



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.40 Здоровый образ жизни

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело

Направленность (профиль): Лечебное дело

Квалификация (степень): Врач – лечебник

Форма обучения: очная

Факультет: медицинский

Кафедра: медицинских дисциплин и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2		
Семестр/триместр	4		

Лекции	16		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	32		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	60		

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы: к.б.н. Бруйков А.А.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: является формирование системных знаний о строении органов во взаимосвязи развитием, индивидуальными, половыми и возрастными особенностями с учетом потребностей практической медицины; формирование умений и навыков применять полученные теоретические знания по анатомии, формирование знаний о действии факторов окружающей среды на здоровье населения, умений организации и проведения профилактических мероприятий, направленных на оздоровление внешней среды и укрепление здоровья населения, гигиенической пропаганды научных основ здорового образа жизни.

Задачи изучения дисциплины:

- Изучить основные понятия о здоровье и болезни, профилактике заболеваний и образе жизни.
- формирование представления о здоровом образе жизни.
- определение места и роли здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека.
- определение факторов образа жизни, ухудшающих состояние здоровья.
- обучение основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих различных возрастных групп, проведение гигиенического воспитания и профилактики заболеваний среди населения;
- выявление неблагоприятных факторов риска окружающей среды для здоровья пациентов (семьи) и консультирование населения по вопросам уменьшения их влияния на здоровье

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6	Знать: <ul style="list-style-type: none">– свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.	знает: <ul style="list-style-type: none">– строение и функции органов и систем органов взрослого, их анатомо-топографические взаимоотношения, индивидуальные и возрастные особенности, развитие и пороки развития с учетом требований практической медицины, методы оценки факторов риска.
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">– определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям.	Умеет: <ul style="list-style-type: none">– определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека
	Владеть: <ul style="list-style-type: none">– навыками выстраивания	Владеет: <ul style="list-style-type: none">– навыками выстраивания гибкой

	гибкой профессиональной траектории, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.	профессиональной траектории на основе оценки факторов риска для здоровья.
ОПК-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; – формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников; – формы и методы санитарно-просветительной работы по формированию элементов здорового образа жизни; – профилактические мероприятия с учетом диагноза в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – национальные особенности и международные стандарты по ЗОЖ. – основы анатомии, физиологии, клинического мышления, возрастной психологии, теории и практики физического воспитания для работы с людьми различных возрастных групп в области ЗОЖ. – концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди детей и взрослых (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; – разрабатывать план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать, как увеличить контроль над состоянием здоровья, фокусируя свою деятельность не на болезни, а на здоровье. – оценить исходное состояние здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста. – составить план индивидуального ведения пациента с учетом его психосоматических проблем

	<p>наиболее распространенных заболеваний;</p> <ul style="list-style-type: none"> – назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе социально значимых заболеваний; – разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни. 	<p>и факторов риска заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> – укреплять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; – навыками проведения санитарно-просветительской работы; – навыками назначения профилактических мероприятий пациентам с учетом факторов риска в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи; – навыками контроля соблюдения профилактических мероприятий; – навыками оценки эффективности профилактической работы с пациентами. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретическими и практическими знаниями в области анатомии, физиологии, специальной психологии, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры; – основными понятиями, сущностью, задачами и принципами, основными средствами, формами и методами адаптивной физической культуры; – организаторскими навыками. – методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия	Сам. раб.
------	-----------------------------	-------	--------------------	-----------

п			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	64	8	16		40
2.	Тема 1. Человек и его здоровье	16	2	4		10
3.	Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений	16	2	4		10
4.	Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни	16	2	4		10
5.	Тема 4. Диагностика здоровья	16	2	4		10
6.	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ.	44	8	16		20
7.	Тема 5. Формирование культуры здоровья	22	4	8		10
8.	Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	11	2	4		5
9.	Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	11	2	4		5
10.	<i>форма отчётности</i>	зачет				
11.	<i>Итого за 4 семестр</i>	108	16	32		60
12.	в т.ч. практическая подготовка					
13.	ИТОГО:	108	16	32		60

Очно-заочная форма обучения

(не реализуется)

Заочная форма обучения

(не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА 1

В 4-летней начальной школе в первой четверти учебного года составлено расписание занятий. Для 4 «А» класса оно выглядит следующим образом: Понедельник: Русский язык, Математика, Физкультура, Иностранный язык. (33 балла по шкале трудности) Вторник: Математика, Труд, Труд, Иностранный язык, Русский язык, (37 баллов) Среда: Природоведение, Русский язык, Математика, Иностранный язык (34 балла) Четверг: Математика, Иностранный язык, История, Русский язык, Литература (43 балла) Пятница: Русский язык, Рисование, Физкультура, Математика (25 баллов) Суббота: Математика, Русский язык, Музыка, История (27 баллов) Спустя три недели от начала занятий к директору школы стали обращаться родители учеников с жалобами на чрезмерную усталость детей, снижение их успеваемости. Преподаватели обратили внимание на ухудшение дисциплины на занятиях. Педагогический совет школы поручил трем наиболее опытным преподавателям разобраться в причинах указанного и, в частности, проанализировать школьное расписание на предмет правильности его составления с учетом возраста учащихся, динамики дневной и недельной работоспособности.

ЗАДАНИЕ

А. Выскажите свое мнение, как вы оцениваете составленное в начале года школьное расписание для 4 «А» класса. Внесите в расписание изменения, направленные на приведение его в более оптимальный вид.

Б. Ответьте на следующие вопросы: 1. Какова максимально допустимая недельная нагрузка для учащихся 4 класса при 6- дневной учебной неделе? 2. Допускается ли проведение сдвоенных уроков в начальной школе? 3. Какое место в расписании уроков для младших школьников занимать основные предметы (математика, русский язык, литература)? 4. После какого урока отмечается значительное снижение работоспособности у младших школьников? 5. Определите место занятий с преобладанием динамического компонента в школьном расписании. 6. В какие дни недели отмечается наивысшая работоспособность учащихся? 7. Как должен выглядеть график недельной нагрузки для учащихся младшего возраста? 8. Какое распределение учебной нагрузки предпочтительно для старших школьников?

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА 2

Пациент 25 лет. Курит с 16 лет, в настоящее время по две пачки сигарет в день. Кашляет постоянно, но больше по утрам. Периодически поднимается температура и выделяется гнойная мокрота. Пять лет назад был поставлен диагноз – хронический бронхит. Медики рекомендовали бросить курить, но он к их советам не прислушался.

Женился, в семье родился сын, ему два года. У него приступы удушья по ночам. Уже несколько раз лечился в стационаре, где ему сразу становится легче. Пациент курит чаще всего в квартире, балкона нет, с лестничной площадки его гонят соседи.

Задания:

1. Какие факторы риска у пациента и его сына ?
2. Составьте памятку для пациента «О вреде табакокурения».

Примерная тематика рефератов

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные.
3. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
4. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
5. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.
6. Формирование ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.
7. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
8. Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
9. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека.
10. Наследственные болезни Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
11. Биоритмы.
12. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
13. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки.
14. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
15. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету*

.Вопросы к зачёту

(4 семестр, очная форма обучения)

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Адаптационные возможности организма
3. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании
4. Биологические аспекты здорового образа жизни ,
5. Биологический возраст человека
6. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика
7. Важнейшие условия здорового образа жизни
8. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
9. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание)
10. Влияние дыхательных упражнений на организм
11. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
12. Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических
13. нагрузок
14. Вред курения и алкоголя
15. Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека
16. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь»
17. Двигательная активность и здоровье
18. Закаливание организма водными процедурами
19. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
20. Закономерности и механизмы старения
21. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики
22. Здоровье населения и индивидуальное здоровье Критерии диагностики
23. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие
24. Личная и общественная гигиена
25. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам
26. Наследственность как фактор здоровья
27. Нравственное здоровье
28. Окружающая среда и здоровье человека
29. Определение понятия «здоровье»
30. Организация рационального режима труда и отдыха
31. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки
32. Оценка здоровья, ее методы
33. Педагогические аспекты здорового образа жизни ,
34. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды
35. Понятие АТФ, анаэробная алактатная система анаэробная лактатная система аэробная биосистема
36. Понятие о калорийности пищи и суточном калораже
37. Понятие об этиологии и патогенезе болезни
38. Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»
39. Принципы и нормы рационального питания
40. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок
41. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества
42. Проблемы формирования здорового образа жизни на этапах развития человека
43. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия
44. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания
45. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека
46. Психологические аспекты здорового образа жизни ,

47. Рациональный режим дня и объём двигательной активности
48. Рациональный режим труда
49. Регуляция репродуктивной функции человека
50. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность
51. Роль различных факторов в укреплении здоровья
52. Роль семьи в системе здорового образа жизни
53. Соматическое (физическое) здоровье
54. Социальные аспекты здорового образа жизни
55. Стресс и его профилактика
56. Строение органов дыхания Физиология дыхания
57. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам
58. Сущность понятия «здоровье»
59. Типы факторов, оказывающие влияние на здоровье
60. Уровни биологической системы
61. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье
62. Факторы, укрепляющие здоровье
63. Физиологические основы движения
64. Физическая культура и ее оздоровительное значение
65. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья
66. Формирование здорового образа жизни российских подростков
67. Функциональные пробы в оценке резервных возможностей организма
68. Характеристика долговременного эффекта адаптации
69. Характеристика следового эффекта адаптации
70. 1Характеристика срочного эффекта адаптации
71. Оздоровительное значение аэробных упражнений
72. Экология и репродуктивное здоровье
73. Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 352 с. — ISBN 978-985-06-2825-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90747.html> (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.2. Дополнительная литература

1. Борисова, Т. С. Валеология : практикум / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Е. В. Волох ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 272 с. — ISBN 978-985-06-2926-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90746.html> (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
---------	---------------------------------------	--	-------------

1	https://minzdrav.gov.ru/	Официальный сайт Министерства здравоохранения российской Федерации	Свободный доступ.
2	www.garant.ru	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.
3	http://femb.ru/	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения РФ	Свободный доступ.
4	http://webmedinfo.ru/	Открытый информационно-образовательный медицинский ресурс	Свободный доступ.

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.