

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени  
И.И.Мечникова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И.Мечникова Минздрава России)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине  
«Основы здорового образа жизни»

Специальность **31.05.01 «Лечебное дело»**

Кафедра Профилактической медицины и охраны здоровья

Курс   2   Семестр   3  

Экзамен   нет   (семестр) Зачет   3   (семестр)

Лекции   12   (час)

Практические (лабораторные) занятия   24   (час)

Семинарские занятия   нет   (час)

Всего часов аудиторной работы   36   (час)

Самостоятельная работа (внеаудиторная)   36   (час)

Общая трудоемкость дисциплины   72/2   (час/зач.ед.)

2017

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» утвержденного в 2016 году.

**Составители рабочей программы:**

Мишкич И.А. профессор кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, профессор, д.м.н.;  
Кадыскина Е.Н. доцент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, доцент, к.м.н.;  
Чечура А.Н. доцент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, доцент, к.м.н.;  
Алуф О.Б. ассистент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова;  
Баймаков Е.А. ассистент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова;  
Павлова А.Н. ассистент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова;

**Рецензент:**

Карелин А.О. д.м.н., профессор, зав. кафедрой общей гигиены и экологии СПбГМУ им. И.П. Павлова

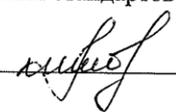
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профилактической медицины и охраны здоровья

« 12 » 04 2017 г. *Протокол № 5*

Заведующий кафедрой, д.м.н.  /Мельцер А.В./

**СОГЛАСОВАНО:**

с отделом образовательных стандартов и программ « 29 » 03 2017 г.

Заведующий отделом  / О.А. Михайлова /

Одобрено методическим советом лечебного факультета

« 21 » 04 2017 г. прот. № 4

Председатель, проф.  / В.Г. Радченко /

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цель:

- Целью изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является приобретение знаний и навыков, общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых для формирования у будущих специалистов медико-профилактического направления профессионального профилактического мировоззрения, позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, пониманию роли и умению работать с населением по формированию здорового образа жизни, профилактике социально значимых заболеваний, болезней зависимости, в том числе, методами гигиенического воспитания; приобретение студентами знаний и навыков, облегчающих процессы адаптации к условиям обучения в ВУЗе и проживания, повышения их медицинской активности, а также сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

### Задачи:

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

1. дать знания студентам по следующим вопросам:

- государственная политика в области охраны здоровья населения;
- организация медицинской профилактики в системе учреждений здравоохранения
- современные представления о здоровом образе жизни и методах его формирования ;
- основные показатели здоровья – физического, психического, нравственного;
- поведенческие факторы риска и профилактику болезней зависимости;
- методы количественной оценки уровня здоровья;
- основные направления профилактики и проектирования индивидуальных программ управления здоровьем;

2. выработать следующие умения и навыки:

- провести самооценку уровня здоровья - физического, психического, нравственного - и оценить результаты;
- провести коррекцию собственного образа жизни, направленную на снижение уровня риска для здоровья неблагоприятных факторов среды обитания и поведения;
- применить полученные знания для сохранения своего здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре программы специалитета:

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» изучается в 3 семестре и относится к Блоку 1 вариативной части.

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

### «Анатомия»

**Знания:** Строение и функции органов и систем

### «Нормальная физиология»

**Знания:** Функциональное состояние и резервные возможности функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и др. физиологических систем организма человека

- понятие о стрессе и адаптационных возможностях организма

### «Химия»

**Знания:** Основные классы соединений, их реакции и свойства

- основные биохимические процессы в организме строение и биохимические свойства основных классов биологически важных соединений основные метаболические пути их превращения

### «Физика»

**Знания:** Основы биомеханики живого организма

основные физические явления и закономерности, лежащие в основе процессов, протекающих в организме человека, характеристики воздействия физических факторов на организм

### «Психология и педагогика»

**Знания:** Основы психологии личности

**Умения:** Определение типа и психологических характеристик индивидуума

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

- Госпитальная терапия,
- Педиатрия,
- Акушерство и гинекология,
- Дерматовенерология,
- Психиатрия,
- Общественное здоровье и организация здравоохранения
- Общая гигиена,
- Эпидемиология

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			знать	уметь	владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК-1	способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	основные проблемы и направления национального общественного здравоохранения по укреплению здоровья и профилактике заболеваний -знание законов мышления и логики, способность к критическому восприятию информации, абстрактному мышлению, анализу, синтезу	навыки изложения самостоятельной точки зрения, анализа и логического мышления вопросов состояния здоровья, факторов риска, образа жизни	выбор оптимальных путей решения Применение логического анализа для коррекции состояния здоровья и образа жизни	Тестовые задания, реферат/проектное задание
2	ОК-3	способность анализировать основные	основные проблемы и	применять термины и	пользоваться	Тестовые задания,

		этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	направления исторического развития общества, национального общественного здравоохранения, проблем по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, основные термины и определения в области медицины, здоровья, образа жизни, общественного здоровья и здравоохранения	определения в области медицины, здоровья, образа жизни, общественного здоровья в рамках делового и межличностного общения	русским языком как средством делового и межличностного общения, формировать гражданскую позицию	реферат/проектное задание
3	ОК-5	готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	данные по оценке и самооценке физического здоровья, психического и духовного состояния, понимание основ здорового образа жизни	Умение использовать методы проведения оценки и самооценки своего здоровья с использованием данных для саморазвития, самореализации, самообразования, сохранения здоровья	Уметь произвести коррекцию собственных поведенческих факторов риска. Использование знаний в повседневном общении, в профессиональном и собственном обучении	Вопросы для собеседования
4	ОПК-1	готовностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием информационных,	основные способы и методы поиска, сохранения информации в области	применять формы и методы поиска, обработки и	способами анализа информации о состоян	Тестовые задания, реферат/проектное задание

		библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии, информационно—коммуникационных технологий с учетом основных требований информационной безопасности	укрепления здоровья и профилактики заболеваний с использованием информационных, библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии, информационных коммуникационных технологий	сохранения информации о здоровье, факторах риска заболеваний	и здоровья населения, факторах риска окружающей среды и образа жизни,	
5	ОПК-2	готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранных языках для решения задач профессиональной деятельности	Знание понятий о здоровье, медицинской активности, факторах риска, среде обитания - навыки чтения специальной медицинской литературы, поиска необходимой информации Знания о медицинских порталах для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни и методах профилактики, основные формы межличностного взаимодействия	Умение анализировать и формировать собственное профессиональное отношение к вопросам здоровья, образа жизни, профилактики ической деятельности Умение находить и использовать медицинскую информацию на основе доказательной медицины, применять различные формы взаимодействия на русском и иностранных языках по оценке	Пользоваться навыками для поиска корректной медицинской информации, формирование профилактического мировоззрения, владеть способами и методами взаимодействия по оценке состояния здоровья и факторов риска окружающей среды и образа жизни,	Вопросы для собеседования

				состояния здоровья, поведенческих факторов риска, способов их коррекции		
6	ОПК-7	готовностью к использованию основных физико-химических, математических и иных естественнонаучных понятий и методов при решении профессиональных задач	Знания основных фундаментальных дисциплин в медицине – анатомии, гистологии, биофизики, биохимии, пропедевтики, необходимых для формирования профилактического мировоззрения и решения профессиональных задач	самостоятельно изучать, анализировать и использовать в практической деятельности новые методы научных и прикладных исследований в профилактической медицине	- использовать полученные знания и умения для формирования здорового сберегающего поведения и сохранения здоровья	Вопросы для собеседования
7	ОПК-9	способностью к оценке морфо-функциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач	- проблемы, формы и методы научного познания мира, их эволюции - знания фундаментальных дисциплин медицинского ВУЗа, необходимых для оценки морфо-функциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач	умение провести оценку и самооценку уровня физического здоровья, психического и душевного состояния человека	использовать знания и умения для формирования здорового сберегающего поведения и составления индивидуальной программы управления здоровьем	Вопросы для собеседования
8	ПК-1	способностью и готовностью	основные понятия	Умение оценить	индивидуальн	Тестовые задания,

		<p>осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</p>	<p>здоровье, факторах риска и здоровом образе жизни, о необходимой медицинской активности индивидуума для сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>свой образ жизни с позиции полученных знаний, определит характер действий поведенческих факторов риска на организм</p>	<p>ая просветительская работа с пациентами, студентами, группами риска по коррекции поведенческих факторов</p>	<p>реферат/проектное задание</p>
9	ПК-3	<p>способностью и готовностью к проведению противоэпидемических мероприятий, организации защиты населения в очагах особо опасных инфекций, при ухудшении радиационной обстановки, стихийных бедствиях и иных чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Знания о медицинских порталах для получения информации о здоровье, здорового образа жизни и методах профилактики заболеваний</p>	<p>Умение находить и использовать медицинскую информацию на основе доказательной медицины</p>	<p>навыки общения с пациентами и населением по вопросам образа жизни и профилактики заболеваний</p>	<p>Вопросы для собеседования</p>
10	ПК-14	<p>готовностью к определению необходимости применения природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении</p>	<p>Знания о современных методах профилактики массовых неинфекционных заболеваний, социально значимых инфекций и болезней и зависимости</p>	<p>уметь проводить воспитательную и образовательную работу с населением по вопросам профилактики заболеваний</p>	<p>владеть навыками обучения и убеждения для проведения медико-профилактической работы с пациентами и населением</p>	<p>Вопросы для собеседования</p>

					ием	
11	ПК-15	готовностью к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний	Знание понятий о здоровье, медицинской активности, факторах риска, среде обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни,	Умение формулировать свою точку зрения в области здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Применение полученных знаний и умений при профессиональном общении с населением	Вопросы для собеседования
12	ПК-16	готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	Понятия о психолого-педагогических аспектах медико-профилактической воспитательной и образовательной деятельности в работе с населением по формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Умение профессионального общения с населением с учетом, пола, возраста, профессии, национальных культурных и конфессиональных особенностей,	навыки владения профессиональным языком, умение просвещать и убеждать	Вопросы для собеседования
15	ПК-21	способностью к участию в проведении научных исследований	Знание современных проблем и методов сохранения здоровья населения; навыки чтения специальной медицинской литературы, поиска необходимой информации по профилактике заболеваний.	Умение анализировать и формировать собственное профессиональное отношение к вопросам здоровья, здорового образа жизни, профилактической деятельности	Навыки анализа материалов и изложения результатов научных исследований	Вопросы для собеседования

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

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1	ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-7, ОПК-9, ПК-1, ПК-3, ПК-14, ПК-15, ПК-16, ПК-21	Общие вопросы медицинской профилактики
2	ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-7, ОПК-9, ПК-1, ПК-3, ПК-14, ПК-15, ПК-16, ПК-21	Питание и здоровье
3	ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-7, ОПК-9, ПК-1, ПК-3, ПК-14, ПК-15, ПК-16, ПК-21	Физическая активность и здоровье
4	ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-7, ОПК-9, ПК-1, ПК-3, ПК-14, ПК-15, ПК-16, ПК-21	Среда обитания, режимы жизни и здоровье
5	ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-7, ОПК-9, ПК-1, ПК-3, ПК-14, ПК-15, ПК-16, ПК-21	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости
6	ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-7, ОПК-9, ПК-1, ПК-3, ПК-14, ПК-15, ПК-16, ПК-21	Профилактика социально значимых инфекций
7	ОК-1, ОК-2, ОК-5, ОК-8, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-6, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-25, ПК-26, ПК-31	Сохранение репродуктивного здоровья
8	ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-7, ОПК-9, ПК-1, ПК-3, ПК-14, ПК-15, ПК-16, ПК-21	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья

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

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры	
	Объем в зачетных единицах (ЗЕ)	Объем в академических часах (АЧ)	3	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
В том числе:				
Лекции		12	12	
Практические занятия (ПЗ)		24	24	
Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
В том числе:				
Подготовка к аудиторным занятиям		12	12	
Реферат (подготовка и защита)		12	12	
Самостоятельная проработка некоторых тем		12	12	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			<b>зачет</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>				
<b>часы</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>72/2</b>	
<b>зач. ед.</b>				

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1	Общие вопросы медицинской профилактики	6	2			8	<b>16</b>
2	Питание – здоровье - болезни	2	4			2	<b>8</b>
3	Физическая активность и здоровье	2	2			2	<b>6</b>
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье		2			4	<b>6</b>
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости		8			4	<b>12</b>
6	Профилактика социально значимых инфекций	2	2			4	<b>8</b>
7	Сохранение репродуктивного здоровья		2			4	<b>6</b>
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья		2			8	<b>10</b>
	Итого	<b>12</b>	<b>24</b>			<b>36</b>	<b>72</b>

### 5.2. Тематический план лекционного курса (семестр 3)

№ п/п	Тема и ее краткое содержание	часы	Наглядные пособия
1	<b>Организация медицинской профилактики в системе здравоохранения</b> Показатели здоровья населения. Задачи охраны здоровья населения. Развитие профилактического направления здравоохранения Проблемы медицинской профилактики. Поведенческие факторы риска. Роль специальных образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в первую очередь, детей, подростков и молодежи.	2	Слайд-фильм
2	<b>Понятия о здоровом образе жизни. Резервы здоровья. Управление здоровьем</b> Современные представления об индивидуальном и общественном здоровье населения, факторах риска, здоровом образе жизни. Социальные и биологические факторы здоровья. Резервы здоровья. Понятия – потенциал и ресурсы здоровья. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Индивидуальные программы профилактики и укрепления здоровья.	2	Слайд-фильм
3	<b>Правовые вопросы в сфере охраны здоровья населения Российской Федерации</b> Права и обязанности медицинских работников лечебных организаций и пациентов по вопросам охраны здоровья, профилактики заболеваний и формированию здорового образа жизни	2	Слайд-фильм
4	<b>Питание – здоровье - болезни</b> Питание и болезни. Принципы здорового и безопасного питания.	2	Слайд-фильм
5	<b>Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией</b>	2	Слайд-фильм

	Гиподинамия, гипокинезия – определения. Гипокинетический синдром. Изменения опорно-двигательного аппарата при гипокинезии. Сдвиги обмена веществ и органоспецифические изменения при гипокинезии. Реакция сердечно-сосудистой системы при гипокинезии. Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией		
6	<b>ВИЧ-инфекция – болезнь поведения</b> Актуальность проблемы. Законодательство РФ по ВИЧ-инфекции. Факторы риска, контингенты риска, пути передачи. Стадии инфекционного процесса, клиника. СПИД-ассоциированные заболевания. Диагностика и лечение. Стратегии профилактики и снижения вреда. Проблемы вакцинопрофилактики. ВОЗ – основные направления борьбы с эпидемией ВИЧ/СПИД. Противоэпидемические мероприятия, в т.ч. в среде подростков. Барьерные средства защиты. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи.	2	Слайд-фильм

### 5.3. Тематический план практических занятий (семестр 3)

№ п/п	Тема и ее краткое содержание	часы	Формы УИРС
1	<b>Учебная среда и здоровье</b> Роль учебной среды в сохранении здоровья студента. Регулируемые факторы риска и способы их коррекции. Рабочая поза и рациональная организация рабочего места. Профилактика умственного утомления	1	Задания из рабочей тетради
2	<b>Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье</b> Пути поступления алкоголя в организм. Метаболизм этанола. Влияние алкоголя на организм. Пиво и молодежь. Вопросы профилактики	2	Задания из рабочей тетради
3	<b>Табакокурение как фактор риска</b> Состав табачного дыма. Влияние его компонентов на организм. Последствия действия табачного дыма на организм подростков, беременных, детский организм. Пути профилактики	2	Задания из рабочей тетради
4	<b>Наркотики – это страшно!</b> Понятие о немедицинском применении наркотиков. Механизмы формирования и стадии развития зависимости. Государственная политика в отношении применения и распространения наркотиков. Факторы риска немедицинского применения наркотиков. Профилактика применения наркотиков в молодежной среде	2	Задания из рабочей тетради
5	<b>Игровая зависимость. Компьютер и здоровье</b> Виды игровой зависимости. Чем опасен гемблинг. Правила ответственного отношения к азартным играм. Компьютер и здоровье	2	Задания из рабочей тетради
6	<b>Профилактика инфекций, передаваемых половым путем</b> Современное представление о болезнях, передаваемых половым путем. Возбудители, источники заражения, пути передачи, первые	2	Задания из рабочей тетради

	симптомы. Профилактика инфекций, передающихся половым путем, и вред самолечения.		
7	<b>Оценка и самооценка уровня физического здоровья</b> Методы оценки и самооценки уровня физического здоровья, Измерение и оценка основных параметров физического здоровья Рекомендации по сохранению и укреплению физического здоровья	2	Задания из рабочей тетради
8	<b>Здоровое и безопасное питание</b> Основные требования к здоровому питанию. Понятия - режим питания, набор продуктов, калорийность и др. Меры обеспечения здорового и безопасного питания	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь
9	<b>Самооценка уровня физического здоровья</b> Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, силы и выносливости, ИМТ и др.	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь
10	<b>Основы здоровой физической активности</b> Недостаточная физическая активность – фактор риска Гиподинамия и гипокinezия – термины и определения. Влияние на организм. Основные направления политики повышения физической активности населения. Физическая активность – образ жизни	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь
11	<b>Профилактика инфекций, передаваемых половым путем</b> Современное представление о болезнях, передаваемых половым путем. Возбудители, источники заражения, пути передачи, первые симптомы . Профилактика инфекций, передающихся половым путем, и вред самолечения	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь
12	<b>Факторы риска и пути профилактики нарушений репродуктивного здоровья молодежи</b> Актуальность проблемы сохранения репродуктивного здоровья в молодежной среде.2. Термины и определения. Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин. Пути сохранения репродуктивного здоровья	1	Слайд-фильм, рабочая тетрадь
13	<b>Психическое и духовное здоровье личности как основа здорового образа жизни</b> Современный образ жизни как фактор риска психических расстройств. Стресс и его последствия для психического здоровья. Как сохранить свое психическое здоровье. Духовное и нравственное здоровье как составляющие холистической модели здоровья. Здоровый образ жизни как условие сохранения здоровья, гармоничного развития личности и счастья <b>Защита курсовых проектов по предложенным темам</b>	2	Слайд-фильм, рабочая тетрадь

**5.4. Лабораторный практикум - не предусмотрен.**

**5.5. Тематический план семинаров - не предусмотрен.**

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

№	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
			Виды	Кол-во контрольных вопросов	Кол-во тестовых заданий
2	3	4	5	6	7
1	Контроль освоения темы	Основы гигиенического воспитания и медицинской профилактики	контрольные вопросы, реферат/проектное задание, тестовые задания	10	10
2	Контроль освоения темы	Питание и здоровье	контрольные вопросы, реферат/проектное задание, тестовые задания	15	10
3	Контроль освоения темы	Физическая активность и здоровье	контрольные вопросы, реферат/проектное задание, тестовые задания	12	7
4	Контроль освоения темы	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	контрольные вопросы, реферат/проектное задание, тестовые задания	15	10
5	Контроль освоения темы	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	контрольные вопросы, реферат/проектное задание, тестовые задания	18	
6	Контроль освоения темы	Профилактика социально значимых инфекций	контрольные вопросы, реферат/проектное задание, тестовые задания	10	6
7	Контроль освоения темы	Сохранение репродуктивного здоровья	контрольные вопросы, реферат/проектное задание, тестовые задания	10	8
8	Контроль освоения темы	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	контрольные вопросы, реферат/проектное задание, тестовые задания	30 Всего - 120	12 Всего 60

## 6.1. Примеры оценочных средств

### Контрольные вопросы:

1. Развитие профилактического направления здравоохранения. Задачи охраны здоровья населения.
2. Поведенческие факторы риска и их роль в развитии неинфекционных заболеваний и болезней зависимости.
3. Российское законодательство в сфере охраны здоровья населения.
4. Общее понятие о значении питания и процессе питания.
5. Современные подходы к связи между питанием и болезнями человека.
6. Заболеваний с алиментарными факторами риска развития патологии.
7. Гиподинамия, гипокинезия – определения. Гипокинетический синдром.
8. Изменения опорно-двигательного аппарата при гипокинезии.
9. Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией
10. Почему условия проживания так важны для здоровья?
11. В чем выражается неблагоприятное влияние на здоровье продолжительной работы на компьютере? Опасен ли Wi-Fi?
12. Что можно сделать, чтобы работа на компьютере была безопасной для здоровья?
13. Каковы потенциальные неблагоприятные эффекты для здоровья мобильных телефонов? Как можно снизить риск?
14. Что вы можете предложить, чтобы сделать условия проживания дома или в общежитии более здоровыми?
15. Актуальность проблемы. Законодательство РФ по ВИЧ-инфекции.
16. Стратегии профилактики и снижения вреда.
17. Противоэпидемические мероприятия, в т.ч. в среде подростков. Барьерные средства защиты.
18. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи.
19. Холистическая модель здоровья. Социальные и биологические факторы здоровья.
20. Резервы здоровья. Понятия – потенциал и ресурсы здоровья. Управление здоровьем.
21. Распространенность неврозов в мире и России. Психическое здоровье – определение. Причины, вызывающие отклонения психического здоровья. Критерии психического здоровья.
22. Духовное бытие — дефиниции. Критерии социального здоровья.
23. Здоровый образ жизни – залог гармонического развития личности.

### Тестовые задания:

ВЫБРАТЬ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

3. К АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ОТНОСЯТСЯ

- А) рост
- Б) частота сердечных сокращений
- В) вес
- Г) частота дыхательных движений
- Д) окружность грудной клетки

ВЫБРАТЬ ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

4. ИНДЕКС КЕТТЛЕ (ИК) ПОЗВОЛЯЕТ ОЦЕНИТЬ

- А) пропорциональность грудной клетки
- Б) массу тела
- В) адаптационные возможности организма

5. ИНДЕКС ПИНЬЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОЦЕНИТЬ

- А) массу тела
- Б) пропорциональность грудной клетки
- В) тип соматической конституции
- Г) адаптацию к физическим нагрузкам

#### 18. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО ОСНОВАНА НА

- А) выполнении околопредельных нагрузок
- Б) длительности задержки дыхания на спокойном выдохе
- В) широком круге морфологических, функциональных, психологических и других показателях состояния организма

### 7. Внеаудиторная самостоятельная работа

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям	12	Контроль в ходе занятия (решение тестовых заданий и ситуационных задач)
Реферат (подготовка и защита)	12	Защита реферата/проектного задания Оценка качества написания и изложения проекта
Самостоятельная проработка некоторых тем	12	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование документов в составлении учебного проекта

#### 7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы
Правовые вопросы в сфере охраны здоровья населения Российской Федерации	3	ФЗ, Указы президента РФ, Постановления правительства РФ, Документы МЗ РФ	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование документов в составлении учебного проекта
Питание и здоровье	3	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование документов в составлении учебного проекта
Табакокурение как фактор риска	3	Оказание медицинской помощи взрослому населению по профилактике и отказу от курения. Методические рекомендации. ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздравсоцразвития России, Москва 2012 г	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование документов в составлении учебного проекта
Основы здоровой физической активности	3	«Оказание медицинской помощи взрослому населению по оптимизации физической активности». Методические рекомендации ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины»	Контрольные вопросы, решение ситуационных задач, использование документов в составлении учебного проекта

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

## 7.3. Примерная тематика рефератов/проектных заданий:

1. Здоровье сберегающее поведение – что это?
2. Управление здоровьем – как я это понимаю
3. Формула здорового образа жизни – я знаю, я хочу, я могу, я делаю
4. Причины нарушения репродуктивного здоровья – что делать молодым?
5. Мультикультурные аспекты здорового образа жизни
6. Нездоровое питание – фактор риска.
7. Учебная среда – как сделать ее здоровой?
8. Учиться хорошо – это просто
9. Здоровый ВУЗ – если бы я был ректором
10. Компьютер – мой друг и враг
11. Молодежная мода и здоровье
12. Болезни зависимости и их профилактика
13. Путь к здоровому сердцу
14. «Без здоровья невозможно и счастье» (Белинский В. Г.)
15. Социально значимые инфекции – как их избежать?
16. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний – правовое обеспечение и практика здравоохранения

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

### *а) основная литература*

1. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 140 с.
2. Основы здорового образа жизни. Рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 64 с.

### *б) дополнительная литература:*

1. Мариничева Г.Н., Лучкевич В.С., Самодова И.Л. Качество жизни и здоровье населения Санкт-Петербурга: монография. - СПб.: СПбГМА, 2011. - 152 с.
2. Смолянский, Б.Л., Мишкич И.А., Белова, Л.В., Маймулов, В.Г., Савельев, С.И. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний. Учебное пособие для врачей по медико-профилактической работе с населением под редакцией академика РАМН Шаброва А.В. Липецк 2008.

### *в) программное обеспечение: базы данных, информационно-справочные системы*

#### **MOODLE**

### *г) базы данных, информационно-справочные системы –*

Неинфекционные заболевания. Информационный бюллетень №355. Март 2013г.

[Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>

Синдром зависимости [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа:

[http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/ru/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/index.html)

Табак. Информационный бюллетень №339. Июль 2011 г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. –

Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/ru/index.html>

Алкоголь. Информационный бюллетень №349. Февраль 2011 г. [Электронный ресурс]: ВОЗ.

– Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/ru/>

Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf)

Глобальная стратегия профилактики инфекций, передаваемых половым путем, и борьбы с ними, 2006-2015 гг. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа:

[http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789244563472\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789244563472_rus.pdf)

*д) Учебные пособия, разработанные сотрудниками кафедры:*

1. .Смолянский Б.Л., Мишкич И.А., Белова Л.В., Маймулов В.Г., Савельев С.И.

Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний. Учебное пособие для врачей по медико- профилактической работе с населением. – Липецк, 2008. – 314 с. Под ред. Ак. РАМН Шаброва А.В.

2. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: Изво СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 140 с.

3 . Основы здорового образа жизни. Рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: Изво СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 64 с.

4.Формирование здоровье сберегающего поведения у населения – одно из направлений профилактики заболеваний. Сборник презентаций лекций и семинаров: учебное пособие по гигиеническому воспитанию, обучению и медицинскому консультированию населения для медицинских работников и преподавателей. Часть 1 / под. ред. А.В.Мельцера, И.А.Мишкич. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2015. – 184 стр.

5.Формирование здоровье сберегающего поведения у населения – одно из направлений профилактики заболеваний. Сборник презентаций лекций и семинаров: учебное пособие по гигиеническому воспитанию, обучению и медицинскому консультированию населения для медицинских работников и преподавателей. Часть 2 / под. ред. А.В.Мельцера, И.А.Мишкич. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2015. – 156 стр.

*е) базы данных законодательных и нормативно-методических документов, имеющиеся на кафедре*

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

а) Кафедра имеет два учебных класса по адресу СПб., Пискаревский пр., 47, павильон 32, на 24-28 посадочных мест

б) учебные столы и стулья в достаточном количестве

в) Учебные комнаты оснащены аудио- и видеотехникой, мультимедийной аппаратурой.

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

Для эффективного изучения разделов дисциплины необходимо самостоятельно изучить учебно-методические материалы, активно участвовать в обсуждении на практических занятиях, при необходимости – получить консультативную помощь преподавателя.

Для работы с рефератом необходимо подобрать необходимую литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат в соответствии с требованиями; для защиты реферата подготовить краткое сообщение и выступить на практическом занятии.

Для успешного прохождения промежуточной аттестации в виде зачета необходимо изучить и проработать все оценочные средства: вопросы для собеседования, тестовые задания.