профилактика врожденных пороков развития у плода и новорожденного. Питание и режим дня беременной женщины	2	Составление памятки по режиму дня и питанию беременной женщины Составление памятки с рекомендациями по организации комнаты новорожденного и приобретению необходимых предметов

	<p><b>Формирование здоровья в младенческом возрасте</b>          Особенности сна новорожденного. Питание новорожденного. Грудное вскармливание и его польза. Состав молока. Хранение грудного молока. Искусственное вскармливание          Техника первого прикладывания к груди. План грудного вскармливания  <b>Здоровьесбережение и здравоохранение.</b> Место здоровьесбережения в системе здравоохранения. Отношение к ЗОЖ в стране, исторический экскурс. Роль школьной медсестры в формировании ЗОЖ</p>	4	<p>Составление плана рекомендаций по удовлетворению основных универсальных потребностей ребенка грудного возраста.          Составление рекомендаций по устранению факторов риска окружающей среды грудного ребенка          Расчет суточного и разового объема пищи, организация введения прикорма, составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания          Разработка плана обучения родителей и окружение ребенка правилам и технике кормления детей, оценке адекватности питания</p>
3.4.	<p><b>Формирование здоровья в дошкольном и школьном возрасте</b>          Формирование проблем здоровья в дошкольном возрасте.          Универсальные потребности в раннем и дошкольном возрасте.          Особенности сна у детей 2-4 лет          Факторы, влияющие на формирование здоровья в школьном возрасте (школа, двигательная активность, семья, поведенческие факторы, питание).          Репродуктивное здоровье подростков.          Девиантное поведение.</p>	6	<p>Составление рекомендаций по обеспечению удовлетворения универсальных потребностей в раннем и дошкольном возрасте          Составление рекомендаций о правилах питания детей дошкольного возраста          Составление рекомендаций для родителей по адаптации ребенка в детском дошкольном учреждении (ДДУ)          Составление для родителей плана подготовки ребенка к школе          Составление рекомендаций для родителей по правилам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста          Ознакомление с методикой оценки полового развития подростков          Составление рекомендаций для подростков по режиму дня, правильного питания          Разработка плана обучения родителей выявлению факторов риска, влияющих на здоровье подростков.</p>
4.1.	<p><b>Формирование ЗОЖ у молодежи</b>          Отношение к здоровью. Репродуктивное здоровье. Факторы риска нарушений здоровья (двигательная активность, питание, вредные привычки: табакокурение, алкоголизм, наркомания).</p>	4	<p>Отработка навыков проведения бесед по вопросам питания, двигательной активности, негативного влияния табакокурения, употребления спиртных напитков, ПАВ на организм человека, в том числе на его репродуктивную сферу.          Разработка стандарта индивидуального проекта ЗОЖ, «Паспорта ЗОЖ»          Разработка плана по формированию убеждения в престижности здорового поведения и воспитанию потребности в ЗОЖ          Разработка плана обучения по диагностике и самодиагностике организма при занятиях физическими упражнениями и спортом;          Разработка плана акции/конкурса/фестиваля о здоровом образе жизни молодежи</p>

5.1.	<b>Здоровье мужчины и женщины.</b> Отношение к здоровью. Вредные привычки. Репродуктивное здоровье. Планирование семьи (аборты, контрацепция)	4	<p>Ознакомление с «Кодексом здоровья и долголетия. Женское здоровье».</p> <p>Отработка навыков проведения бесед о современных методах контрацепции</p> <p>Отработка навыков обучения членов семьи поддержке женщины и сохранению ее здоровья в период беременности</p> <p>Отработка навыков обучения членов семьи поддержке женщины и сохранению ее здоровья в послеродовом периоде.</p> <p>Отработка навыков проведения бесед об особенностях питания и гигиены в послеродовом периоде.</p> <p>Отработка навыков проведения бесед о методах контрацепции в послеродовом периоде.</p>
6.1.	<b>Здоровье пожилых.</b> Функциональные особенности (питание, физическая активность, сексуальная активность) Отношение к здоровью. Геронтообразование	4	<p>Планирование мероприятий по сохранению и укреплению здоровья в зрелом возрасте</p> <p>Отработка навыков проведения бесед о ЗОЖ в зрелом возрасте</p> <p>Планирование мероприятий по подготовке мужчин и женщин зрелого возраста к изменениям, возникающим в переходный период.</p> <p>Отработка навыков по обучению населения сохранению и укреплению здоровья в переходный период</p> <p>Ознакомление с «Кодексом здоровья и долголетия. Старшая возрастная группа».</p> <p>Определение «биологического возраста».</p> <p>Отработка навыков обучения населения профилактике преждевременного старения и заболеваний в пожилом и старческом возрасте.</p>

#### **Тематический план практических занятий (семестр – 2)**

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
	<b>Питание.</b> Понятие пищевой статус. Концепция «сбалансированного питания». Теория адекватного рационального питания, эндозкология человека. Нарушение питания как фактор риска. Ожирение и голодание	2	<p>Составление памятки по режиму дня и питанию беременной женщины</p> <p>Составление памятки с рекомендациями по организации комнаты новорожденного и приобретению необходимых предметов</p>

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
3.3.	<p><b>Формирование здоровья в неонатальный период</b> Профилактика врожденных пороков развития у плода и новорожденного. Питание и режим дня беременной. Йодная профилактика. Фолиевая кислота. Первый час жизни</p>	4	<p>Составление плана рекомендаций по удовлетворению основных универсальных потребностей ребенка грудного возраста. Составление рекомендаций по устранению факторов риска окружающей среды грудного ребенка Расчет суточного и разового объема пищи, организация введения прикорма, составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания Разработка плана обучения родителей и окружение ребенка правилам и технике кормления детей, оценке адекватности питания</p>
3.4.	<p><b>Формирование здоровья в младенческом возрасте</b> Особенности сна новорожденного. Питание новорожденного. Грудное вскармливание и его польза. Состав молока. Хранение грудного молока. Искусственное вскармливание Техника первого прикладывания к груди. План грудного вскармливания</p>	4	<p>Составление рекомендаций по обеспечению удовлетворения универсальных потребностей в раннем и дошкольном возрасте Составление рекомендаций о правилах питания детей дошкольного возраста Составление рекомендаций для родителей по адаптации ребенка в детском дошкольном учреждении (ДДУ) Составление для родителей плана подготовки ребенка к школе Составление рекомендаций для родителей по правилам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста Ознакомление с методикой оценки полового развития подростков Составление рекомендаций для подростков по режиму дня, правильного питания Разработка плана обучения родителей выявлению факторов риска, влияющих на здоровье подростков.</p>
4.1.	<p><b>Формирование здоровья в дошкольном и школьном возрасте</b> Формирование проблем здоровья в дошкольном возрасте. Универсальные потребности в раннем и дошкольном возрасте. Особенности сна у детей 2-4 лет Факторы, влияющие на формирование здоровья в школьном возрасте (школа, двигательная активность, семья, поведенческие факторы, питание). Репродуктивное здоровье подростков. Девиантное поведение.</p>	4	<p>Отработка навыков проведения бесед по вопросам питания, двигательной активности, негативного влияния табакокурения, употребления спиртных напитков, ПАВ на организм человека, в том числе на его репродуктивную сферу. Разработка стандарта индивидуального проекта ЗОЖ, «Паспорта ЗОЖ» Разработка плана по формированию убеждения в престижности здорового поведения и воспитанию потребности в ЗОЖ Разработка плана обучения по диагностике и самодиагностике организма при занятиях физическими упражнениями и спортом; Разработка плана акции/конкурса/фестиваля о здоровом образе жизни молодежи</p>

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
5.1.	<b>Формирование здоровья в неонатальный период</b> Профилактика врожденных пороков развития у плода и новорожденного. Питание и режим дня беременной. Йодная профилактика. Фолиевая кислота. Первый час жизни	4	Ознакомление с «Кодексом здоровья и долголетия. Женское здоровье». Отработка навыков проведения бесед о современных методах контрацепции Отработка навыков обучения членов семьи поддержке женщины и сохранению ее здоровья в период беременности Отработка навыков обучения членов семьи поддержке женщины и сохранению ее здоровья в послеродовом периоде. Отработка навыков проведения бесед об особенностях питания и гигиены в послеродовом периоде. Отработка навыков проведения бесед о методах контрацепции в послеродовом периоде.
6.1.	<b>Формирование здоровья в младенческом возрасте</b> Особенности сна новорожденного. Питание новорожденного. Грудное вскармливание и его польза. Состав молока. Хранение грудного молока. Искусственное вскармливание Техника первого прикладывания к груди. План грудного вскармливания	2	Планирование мероприятий по сохранению и укреплению здоровья в зрелом возрасте Отработка навыков проведения бесед о ЗОЖ в зрелом возрасте Планирование мероприятий по подготовке мужчин и женщин зрелого возраста к изменениям, возникающим в переходный период. Отработка навыков по обучению населения сохранению и укреплению здоровья в переходный период Ознакомление с «Кодексом здоровья и долголетия. Старшая возрастная группа». Определение «биологического возраста». Отработка навыков обучения населения профилактике преждевременного старения и заболеваний в пожилом и старческом возрасте.
	<b>Здоровье мужчины и женщины</b> Состояние здоровья взрослого населения. Отношение к здоровью. Вредные привычки. Репродуктивное здоровье. Планирование семьи (аборты, контрацепция)	4	

## 5.2. Лабораторный практикум (семестр) - не предусмотрено.

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Часы	Формы УИРС на занятии

**5.3. Тематический план семинаров (семестр) – не предусмотрено.**

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии

**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
1	2	3	4	5	6	7
1.	1	контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы	Здоровьесбережение и здравоохранение	собеседование	15	15
2.	1	контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы	Вопросы санитарно-гигиенического воспитания	тестирование	75	25
3.	1, 2	контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы	Здоровый ребенок	тестирование	50	15
4.	2	контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы	Здоровье молодежи/студентов	тестирование	15	15
5.	2	контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы	Здоровье мужчины и женщины	тестирование	30	15
6.	2	Промежуточная аттестация (экзамен)	Здоровье пожилых	Тестирование реферат	30	15

**6.1. Примеры оценочных средств:**

*Контрольные вопросы для собеседования*

1. Каким образом должна реализовываться стратегия ВОЗ «Здоровье для всех в XXI веке»?
2. Что является основополагающими детерминантами неинфекционных заболеваний?
3. Какова новая парадигма в здравоохранении в России?
4. Почему критикуется определение понятия «здоровье», данное ВОЗ?

5. Как определяет понятие «здоровье» известный отечественный специалист Ю. П. Лисицын?
6. Какое условие, согласно тибетской медицине, необходимо для здоровья?
7. Какие факторы влияют на состояние здоровья?
8. В какой модели здоровье рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья?
9. В чем отличие биосоциальной модели здоровья от ценностно-социальной модели здоровья?
10. В чем сущность такого признака здоровья как «Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой»?

### *Примеры тестовых заданий*

1. Соответствие познавательной деятельности календарному возрасту является одним из критериев формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни у детей на уровне:

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	физического здоровья	-
	Социального здоровья	-
	Психического здоровья	+
	Духовного здоровья	-

2. По Амосову, образ жизни, обеспечивающий здоровье:

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	соблюдение правильного режима труда, отдыха, сна;	-
	Режим ограничений и нагрузок	+
	Отказ от вредных привычек	-
	Физическая активность	-

3. Сторонники какой теории рассматривают алкоголизм как поведенческое отклонение от нормы, а не как исключительно физическое состояние:

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	медицинской	-
	моральной	-
	психологической	+
	генетической	-

4. Значения ЧСС max зависят от

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	пола	-

	возраста	+
	Пола и возраста	-
	Исходный уровень физического состояния	-

5. Какой объем алкоголя на человека в год считается опасным для здоровья нации:

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	9 л	+
	12 л	-
	6л	-
	18 л	-

6. Какой фактор считается одним из наиболее важных в распространении избыточной массы тела:

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	недостаточное употребление овощей и фруктов в комплексе с избыточным употреблением мяса	-
	Фактор социальных связей	+
	кишечная микрофлора	-
	микrokлиматические условия в помещении	-

7. При каких затратах энергии в неделю существенно снижается риск преждевременной смерти:

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	500 МЕТ/мин	+
	350 МЕТ/мин	-
	500-1000 МЕТ/мин	-
	1000 МЕТ/мин	-

8. Какой объем кислорода на 1 кг массы тела потребляется при сжигании 1,2 ккал/мин :

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	1,2 мл	-
	2,0 мл	-
	3,5 мл	+
	5,0 мл	-

9. Малая депрессия связана с

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	Нарушением сна	-

	Жизненным истощением	+
	Эмоциональным выгоранием	-
	Враждебностью	-

10. В соответствии с какой моделью здоровье рассматривается как необходимая предпосылка для полноценной жизни:

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	Медицинская	-
	Биомедицинская	-
	Биосоциальная	-
	Ценностно-социальная	+

## 7. Внеаудиторная самостоятельная работа

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям	12	Опрос, тестирование, ситуационные задачи
Подготовка реферата	6	Проверка рефератов
Самостоятельная проработка некоторых тем	18	Опрос, тестирование, ситуационные задачи

### 7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем – 18 (час)

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы
Формирование здоровья в младенческом возрасте	6	Уч. Пособие «Здоровый человек и его окружение», научные публикации	Вопросы для собеседования
Здоровье пожилых	6	Уч. Пособие «Здоровый человек и его окружение», научные публикации	Вопросы для собеседования
Здоровье молодежи/студентов	6	Научные публикации	Вопросы для собеседования

### 7.2. Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрено.

### 7.3. Примерная тематика рефератов:

1. Готовность студентов к развитию физической культуры как фактора сохранности здоровья
2. Табакокурение среди студентов-медиков
3. Соблюдение принципов ЗОЖ студентами
4. Здоровье студенческой молодежи – социальная проблема
5. Особенности установки на здоровый образ жизни в подростковом возрасте
6. Духовно-нравственный фактор как основа здоровья человека
7. ЗОЖ глазами школьников
8. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди школьников
9. Факторы риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях
10. Проблемы полового воспитания старших школьников в контексте системы образования
11. Отношение к вопросам здоровья и профилактике среди женщин (25-64 лет)

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

***а) основная литература:***

- 1) Шихнебиев, Д.А. Пропедевтика внутренних болезней с основами общего ухода за больными : учебное пособие для студентов мед. ВУЗов / Д.А. Шихнебиев ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Дагестан. мед. стоматол. ин-т. - Махачкала : Типография : Наука-Дагестан, 2015. - 250 с. - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN н/б.
- 2) Сафонова, Ю. А. Сестринский уход в кардиологии : учебное пособие / Ю. А. Сафонова, Е. Г. Зоткин. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И.Мечникова, 2013. - 120 с.
- 3) Лаптева, Екатерина Сергеевна. Личная гигиена пациента. Аспекты ухода за тяжелообольными пациентами. Ч.2 : учебное пособие / Е. С. Лаптева ; ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И.И. Мечникова МЗ РФ, ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И.И. Мечникова МЗ РФ. - СПб : Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2013. Личная гигиена пациента. Аспекты ухода за тяжелообольными пациентами / Е. С. Лаптева, Н.В. Алешева. - 2013 - ч. 2, 2013 - ч. 2. - 39 с.
- 4) Назаренко, Л.И. Рациональное питание / Л.И. Назаренко, А.Ю. Барановский ; ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И.И.Мечникова, Каф. гастроэнтерологии и диетологии. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И.Мечникова, 2014. - 100 с. : табл.  
Электронный ресурс: СДО MOODLE<sup>1</sup>  
[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/21212/mod\\_resource/content/5/76.33.35\\_Рациональное\\_питание.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/21212/mod_resource/content/5/76.33.35_Рациональное_питание.pdf)
- 5) Петрова, В.Б. Парентеральное введение лекарственных веществ. Алгоритмы внутривенной, подкожной, внутримышечной инъекций : учебно-методическое пособие / В.Б. Петрова, А. И. Петрова, Екатерина Сергеевна Лаптева Е. С. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2013. - (Медицинское образование). Ч.1 / В. Б. Петрова. - 2013, 2013. - 47 с. - Библиогр.: с.35 (4 назв.).
- 6) Лаптева, Екатерина Сергеевна. Утилизация медицинских отходов в лечебной организации : учеб.-метод. пособие / Е. С. Лаптева, О. В. Дмитриева ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, ФГБОУ ВО Сев.-Зап. гос. мед. ун-т им. И. И. Мечникова, Каф. сестр. дела с клинич. практикой. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. - 31 с. - (Медицинское образование). - Библиогр.: с. 31 (6 назв.).
- 7) Лаптева, Е. С. Подготовка пациентов к инструментальным диагностическим исследованиям : учебное пособие / Е. С. Лаптева, Т. В. Некрасова. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И.Мечникова, 2013. - 40 с.
- 8) Аристидова, С. Н. Инфекционная безопасность в работе медицинской сестры : учебное пособие / С. Н. Аристидова. - СПб : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2013. - (Медицинское образование). Ч. 1 / С. Н. Аристидова. - 2013, 2013. - 51 с. : табл. - Библиогр.: с. 50-51 (20 назв.).

***а) дополнительная литература:***

- 1) Темкина, А. А. Студенты сестринского дела: между идеалами и практикой профессии / А. А. Темкина // Социс. - № 7. - С. 24 - 31. - Библиогр.: 11 назв.
- 2) Климчук, Татьяна Владимировна. Совершенствование организации сестринского ухода за постинсультными больными в условиях стационара : автореферат дис. ... канд. мед. наук : 14.02.03 / Т. В. Климчук ; ГБОУ Новосибирский гос. мед. ун-т М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Новосибирск, 2014. - 30 с. - Библиогр.: с. 27-29 (17 назв.).
- 3) 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). - Библиогр.: с.126 (8 назв.).

Электронный ресурс: СДО MOODLE<sup>1</sup>

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/21712/mod\\_resource/content/5/Здоровый образ жизни пособие.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/21712/mod_resource/content/5/Здоровый образ жизни пособие.pdf)

4) Касимовская, Н. А. Доказательная сестринская практика - перспективы развития сестринских клинических исследований / Н. А. Касимовская, Н. М. Шустикова, Е. В. Фомина // Сестринское дело. - 2017. - №8. - С. 33-35.

5) Лаптева, Е. С. Виды клизм, показания, противопоказания, техника постановки очистительной, сифонной, послабляющей, лекарственной, питательной клизмы : учебное пособие / Е. С. Лаптева, В. А. Шумков. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И.Мечникова, 2013. - 28 с.

6) Лаптева, Екатерина Сергеевна. Особенности организации операционного блока в ЛПО : учеб.-метод. пособие / Е. С. Лаптева, А. И. Петрова, Н. В. Алешева ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, ГБОУ ВПО Сев.-Зап. гос. мед. ун-т им. И. И. Мечникова, Каф. сестр. дела с клинич. практикой. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. - 28 с. : ил. - (Медицинское образование). - Библиогр.: с. 28 (5 назв.).

7) Методические рекомендации по производственной клинической практике обучающегося 1 курса по направлению подготовки 31.05.01 "Лечебное дело" (уровень специалитета) (помощник младшего медицинского персонала) : учеб.-метод. пособие / Е. С. Лаптева, Н. Н. Петрова, А. И. Петрова, Н. В. Алешева ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, ФГБОУ ВО Сев.-Зап. гос. мед. ун-т им. И. И. Мечникова, Каф. сестр. дела с клинич. практикой. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017. - 16 с. - (Медицинское образование). - Библиогр.: с. 13-15 (21 назв.).

8) Методические рекомендации по производственной клинической практике обучающегося 2 курса по направлению подготовки 31.05.01 "Лечебное дело" (уровень специалитета) (помощник палатной медицинской сестры) : учеб.-метод. пособие / Е. С. Лаптева, Н. Н. Петрова, А. И. Петрова, Н. В. Алешева ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, ФГБОУ ВО Сев.-Зап. гос. мед. ун-т им. И. И. Мечникова, Каф. сестр. дела с клинич. практикой. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017. - 16 с. - (Медицинское образование). - Библиогр.: с. 13-15 (21 назв.).

9) Методические рекомендации по производственной клинической практике обучающегося 3 курса по направлению подготовки 31.05.01 "Лечебное дело" (уровень специалитета) (помощник процедурной медицинской сестры) : учеб.-метод. пособие / Е. С. Лаптева, Н. Н. Петрова, А. И. Петрова, Н. В. Алешева ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, ФГБОУ ВО Сев.-Зап. гос. мед. ун-т им. И. И. Мечникова, Каф. сестр. дела с клинич. практикой. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017. - 16 с. - (Медицинское образование). - Библиогр.: с. 13-15 (21 назв.).

10) Дубель, Е. В. Роль медицинских перчаток в профилактике ИСМП / Е. В. Дубель // Сестринское дело. - 2017. - №2. - С. 45-48.

11) Дубель, Е. В. Гигиена рук медицинского персонала / Е. В. Дубель // Сестринское дело. - 2017. - №1. - С. 45-48.

12) Фетищева, И. Сестринское дело в хирургии. Важные аспекты безопасности / И. Фетищева // Сестринское дело. - 2017. - №4. - С. 8-11.

13) Боровик, Н. В. Профилактика профессионального заражения гемоконтактными инфекциями / Н. В. Боровик, Л. В. Максимова // Сестринское дело. - 2017. - №3. - С. 42-45.

14) Левина, И. А. Роль медсестры в обеспечении качества и безопасности медицинской помощи / И. А. Левина, А. В. Аверин // Сестринское дело. - 2017. - №8. - С. 10-13.

**в. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях, в том числе, тренинговые и тестирующие программы на платформе Moodle <http://moodle.szgmu.ru/>, образовательный портал СЗГМУ имени И.И. Мечникова Минздрава России, система программных продуктов (СПП) на базе решений VS Clinic и VS Education, стандартное программное обеспечение.

**г. Электронные базы данных, электронные носители (при наличии лицензии)**

1. <https://uisrussia.msu.ru/> - Университетская информационная система РОССИЯ. (индивидуальная регистрации)
2. <http://www.who.int/publications/list/ru/> - Публикации ВОЗ на русском языке
3. <https://www.guidelines.gov/> - Международные руководства по медицине
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/> - PubMed - Всемирная база данных статей в медицинских журналах
5. <http://www.cniis.ru/> - ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт стоматологии и челюстно-лицевой хирургии» Минздрава России.
6. ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА - <http://feml.scsml.rssi.ru/feml/>
7. Consilium-Medicum - <http://con-med.ru/>
8. MDTube: Медицинский видеопортал - <http://mdtube.ru/>
9. Русский медицинский журнал (РМЖ) - <https://www.rmj.ru/>
10. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [https://elibrary.ru/project\\_orgs.asp](https://elibrary.ru/project_orgs.asp)
11. EastView Медицина и здравоохранение в России - <https://dlib.eastview.com/>
12. Журналы издательства МедиаСфера - <https://www.mediasphera.ru/>
13. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru/>
14. ЭМБ «Консультант врача» <http://www.rosmedlib.ru/>
15. ЭБС «Издательство Лань» <https://e.lanbook.com/>
16. ЭБС «Букап» <https://www.books-up.ru/>
17. ЭБС Библиокомплектатор«IPRBooks» <http://www.bibliocomplectator.ru>
18. ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru» <https://ibooks.ru/>
19. Платформа Springer Link (журналы и книги 2005-2017)- <https://rd.springer.com/>
20. Платформа Nature - <https://www.nature.com/>
21. База данных Springer Materials - <https://materials.springer.com/>
22. База данных Springer Protocols - <https://experiments.springernature.com/springer-protocols-closure>
23. База данных zbMath - <https://zbmath.org/>
24. База данных Nano - <https://nano.nature.com/>
25. MEDLINE Complete EBSCOhost Web - <http://web.b.ebscohost.com/ehost/>
26. Cambridge University Press – журналы - <https://www.cambridge.org/core>
27. ScienceDirect - журналы с 2014 г., книги по списку - <https://www.sciencedirect.com/>
28. Web of Science - реферативные и наукометрические электронные БД - <https://apps.webofknowledge.com/>
29. Scopus – крупнейшая в мире единая реферативная база данных - <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
30. НЭИКОН поиск по архивам научных журналов <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
31. Annual Reviews архив журналов издательства С 1936 года издания по 2006 год. - <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/1391849>

32. Cambridge Journals доступ к архиву научных журналов до 2011 <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/905824>
33. Oxford University Press . Глубина архива – с 1 выпуска до 1995 года включительно. <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/1417890>
34. Nature journal Digital archive - архив журнала Nature . Глубина архива: с 1869 года по 1995 года <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/1947637>
35. Royal Society of Chemistry —Глубина архива : с 1841 года по 2007 год. <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/4752274/browse?type=source>
36. Sage Publications 1800 по 1998 г <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/2757634>
37. The American Association for the Advancement of Science (AAAS) Science Classic — цифровой архив статей журнала Science. Глубина архива: с 1880 года по 1996 год. <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/2490906>
38. Taylor and Francis - С первого выпуска до конца 1997 года <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/1563997>

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Кабинеты:

7 аудитория	22 посадочных места
9 аудитория	54 посадочных места
13 аудитория	50 посадочных мест
3 аудитория	22 посадочных мест
1 аудитория	44 посадочных места
4 аудитория	36 посадочных мест
2 аудитория	24 посадочных мест
Лекционный зал	120 посадочных мест
Компьютерный класс	12 посадочных мест

Симуляционные классы с медицинским оборудованием: 5

Мебель: столы аудиторные на 372 посадочных места

Тренажеры-6

Тренажерные комплексы-6

Фантомы, муляжи-30

Медицинское оборудование (для отработки практических навыков):

Аппаратура, приборы: тонометры для измерения АД- 10, фонендоскопы-16, термометры ртутные-10, термометры электронные-4

Технические средства обучения (персональные компьютеры с выходом в Интернет, аудио- и видеотехника):

24 персональных компьютера с выходом в Интернет

Мультимедиа – 3

Видеотехника-5 ( телевизоры-3, 1- видеомэгаффон, 1-видеокамера-1)10.

### **10. Методические рекомендации для обучающегося по освоению дисциплины «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ»**

#### **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. Большую помощь в этом может

оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день.

В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после 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.

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

### **Подготовка к практическим занятиям**

Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности свободно ответить на теоретические вопросы практикума, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять практические задания и контрольные работы.

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 ученика 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.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого Вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

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.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом практическом занятии в виде устного собеседования, письменных проверочных работ, тестирования, решения ситуационных задач, оформления и защиты реферата. Для эффективной подготовки к текущему контролю знаний необходимо ознакомиться с материалами, размещенными в MOODLE.

**Промежуточная аттестация** проводится по окончании изучения дисциплины в 1 и 2 семестрах в виде зачета, который включает несколько этапов: тестирование и собеседования. Для успешной подготовки к промежуточной аттестации необходимо проработать экзаменационные вопросы и тестовые задания.