



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.декана Медицинского факультета

/Т.Ю. Петрищева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДЭ.01.02 Школа здоровья**

Специальность: 31.08.49 Терапия

Направленность (профиль): Терапия

Квалификация (степень): *врач-терапевт*

Форма обучения: *очная*

Факультет: медицинский

Кафедра: Фундаментальных медицинских и клинических дисциплин

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	1		

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	18		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	18		

Всего часов: 36 часов

Трудоемкость: 1 зачетная единица.

Разработчик(и) рабочей программы: доктор медицинских наук, профессор кафедры фундаментальных медицинских и клинических дисциплин Сапожникова Н.Г.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: подготовка квалифицированного врача терапевта, обладающего системой универсальных и профессиональных компетенций, способного и готового к самостоятельной профессиональной деятельности в современных условиях с учётом потребностей органов практического здравоохранения.

Задачи изучения дисциплины:

- углубление базовых, фундаментальных медицинских знаний, необходимых
- для формирования универсальных и профессиональных компетенций врача терапевта, способного успешно решать все виды профессиональных задач в рамках полученной специальности;
- формирование и совершенствование профессиональной подготовки врача терапевта, обладающего клиническим мышлением, хорошо ориентирующегося в вариантах нормы и проблемах патологии, имеющего углублённые знания по смежным дисциплинам;
- формирование умений в освоении новейших технологий и методик в сфере своих профессиональных интересов;
- формирование и совершенствование системы общих и специальных знаний, умений, позволяющих врачу свободно ориентироваться в вопросах организации и экономики здравоохранения, страховой медицины, медицинской психологии.

Место дисциплины в структуре ОПОП: вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули)

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-3 Способен к участию в научно-исследовательской и педагогической деятельности на основе полученных научных знаний	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• Основные проблемы современной науки в области профессиональных интересов;• Основные направления научно-исследовательской деятельности клиники;• Методологию проведения научных исследований• Принципы ведения документации и создания базы данных <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• Работать и анализировать современную научную литературу по выбранной проблеме• Составлять план научно-исследовательской работы• Вести документацию при проведении научных исследований• Анализировать полученные результаты	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none">• Методики проведение профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения;• Методики проведение сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья населения различных возрастно-половых групп, характеризующих состояние их здоровья; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">• применять основные принципы организации оказания медицинской помощи в медицинских организациях и их структурных подразделениях;• организовать проведение медицинской экспертизы;• организовать оценки качества

	<p>и делать заключения</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Навыками научного анализа • Методами и технологией поиска информации с помощью электронных информационно-поисковых систем • Методами и навыками анализа научных исследований, математической статистики для обработки полученных результатов • Умением публичных докладов и научных дискуссий • Навыками написания научных статей, обзоров, отчетов по результатам научно-исследовательской работы 	<p>оказания медицинской помощи пациентам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести учётно-отчётной документации в медицинской организации и её структурных подразделениях; <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оказывать специализированную медицинскую помощь; • оказывать скорую медицинскую помощь при состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства; • оказывать медицинскую помощь при чрезвычайных ситуациях, в том числе участие в медицинской эвакуации;
--	---	---

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/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Принципы диспансеризации, профилактические медицинские осмотры взрослого населения и их роль в формировании здорового образа жизни.	4		2		2
2.	Табакокурение, профилактика и помощь в отказе от табачной зависимости.	4		2		2
3.	Метаболические мишени воздействия алкоголя. Профилактика злоупотребления алкоголем.	4		2		2
4.	Физическая активность и холодовое закаливание в формировании здорового образа жизни.	4		2		2
5.	Принципы здорового питания. Профилактика ожирения.	4		2		2
6.	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (АГ, ИБС, инсульт).	4		2		2
7.	Профилактика нарушений углеводного обмена (сахарный диабет)	4		2		2

8.	Профилактика хронических заболеваний органов дыхания (ХОБЛ, астма).	4		2		2
9.	Профилактика инфекционно обусловленных онкологических заболеваний (рака печени, рака желудка, рака слизистой ротовой полости, рака шейки матки).	4		2		2
	<i>Форма отчетности</i>	Зачет				
	<i>Итого за I семестр</i>	36		18		18
	ИТОГО:	36		18		18

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

ЗАДАЧА № 1

Мужчина 48 лет. В анамнезе язвенная болезнь желудка. Жалобы на длительный кашель с отделением мокроты. Курит в течение 20 лет по 20 сигарет в сутки (одинаковое количество сигарет утром днём и вечером), причём утверждает, что первую сигарету он выкуривает сразу, как проснулся, даже не умывается, и именно от неё ему сложнее всего отказываться в случае нехватки времени с утра «на покурить» перед работой. Это его немного «напрягает», и он, определенно, сразу бы бросил курить, если бы это было так легко, ведь даже во время болезни, когда нет сил вставать с кровати, он выходит покурить. Друзья рекомендовали ему книгу Алана Карра «Лёгкий способ бросить курить», однако он до сих пор не прочитал её, «руки всё не доходят». Это говорит о том, что, хотя желание не курить сильное, пациент нуждается в поддержке и помощи для отказа от курения, ведь даже в общественных местах, где курение запрещено ему сложно воздержаться от курения. Объективно - состояние удовлетворительное. Рост 184см, вес 84 кг. При аускультации в лёгких дыхание жесткое, проводится во все отделы одинаково, умеренное количество сухих свистящих и жужжащих хрипов над 3/4 всей поверхностью лёгких на вдохе. Тоны сердца ясные, ритмичные ЧСС 81 \мин.

АД140\90 мм.рт.ст . Живот при пальпации мягкий безболезненный. Лабораторные данные: ОХС 5,7 ммоль/л, глюкоза крови 4,5 ммоль/л.

ЗАДАНИЕ: 1. Рассчитайте индекс курильщика, индекс массы тела, дайте им оценку.

2. Оцените степень никотиновой зависимости: сумма баллов и интерпретация (тест Фагерстрема).

3. Оцените степень мотивации отказа от курения:

4. Какую методику консультирования курильщика следует выбрать в данной ситуации _____

5. Выберите приборы и аппараты, которые можно использовать для контроля эффективности программ отказа от курения:

а.смокилайзер

б. дидамометр

в. пульсоксиметр

г. биоимпедансметр

д. спирометр

е. электрокардиограф

6. Выберите лабораторные исследования, которые можно использовать для контроля эффективности программ отказа от курения:

а. анализ крови на глюкозу

б. анализ крови на холестерин

в. анализ мочи на котинин

г. ангиологический скрининг

д. определение токсических веществ в биологических средах

е. тонометр

7. Выберите формы когнитивно-поведенческой терапии табакокурения, которые официально используются в центре здоровья:

а. индивидуальное консультирование

б. активные телефонные консультации

в. использование методик оценки личности: ДДЧ

г. групповые консультации (школы здоровья)

д. консультация нарколога

е. консультация психотерапевта

8.Какой результат теста Фрагенстрема может быть основанием для проведения фармакотерапии никотиновой зависимости:

а. более 3

б. более 5

в. более 7

г. 0-3

д. 3-5

е. 4-6

9. Какие группы препаратов применяются в современной фармакотерапии никотиновой зависимости:

- а. никотинзаместительная терапия
- б. этиловый спирт
- в. антабус
- г. антагонисты и частичные антагонисты никотиновых рецепторов,
- д. мочегонные препараты
- е. психотропные препараты/антидепрессанты

10. Какие формы никотин содержащих препаратов зарегистрированы в России:

- а. ректальная свеча
- б. жевательная резинка
- в. раствор для микроклизмы
- г. ингалятор
- д. назальный спрей
- е. пластырь

11. Принципы действия никотинсодержащих препаратов:

- а. доставка никотина в кровь без выкуривания сигареты
- б. вызывают сильную горечь во рту, в связи с чем пропадает желание курить
- в. развивается истощение никотиновых рецепторов и пропадает никотиновая зависимость
- г. вызывают дрожь в коленках, в связи с чем у человека пропадает желание курить
- д. стимулируют моторику кишечника, приводит к частому жидкому стулу, отчего пациент отказывается от курения
- е. никотин соединяется с рецепторами в ГМ, высвобождает дофамин, что уменьшает синдром отмены

12. Особенности применения никотинсодержащих препаратов (НСП):

- а. для повышения эффективности возможно использование двух форм препаратов, при этом пластырь является основной формой, а другие формы дополнительными
- б. может применяться для временного отказа от курения (авиоперелеты, лечение в стационаре)
- в. в случае рецидива курения начатый курс лечения заканчивают, анализируют причину рецидива и планируют повторный курс терапии НСП
- г. применение НСП под контролем врача у пациентов с ССЗ, беременных и подростков.
- д. противопоказание - гиперчувствительность к никотину и другим компонентам препаратов
- е. в жевательной форме содержится глюкоза, что ограничивает её применение у больных сахарным диабетом

13. Фармакологические препараты не содержащие никотин:

- а. Табекс
- б. Никорете
- в. Варениклин
- г. Цитизин
- д. Чампикс
- е. ЭСДН

14. Принцип действия препаратов, не содержащих никотин:

- а. позволяют иммитировать ритуал курения
- б. вызывают длительную блокаду никотиновых рецепторов
- в. блокируют никотин при поступлении его в артериальную кровь
- г. частичные агонисты никотиновых рецепторов
- д. вызывают максимальную стимуляцию никотиновых рецепторов
- е. частичные антагонисты никотиновых рецепторов в присутствии никотина

15. Наиболее часты причины вызывающие рецидив курения:

- а. быстрое снижение веса
- б. быстрое повышение веса
- в. обострение хронического бронхита
- г. урчание, бурление в животе
- д. формирование синдрома отмены (головокружение, беспокойство, гнев, депрессия, тремор, потливость и пр.)
- е. «косые» взгляды соседей

16. Основные рекомендации для профилактики хронического бронхита курильщика:

- а. регулярное умывание раствором воды, содержащей ионы серебра
- б. формотеролфуморат «Формотерол» + ацетилцистеин «АСС» (значительно улучшаются функциональные характеристики дыхания в течение)
- в. тиотропия бромид «Спирива» + ацетилцистеин «АСС» (значительно улучшаются функциональные характеристики дыхания)
- г. регулярное применение эзотерических практик по кумулированию космической энергии
- д. применение ацетилцистеина «АСС» (разжижает мокроту, улучшает её отхождение)
- е. применение примочек из раствора гиппуровой кислоты и мочевой кислоты

17. Основные рекомендации для профилактики увеличения массы тела после отказа от курения:

- а. избегать переедания
- б. голодать 3-4 раза в неделю, пока отвыкает от курения
- в. расширить рацион за счет витаминсодержащих продуктов (С, В1, В12, РР, Е)
- г. ходьба в умеренном темпе по 30-40 минут 5-7 раз в неделю
- д. ограничить водную нагрузку до 0,5-1,л в сутки
- е. соблюдать правила рационального питания

18. Перечислите руководящие документы, регламентирующие стратегию работы в области профилактики табакокурения:

- а. Приказ МЗСР РФ от 19.08.09г. N597Нг.Москва «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака»
- б. Федеральный закон РФ от 23.02.13г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
- в. Приказ МЗ РФ от-30.09.2015-г.-№-683н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»

- г. Приказ МЗРФ от 12.05.2014 N214н «Об утверждении требований к знаку о запрете курения и к порядку его размещения»
- д. Приказ МЗРФ от 30.09.2013 N677 «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»
- е. Приказ МЗ РФ Збан 03.02.15 «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп населения»
19. Электронная система доставки никотина это:
- а. доставка никотин содержащих препаратов по интернету
 - б. сигареты, содержащие булькающую воду
 - в. цифровой гаджет к смартфону, обладающий психотерапевтическим эффектом и использующийся для нейролингвистического программирования в школе отказа от курения
 - г. система погрузки и доставки коробок сигарет потребителю
 - д. устройства, в которых вместо сжигания табачного листа происходит испарение раствора содержащего никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы
 - е. аналог кальяна
20. Особенности показателей здоровья у лиц, предпочитающих курить кальян:
- а. после курения в организме обнаруживаются соли мышьяка, хрома, свинца
 - б. уровень карбоксигемоглобина (кислородное голодание организма) выше, чем у лиц, курящих только сигареты
 - в. при сочетании курения сигарет и кальяна ЖЕЛ снижается на 40% (при курении только сигарет ЖЕЛ снижена на 30%)
 - г. увеличивается рост, мышечная масса, мышечная сила, кожа приобретает ярко-зеленый цвет
 - д. развиваются и усиливаются способности к телепортации и телекинезу
 - е. вес тела значительно уменьшается, достигая отрицательных значений, появляется способность к левитации

ЗАДАЧА №2

Женщина 40 лет. В анамнезе нет хронических заболеваний. Жалоб не предъявляет. Нерациональное питание, с 16-ти лет курит до 12 сигарет в день (больше по утрам), причём утверждает, что первую сигарету она выкуривает минут через 20 - 30 после того, как проснётся и умоется, для неё это своеобразный ритуал «сигарета и чашка кофе с утра», считает, что ей было бы сложно отказаться от него. Особого желания бросить курить у неё нет, можно сказать, что оно слабое, но если бы это было легко сделать, то она, вероятнее всего, отказалась бы от курения, ведь «не курит же она во время болезни и в общественных местах - и ничего!». Объективно - состояние удовлетворительное, рост 164см, вес 74 кг. При аускультации в лёгких дыхание жёсткое, тоны сердца ясные, ритмичные ЧСС 81 уд/мин. АД140/85 мм.рт.ст (не принимает антигипертензивные препараты). Живот при пальпации мягкий

безболезненный. Лабораторные данные: ОХС 5,6 ммоль/л, глюкоза крови 6,5 ммоль/л.

ЗАДАНИЕ:

1. Рассчитайте индекс курильщика, индекс массы тела, дайте им оценку.
2. Оцените степень никотиновой зависимости: сумма баллов и интерпретация (тест Фагерстрема).
3. Оцените степень мотивации отказа от курения:

4. Какую методику консультирования курильщика следует выбрать в данной ситуации _____
5. Перечислите руководящие документы, регламентирующие стратегию работы в области профилактики табакокурения:
 - а. Приказ МЗСР РФ от 19.08.09г. N597Нг. Москва «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака»
 - б. Федеральный закон РФ от 23.02.13г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
 - в. Приказ МЗ РФ от-30.09.2015-г.-№-683н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»
 - г. Приказ МЗ РФ от 12.05.2014 N214н «Об утверждении требований к знаку о запрете курения и к порядку его размещения»
 - д. Приказ МЗ РФ от 30.09.2013 N677 «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»
 - е. Приказ МЗ РФ Збан 03.02.15 «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп населения»
6. Выберите лабораторные исследования, которые можно использовать для контроля эффективности программ отказа от курения:
 - а. анализ крови на глюкозу
 - б. анализ крови на холестерин.
 - в. тонометр
 - г. ангиологический скрининг
 - д. определение токсических веществ в биологических средах.
 - е. анализ мочи на котинин
7. Выберите приборы и аппараты, которые можно использовать для контроля эффективности программ отказа от курения:
 - а. электрокардиограф
 - б. динамометр
 - в. Пульсоксиметр
 - г. биоимпедансметр

д. спирометр

е. смокилайзер

8. Выберите формы когнитивно-поведенческой терапии табакокурения, которые официально используются в центре здоровья:

а. консультация нарколога

б. активные телефонные консультации

в. использование методик оценки личности: ДДЧ.

г. групповые консультации (школы здоровья)

д. консультация психотерапевта

е. индивидуальное консультирование 9

9. Какой результат теста Фрагенстрема может быть основанием для проведения фармакотерапии никотиновой зависимости?

а. более 3

б. более 5

в. 3-5

г. 0-3

д. более 7

е. 4-6

10. Принцип действия препаратов, не содержащих никотин:

а. блокируют никотин при поступлении его в артериальную кровь

б. вызывают максимальную стимуляцию никотиновых рецепторов

в. позволяют имитировать ритуал курения

г. частичные агонисты никотиновых рецепторов

д. вызывают длительную блокаду никотиновых рецепторов

е. частичные антагонисты никотиновых рецепторов в присутствии никотина

11. Фармакологические препараты, не содержащие никотин:

а. ЭСДН

б. Никорете

в. Варениклин

г. Цитизин

д. Чампикс

е. Табекс

12. Какие группы препаратов применяются в современной фармакотерапии никотиновой зависимости?

а. мочегонные препараты

б. этиловый спирт

в. антабус

г. антагонисты и частичные антагонисты никотиновых рецепторов

д. никотинзаместительная терапия

е. психотропные препараты/антидепрессанты

13. Какие формы никотин содержащих препаратов зарегистрированы в России?

а. ректальная свеча

б. назальный спрей

в. раствор для микроклизмы

- г. ингалятор
- д. жевательная резинка
- е. пластырь

14. Принципы действия никотин содержащих препаратов:

- а. стимулируют моторику кишечника, приводит к частому жидкому стулу, отчего пациент отказывается от курения
- б. вызывают сильную горечь во рту, в связи с чем пропадает желание курить
- в. развивается истощение никотиновых рецепторов и пропадает никотиновая зависимость
- г. вызывают дрожь в коленках, в связи с чем у человека пропадает желание курить
- д. доставка никотина в кровь без выкуривания сигареты
- е. никотин соединяется с рецепторами в ГМ, высвобождает дофамин, что уменьшает синдром отмены

15. Особенности применения никотин-содержащих препаратов (НСП):

- а. в жевательной форме содержится глюкоза, что ограничивает её применение у больных сахарным диабетом
- б. может применяться для временного отказа от курения (авиаперелеты, лечение в стационаре)
- в. в случае рецидива курения начатый курс лечения заканчивают, анализируют причину рецидива и планируют повторный курс терапии НСП
- г. применение НСТ под контролем врача у пациентов с ССЗ, беременных и подростков.
- д. противопоказание - гиперчувствительность к никотину и другим компонентам препаратов

е. для повышения эффективности возможно использование двух форм препаратов, при этом пластырь является основной формой, а другие формы дополнительными

16. Особенности показателей здоровья у лиц, предпочитающих курить кальян:

- а. после курения в организме обнаруживаются соли мышьяка, хрома, свинца
- б. уровень карбоксигемоглобина (кислородное голодание организма) выше, чем у лиц, курящих только сигареты
- в. при сочетании курения сигарет и кальяна ЖЕЛ снижается на 40% (при курении только сигарет ЖЕЛ снижена на 30%)
- г. увеличивается рост, мышечная масса, мышечная сила, кожа приобретает ярко-зеленый цвет
- д. развиваются и усиливаются способности к телепортации и телекинезу
- е. вес тела значительно уменьшается, достигая отрицательных значений, появляется способность к левитации

17. Наиболее часты причины вызывающие рецидив курения:

- а. быстрое снижение веса
- б. быстрое повышение веса
- в. «косые» взгляды сослуживцев
- г. урчание, бурление в животе
- д. формирование синдрома отмены (головокружение, беспокойство, гнев, депрессия, тремор, потливость и пр.)

е. обострение хронического бронхита

18. Основные рекомендации для профилактики увеличения массы тела после отказа от курения:

а. голодать 3-4 раза в неделю, пока отвыкает от курения

б. избегать переедания

в. расширить рацион за счет витаминсодержащих продуктов (С, В1, В12, РР, Е)

г. ходьба в умеренном темпе по 30-40 минут 5-7 раз в неделю

д. соблюдать правила рационального питания

е. ограничить водную нагрузку до 0,5-1 л в сутки

19. Основные рекомендации для профилактики хронического бронхита курильщика:

а. регулярное умывание раствором воды, содержащей ионы серебра

б. применение примочек из раствора гиалуроновой кислоты и мочевины

в. тиотропия бромид «Спирива» + ацетилцистеин «АСС» (значительно улучшаются функциональные характеристики дыхания)

г. регулярное применение эзотерических практик по кумулированию космической энергии

д. применение ацетилцистеина «АСС» (разжижает мокроту, улучшает её отхождение)

е. формотеролфуморат «Формотерол» + ацетилцистеин «АСС» (значительно улучшаются функциональные характеристики дыхания в течение)

20. Электронная система доставки никотина это:

а. доставка никотин содержащих препаратов по интернету

б. сигареты, содержащие булькающую воду

в. цифровой гаджет к смартфону, обладающий психотерапевтическим эффектом и использующийся для нейролингвистического программирования в школе отказа от курения

г. система погрузки и доставки коробок сигарет потребителю

д. аналог кальяна

е. устройства, в которых вместо сжигания табачного листа происходит испарение раствора содержащего никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы

Примерная тематика рефератов

1. Принципы рационального питания.

2. Возможности коррекции кислотной нагрузки современных продуктов.

3. Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни.

4. Влияние холодового закаливания на иммунную систему организма.

5. Алиментарно – конституциональное ожирение и пути его профилактики.

6. Первичная и вторичная профилактика табакокурения.

7. Токсические эффекты алкоголя и возможности профилактики алкоголизма.

8. Первичная и вторичная профилактика артериальной гипертензии.

9. Виды дислипидемий и пути их коррекции.

10. Виды химической и нехимической зависимости и пути ее преодоления.

11. Профилактика хронических заболеваний бронхо-легочной системы.

12. Первичная и вторичная профилактика остеопороза.

13. Нарушения углеводного обмена и возможности его коррекции.
14. Первичная профилактика туберкулеза.
15. Канцеропревенция на догоспитальном этапе.
16. Атипичные формы острых респираторных вирусных инфекций и их первичная профилактика.
17. Профилактика экстрагенитальных заболеваний у беременных.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету.

Вопросы к зачету (1 семестр, очная форма обучения)

1. Подходы к здоровому образу жизни в разных странах и их влияние на здоровье населения.
2. Государственная политика в области здоровьесбережения.
3. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.
4. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Группы здоровья.
6. Образ жизни: определение, категории.
7. Образ жизни и условия жизни населения РФ.
8. Влияние образа жизни на здоровье различных групп населения.
9. Понятие о медицинской активности, ее параметры.
10. Личная и общественная гигиена.
11. Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.
12. Индивидуальные и общественные мероприятия, направленные на улучшение здоровья.
13. Закаливание. Физическая культура, фитнес, йога, массовый спорт, детский массовый спорт, профессиональный спорт.
14. Гиподинамия как фактор возникновения заболеваний.
15. Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела.
16. Эмоциональный стресс: понятие, причины, влияние на организм, пути снятия стресса.
17. Аддиктивное поведение: понятие, основные виды.
18. Патологический гемблинг.
19. Пищевые аддикции: понятие, виды, меры профилактики.
20. Орторексия: понятие, виды, меры профилактики.
21. Интернет – аддикция: понятие, меры профилактики.
22. Вредные привычки, их профилактика.
23. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизации, профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.
24. Особенности алкоголизации детей и подростков, возможные последствия.
25. Особенности течения беременности при употреблении алкоголя, осложнения.

26. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов.
27. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на организм человека.
28. Влияние табакокурения во время беременности на развитие плода и новорожденного.
29. Наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье.
30. Токсические вещества, их отрицательное влияние на организм.
31. Простудные и простудно-инфекционные заболевания: понятие, их воздействие на организм.
32. Пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.
33. Инфекции, передающиеся половым путём: понятие, последствия, пути предотвращения.
34. Методологические основы и факторы организации рациональной жизнедеятельности.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / Кучма В. Р. , Сивочалова О. В. - 5-е изд. , испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 560 с. - ISBN 978-5-9704-5217-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452172.html> - Режим доступа : по подписке.

4.2. Дополнительная литература

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/535663>.

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.