

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 ДИСЦИПЛИНЫ**

«Основы здорового образа жизни»

**Специальность:** 31.05.02 Педиатрия

**Направленность:** Педиатрия

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.02 Педиатрия, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 965 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.02 Педиатрия».

**Составители рабочей программы дисциплины:**

Мельцер А.В. заведующий кафедрой профилактической медицины и охраны здоровья  
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, д.м.н.;

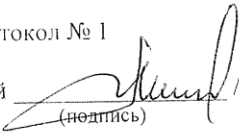
Мишквич И.А. профессор кафедры профилактической медицины и охраны здоровья  
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, профессор, д.м.н.;

**Рецензент:**

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

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры  
профилактической медицины и охраны здоровья

16 января 2021 г., Протокол № 1


Заведующий кафедрой  / Мельцер А.В./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено Методической комиссией по специальности 31.05.02 Педиатрия

15 февраля 2021 г.

Председатель  / Кахиани Е.И./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете  
25 февраля 2021 г.

Председатель  / Артюшкин С.А. /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Дата обновления:

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	14
7. Оценочные материалы .....	16
8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	16
9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	17
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	19
Приложение А.....	21

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является формирование компетенций обучающегося, необходимых для развития у будущих специалистов профессионального профилактического мировоззрения, позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, пониманию роли и значения работы с населением по формированию здорового образа жизни, профилактике социально значимых заболеваний, болезней зависимости, в том числе, методами гигиенического воспитания, а также приобретения обучающимися знаний и навыков, облегчающих процессы адаптации к условиям обучения в ВУЗе и проживания, повышения их медицинской активности, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.02 Педиатрия (уровень образования специалитет), направленность: Педиатрия. Дисциплина является обязательной к изучению.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма; УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.4. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности.
ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ИД-1 ОПК-2.1. Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения ИД-2 ОПК-2.2. Проводит беседы и занятия по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения. ИД-3 ОПК-2.3. Разрабатывает планы и проводит контроль эффективности мероприятий по профилактике заболеваний, травм и формированию здорового образа жизни
ПК-4 Способен к проведению профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей,	ПК-4.5 Формирует у детей, их родителей (законных представителей) и лиц, осуществляющих уход за ребенком,

обеспечение их полноценного гармоничного развития и формированию приверженности к здоровому образу жизни ребенка и членов его семьи.	приверженность к здоровому образу жизни.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
<b>УК-7.2.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	<b>знает</b> здоровьесберегающие технологии и методы оценки уровня физического здоровья, психического и душевного состояния человека	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> оценить свой образ жизни с позиции полученных знаний, определить характер действия поведенческих факторов риска на организм	
	<b>имеет навык</b> применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	
<b>УК-7.3.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>знает</b> основные понятия и составляющие режима дня, методы самоконтроля физиологических показателей собственного организма	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> применить полученные знания для обеспечения распорядка собственной деятельности для сохранения работоспособности	
	<b>имеет навык</b> планирования режима дня для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	
<b>УК-7.4.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности	<b>знает</b> основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> применить полученные знания для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач	
	<b>имеет навык</b> алгоритма применения здоровьесберегающего поведения в различных жизненных ситуациях	
<b>ОПК-2.1.</b> Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	<b>знает</b> современные информационные технологии, формы и методы работы с населением по вопросам здорового образа жизни	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> проводить воспитательную и образовательную работу с населением по вопросам профилактики заболеваний	
	<b>имеет навык</b> алгоритма проведения бесед с населением по вопросам здорового образа жизни	

<b>ОПК-2.2.</b> Проводит беседы и занятия по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	<b>знает</b> понятия о психолого-педагогических аспектах медико-профилактической воспитательной и образовательной деятельности в работе с населением по формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> проводить беседу по отдельным проблемам сохранения здоровья и повышению грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний	
	<b>имеет навык</b> взаимодействия с населением по вопросам формирования здоровьесберегающего поведения	
<b>ОПК-2.3.</b> Разрабатывает планы и проводит контроль эффективности мероприятий по профилактике заболеваний, травм и формированию здорового образа жизни	<b>знает</b> о современных методах профилактики массовых неинфекционных заболеваний, социально значимых инфекций и болезней зависимости	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> использовать знания и умения для формирования здоровьесберегающего поведения и составления индивидуальной программы управления здоровьем	
	<b>имеет навык</b> работы по формированию здоровьесберегающего поведения	
<b>ПК-4.5</b> Формирует у детей, их родителей (законных представителей) и лиц, осуществляющих уход за ребенком, приверженность к здоровому образу жизни.	<b>знает</b> понятия о здоровье, медицинской активности, факторах риска среды обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни населения с учетом возрастных особенностей	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> взаимодействовать с детьми и их родителями по вопросам сохранения здоровья, здорового образа жизни и профилактике заболеваний	
	<b>имеет навык</b> алгоритма реализации мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающего поведения населения	

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

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

#### 5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	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 населения. Характеристика распространенных вирусных заболеваний в современных условиях. Пути снижения индивидуального риска заражения. Особенности социального взаимодействия. Значение гигиенического воспитания в профилактике распространения вирусных заболеваний в современных условиях.	УК-7, ОПК-2, ПК-4
2	Питание – здоровье - болезни	Питание и болезни. Принципы здорового и безопасного питания. Основные требования к здоровому питанию. Понятия - режим питания, набор продуктов, калорийность и др. Меры обеспечения здорового и безопасного питания. Роль гигиенического воспитания в формировании у населения навыков здорового питания	УК-7, ОПК-2, ПК-4
3	Физическая активность и здоровье	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. Основные направления политики повышения физической активности населения. Физическая активность – образ жизни.	УК-7, ОПК-2, ПК-4
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Экологические факторы риска. Основные источники загрязнения воздушной среды помещений. Микроорганизмы и биоаэрозоли. Магнитное поле бытовых приборов. Мероприятия по снижению ЭМП от ПК. Проблемы питьевого водоснабжения. Биоэффекты свинца,	УК-7, ОПК-2, ПК-4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
		<p>железа, ртути, хлороформа, формальдегида в питьевой воде. Системы очистки воды. Бытовые фильтры. Основные элементы режима дня. Хронобиология и биоритмы. Что мы знаем о сне? Роль учебной среды в сохранении здоровья студента. Регулируемые факторы риска и способы их коррекции. Рабочая поза и рациональная организация рабочего места. Профилактика умственного утомления.</p> <p>Роль гигиенического воспитания в воспитании санитарной культуры населения.</p>	
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	<p>Понятие о психоактивных веществах и последствиях злоупотреблении ими. Алкоголь и его влияние на организм. Профилактика злоупотребления алкоголем в молодежной среде. Распространенность потребления табака и никотинсодержащей продукции. Принципы развития никотиновой зависимости. Состав табачного дыма. Влияние его компонентов на организм. Последствия действия табачного дыма на организм подростков, беременных, детский организм. Профилактика потребления табака и никотинсодержащей продукции. Пассивное курение. Международные и государственные меры по ограничению потребления табака и никотинсодержащей продукции. Виды игровой зависимости. Чем опасен гемблинг. Правила ответственного отношения к азартным играм. Компьютер и здоровье. 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</p>	УК-7, ОПК-2, ПК-4



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
6	Профилактика социально значимых инфекций	Актуальность проблемы. Государственная политика в борьбе с социально-значимыми инфекциями. Современные методы профилактики. Индивидуальная профилактика. Современное представление о болезнях, передаваемых половым путем. Возбудители, источники заражения, пути передачи, первые симптомы. Профилактика инфекций, передающихся половым путем, и вред самолечения. Значение гигиенического воспитания в повышении медицинской активности населения.	УК-7, ОПК-2, ПК-4
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Актуальность проблемы сохранения репродуктивного здоровья в молодежной среде. Термины и определения. Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин. Пути сохранения репродуктивного здоровья	УК-7, ОПК-2, ПК-4
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	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. Методы оценки и самооценки уровня физического здоровья, Измерение и оценка основных параметров физического здоровья Рекомендации по сохранению и укреплению физического здоровья	УК-7, ОПК-2, ПК-4

## 5.2. Тематический план лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекции	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	Л.1 Организация медицинской профилактики в системе здравоохранения	-	2
2	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных	Л.2 Понятия о здоровом образе жизни. Резервы здоровья. Управление здоровьем	-	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекции	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
	заболеваний и сохранения физического и психического здоровья			
3	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости.	Л.3 Правовое обеспечение медицинской профилактики болезней зависимости, гигиенического воспитания и обучения населения Российской Федерации	-	2
4	Питание – здоровье - болезни	Л.4 Питание и здоровье.	-	2
5	Физическая активность и здоровье	Л.5 Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией	-	2
6	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Л.6 Здоровый дом – основа здоровой семьи	-	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Л.7 ВИЧ-инфекция – болезнь поведения	-	2
8	Профилактика социально значимых инфекций	Л.8 Берегись: ТУБЕРКУЛЕЗ	-	2
ИТОГО:				16

### 5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	ПЗ.1 Актуальные вопросы профилактики распространенных вирусных инфекций в современных условиях	ГД АС	собеседование,	2
2	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	ПЗ.2 Оценка и самооценка уровня физического здоровья	ГД АС	собеседование, тестирование	4
		ПЗ.3 Психическое и духовное здоровье личности как основа здорового образа жизни	ГД АС	собеседование	2
3	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости.	ПЗ.4 Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье	ГД АС	собеседование	2
		ПЗ.5 Потребление табака и	ГД АС	собеседование	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
		никотинсодержащей продукции – как фактор риска здоровью			
		ПЗ.6 Наркотики – это страшно!	ГД АС	собеседование	2
		ПЗ.7 Игровая зависимость. Компьютер и здоровье	ГД АС	собеседование	2
		ПЗ.8 Молодежная мода и здоровье	ГД АС	собеседование	2
4	Питание – здоровье - болезни	ПЗ.9 Здоровое и безопасное питание	ГД АС	собеседование	2
5	Физическая активность и здоровье	ПЗ.10 Основы здоровой физической активности	ГД АС	тестирование	2
6	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	ПЗ.11 Режимы дня, труда и отдыха	ГД АС	тестирование	2
		ПЗ.12 Учебная среда и здоровье	ГД АС	собеседование	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	ПЗ.13 Факторы риска и пути профилактики нарушений репродуктивного здоровья молодежи	ГД АС	собеседование	2
8	Профилактика социально значимых инфекций	ПЗ.14 Профилактика инфекций, передаваемых половым путем	ГД АС	собеседование	2
ИТОГО:					30

ГД - групповая дискуссия  
АС - анализ ситуаций

#### 5.4. Тематический план семинаров – не предусмотрен

#### 5.5. Тематический план лабораторных работ - не предусмотрен

#### 5.6. Самостоятельная работа:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом	Работа с лекционным материалом Л.1 Работа с учебной литературой см.	Защита реферата	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
	воспитании населения	пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1		
2	Питание – здоровье - болезни	Работа с лекционным материалом Л.4 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	2
3	Физическая активность и здоровье	Работа с лекционным материалом Л.5 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	2
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Работа с лекционным материалом Л.6 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	2
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	Работа с лекционным материалом Л.3 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	4
6	Профилактика социально значимых инфекций	Работа с лекционным материалом Л.8 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Работа с лекционным материалом Л.7 Работа с учебной	Защита реферата	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
		литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1		
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	Работа с лекционным материалом Л.2 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	Защита реферата	4
Подготовка к зачету:				4
ИТОГО:				24

#### 5.6.1. Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
2. Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей»
3. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»
4. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»
5. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»
6. Федеральный закон от 29.12.2006 № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
9. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»
10. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
11. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»
12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1640 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения»
13. Приказ МЗ и СР РФ от 19.08.2009 № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (вместе с «Требованиями к организации деятельности центров здоровья для взрослого населения по

формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»)

14. Приказ Минздрава России от 10.08.2017 № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

15. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 г. № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».

16. Приказ Минздрава России от 29.03.2019 г № 173н «Об утверждении порядка проведения диспансерного наблюдения»

17. Приказ Минздрава России от 30.07.2019 № 575 «Об утверждении методики оценки среднедушевого потребления алкоголя в Российской Федерации»

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.02.2007 № 7 «Об усилении надзора за производством и оборотом алкогольной продукцией»

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2009 № 46 «О надзоре за алкогольной продукцией»

20. «Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 26.07.2017 № 8)

21. Постановление Правительства РФ № 1640 от 26.12.2017 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие здравоохранения»

22. Указ Президента России В.В. Путина от 07 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

23. «Паспорт национального проекта «Здравоохранение» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

24. «Паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

25. «Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года» (разработан Минэкономразвития России)

26. «Временные методические рекомендации по организации проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 1 (06.07.2020)» (утв. Минздравом России 06.07.2020)

27. Приказ Минздрава России от 29 октября 2020 г. № 1177н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»

28. Приказ Минздрава России от 10.11.2020 № 1207н «Об утверждении учетной формы медицинской документации № 131/у «Карта учета профилактического медицинского осмотра (диспансеризации)», порядка ее ведения и формы отраслевой статистической отчетности № 131/о «Сведения о проведении профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения», порядка ее заполнения и сроков представления»

### **5.6.2. Темы рефератов:**

1. Организация работы по формированию здорового образа жизни и приверженности к мерам медицинской профилактики у населения в государственных медицинских учреждениях

2. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний

3. Табакокурение – фактор риска нарушения здоровья

4. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья
5. Организация медико – профилактической работы с населением по профилактике социально значимых инфекционных заболеваний

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины**

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Самоконтроль является необходимым условием успешной учебы. Все задания рекомендуется выполнять после изучения соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

#### **Подготовка к лекциям**

Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность обучающегося. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Необходимо понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Запись лучше осуществлять на одной странице листа или оставлять поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и дополнительную литературу, которую рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

#### **Подготовка к практическим занятиям**

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует правильное отношение к конкретной проблеме.

#### **Рекомендации по работе с литературой**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении

закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

## **7. Оценочные материалы**

Оценочные материалы по дисциплине для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся включают в себя примеры оценочных средств (Приложение А к рабочей программе дисциплины), процедуру и критерии оценивания.

## **8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **8.1. Учебная литература:**

1. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для студентов / И. А. Мишкич, Б. Л. Смолянский, Ю. А. Иванов [и др.] ; ред. И.А. Мишкич, Е. Н. Кадыскина ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России, Кафедра гигиенического воспитания, обучения и организации мед. профилактики. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. - 137 с. : ил. - (Медицинское образование).
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.
3. Вирус иммунодефицита человека - медицина = Human immunodeficiency virus medicine : руководство / ред. Н. А. Беляков, А. Г. Рахманова. - 2-е изд. - СПб. : Балтийский медицинский образовательный центр, 2011. - 656 с. : ил.цв.ил.,рис.,табл. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-905128-02-8.
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Медик, В. И. Лисицин. - 4-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-



Медиа, 2020. - 496 с. : ил. - 496 с. - ISBN 978-5-9704-5610-1. - Текст : электронный // URL : <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970456101.html>

5. Кильдиярова Р. Р., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 328 с. - ISBN 978-5-9704-3832-9 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970438329.html>

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

## 8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

## 9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

### 9.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Информационные технологии
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
2	Питание – здоровье - болезни	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
3	Физическая активность и здоровье	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>

6	Профилактика социально значимых инфекций	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
7	Сохранение репродуктивного здоровья	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038</a>

**9.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса (лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства):**

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
лицензионное программное обеспечение			
1.	ESET NOD 32	1 год	Государственный контракт № 07/2020
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
лицензионное программное обеспечение отечественного производства			
1.	Антиплагиат	1 год	Государственный контракт № 2409
2.	«WEBINAR (ВЕБИНАР)» ВЕРСИЯ 3.0	1 год	Контракт № 347/2020-М
3.	«Среда электронного обучения ЗКЛ»	1 год	Контракт № 348/2020-М
4.	TrueConf Enterprise	1 год	Контракт № 396/2020-ЭА
свободно распространяемое программное обеспечение			
1.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
2.	NVDA	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства			

1.	Moodle	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
----	--------	---------------	--------------------------------------------------------------

### 9.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов	Режим доступа для обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
1.	Консультант Плюс	1 год	Договор № 655/2020-ЭА	-
2.	ЭБС «Консультант студента»	1 год	Контракт № 307/2020-ЭА	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
3.	ЭМБ «Консультант врача»	1 год	Контракт № 281/2020-ЭА	<a href="http://www.rosmedlib.ru/">http://www.rosmedlib.ru/</a>
4.	ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru»	1 год	Контракт № 06/2020	<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>
5.	ЭБС «IPRBooks»	1 год	Контракт № 08/2020-ЗК	<a href="http://www.iprbookshop.ru/special">http://www.iprbookshop.ru/special</a>
6.	Электронно-библиотечная система «Букап»	1 год	Контракт № 05/2020	<a href="https://www.books-up.ru/">https://www.books-up.ru/</a>
7.	ЭБС «Издательство Лань»	1 год	Контракт № 395/2020-ЭА	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р, 1 этаж, лекционная аудитория, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России;

Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя столы студенческие двухместные  
Технические средства обучения мультимедиа-проектор, ноутбук преподавателя, системный блок, монитор.

Специальные технические средства обучения: Roger Pen (Индивидуальный беспроводной передатчик Roger в форме ручки), Roger MyLink (приемник сигнала системы Roger Pen) (для обучающихся с нарушениями слуха); IntelliKeys (проводная клавиатура с русским шрифтом Брайля с матовым покрытием черного цвета), (г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).

Учебные аудитории для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р, 1 этаж, лекционная аудитория, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России;

Оборудование: плакаты, схемы, ростомер, весы, тонометр, динамометр  
Технические средства обучения: мультимедиа-проектор, ноутбук преподавателя, системный блок, монитор)

Специальные технические средства обучения: Roger Pen (Индивидуальный беспроводной передатчик Roger в форме ручки), Roger MyLink (приемник сигнала системы Roger Pen) (для обучающихся с нарушениями слуха); IntelliKeys (проводная клавиатура с русским шрифтом Брайля с матовым покрытием черного цвета), (г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит АЕ (корп.32), ауд. № 1, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19 ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России.

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)

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся)

<b>Специальность:</b>	31.05.02 Педиатрия
<b>Направленность:</b>	Педиатрия
<b>Наименование дисциплины:</b>	Основы здорового образа жизни

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
<b>УК-7.2.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	<b>знает</b> здоровьесберегающие технологии и методы оценки уровня физического здоровья, психического и душевного состояния человека	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> оценить свой образ жизни с позиции полученных знаний, определить характер действия поведенческих факторов риска на организм	
	<b>имеет навык</b> применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	
<b>УК-7.3.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>знает</b> основные понятия и составляющие режима дня, методы самоконтроля физиологических показателей собственного организма	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> применить полученные знания для обеспечения распорядка собственной деятельности для сохранения работоспособности	
	<b>имеет навык</b> планирования режима дня для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	
<b>УК-7.4.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности	<b>знает</b> основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> применить полученные знания для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач	
	<b>имеет навык</b> алгоритма применения здоровьесберегающего поведения в различных жизненных ситуациях	
<b>ОПК-2.1.</b> Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	<b>знает</b> современные информационные технологии, формы и методы работы с населением по вопросам здорового образа жизни	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> проводить воспитательную и образовательную работу с населением по вопросам профилактики заболеваний	
	<b>имеет навык</b> алгоритма проведения бесед с населением по вопросам здорового образа жизни	
<b>ОПК-2.2.</b> Проводит беседы и занятия по вопросам здорового образа жизни, по правильному	<b>знает</b> понятия о психолого-педагогических аспектах медико-профилактической воспитательной и образовательной деятельности в работе с населением по формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное

питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	<b>умеет</b> проводить беседу по отдельным проблемам сохранения здоровья и повышению грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний	задание
	<b>имеет навык</b> взаимодействия с населением по вопросам формирования здоровьесберегающего поведения	
<b>ОПК-2.3.</b> Разрабатывает планы и проводит контроль эффективности мероприятий по профилактике заболеваний, травм и формированию здорового образа жизни	<b>знает</b> о современных методах профилактики массовых неинфекционных заболеваний, социально значимых инфекций и болезней зависимости	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> использовать знания и умения для формирования здоровьесберегающего поведения и составления индивидуальной программы управления здоровьем	
	<b>имеет навык</b> работы по формированию здоровьесберегающего поведения	
<b>ПК-4.5</b> Формирует у детей, их родителей (законных представителей) и лиц, осуществляющих уход за ребенком, приверженность к здоровому образу жизни.	<b>знает</b> понятия о здоровье, медицинской активности, факторах риска среды обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни населения с учетом возрастных особенностей	Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание
	<b>умеет</b> взаимодействовать с детьми и их родителями по вопросам сохранения здоровья, здорового образа жизни и профилактике заболеваний	
	<b>имеет навык</b> алгоритма реализации мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающего поведения населения	

## 2. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения текущего контроля

### 2.1. Примеры входного контроля

#### 1. Правильный режим питания заключается в том, что

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	а) время приема пищи приходится на одни и те же часы;	+
	б) прием пищи осуществляется при появлении чувства голода;	-
	в) основной прием пищи приходится на вечернее время;	-
	г) прием пищи осуществляется во время краткосрочных перерывов для отдыха	-

#### 2. Причина избыточной массы тела

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	занятия физической культурой	-
	малоподвижный образ жизни	+

	переохлаждение	-
	вегетарианство	-

### 3. Здоровое питание

Поле для выбора ответа	Варианты ответов	Поле для отметки правильного ответа (+)
	предотвращает развитие распространенных неинфекционных заболеваний	-
	снижает риск развития распространенных неинфекционных заболеваний	-
	не оказывает достоверно значимого влияния на развитие распространенных неинфекционных заболеваний	+

#### Критерии оценки

Зачтено - демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Не зачтено - демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Нет ответа. Не было попытки ответить на вопрос.

#### 2.2. Примеры тестовых заданий:

##### ИД-2 УК-7.2.

#### Название вопроса: Вопрос № 1

Комплексная оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко основана на

- 1) выполнении околопредельных нагрузок
- 2) длительности задержки дыхания на спокойном выдохе
- 3) **широком круге морфологических, функциональных, психологических и других показателей состояния организма**
- 4) длительности задержки дыхания на максимальном вдохе

##### ИД-3 УК-7.3.

#### Название вопроса: Вопрос № 2

«Утренний» пик работоспособности человека приходится на \_\_\_\_\_ часов

- 1) **10-12**
- 2) 6-8
- 3) 8-10
- 4) 12-14

##### ИД-4 УК-7.4.

#### Название вопроса: Вопрос № 3

ИМТ (индекс массы тела) - это

- 1) вес тела в г /на рост в м<sup>2</sup>
- 2) вес тела в кг + на рост в м<sup>2</sup>
- 3) **вес тела в кг / на рост в м<sup>2</sup>**
- 4) вес тела в г/ на рост в см<sup>2</sup>

##### ИД-1 ОПК-2.1

#### Название вопроса: Вопрос № 4

Формула для расчета максимальной частоты сердечных сокращений при физической нагрузке соответствует:

- 1) **220 - возраст**



- 2) 220 + возраст
- 3) 200 – возраст
- 4) 100 + возраст

#### **ИД-2 ОПК-2.2.**

#### **Название вопроса: Вопрос № 5**

Этапы выполнения физических упражнений:

- 1) подготовка
- 2) **расслабление**
- 3) **разминка**
- 4) **активный период (основная нагрузка)**

#### **ИД-3 ОПК-2.3.**

#### **Название вопроса: Вопрос № 6**

Любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях) включающие физическую деятельность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности:

- 1) физическая культура
- 2) **физическая активность**
- 3) физическая рекреация
- 4) спорт

#### **ИД-5 ПК-4.5**

#### **Название вопроса: Вопрос № 7**

Наибольшее влияние на формирование здоровья населения оказывает:

- 1) генетический риск
- 2) **образ жизни населения**
- 3) окружающая среда
- 4) уровень и качество медицинской помощи

Критерии оценки, шкала оценивания *тестовых заданий*

<b>Оценка</b>	<b>Балл</b>	<b>Описание</b>
«отлично»	18-20	Выполнено в объеме – 85%-100%
«хорошо»	15-17	Выполнено не в полном объеме – 70%-84%
«удовлетворительно»	11-14	Выполнено с отклонением – 55%-69%
«неудовлетворительно»	0-10	Выполнено частично – 54% и менее

### **2.3. Примеры контрольных вопросов:**

#### **ИД-2 УК-7.2.**

Понятие о модифицируемых и не модифицируемых факторах риска нарушения здоровья.

Холистическая модель здоровья. Факторы образа жизни и здоровье населения.

#### **ИД-3 УК-7.3.**

Роль образа жизни в сохранении индивидуального здоровья

Основные элементы режима дня.

#### **ИД-4 УК-7.4.**

Роль учебной среды в сохранении здоровья студента.

Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин.

#### **ИД-1 ОПК-2.1.**

Методы наглядной санитарно-просветительной и профилактической работы с населением.

Особенности подготовки информационных материалов, направленных на повышение грамотности населения в вопросах санитарной культуры и профилактики заболеваний.

#### **ИД-2 ОПК-2.2.**

Роль санитарной культуры и информированности населения в профилактике социально значимых инфекционных заболеваний.

Роль санитарного просвещения населения в профилактике социально значимых неинфекционных заболеваний.

#### **ИД-3 ОПК-2.3.**

Организация работы с населением по формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний в медицинских организациях.

Назовите документы, характеризующие международные и государственные меры по ограничению курения табака

#### **ИД-5 ПК-4.5**

Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье

Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией.

Критерии оценки, шкала оценивания ответов на контрольные вопросы:

<b>Оценка</b>	<b>Балл</b>	<b>Описание</b>
«отлично»	18-20	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
«хорошо»	15-17	Демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
«удовлетворительно»	11-14	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.
«неудовлетворительно»	0-10	Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Нет ответа. Не было попытки ответить на вопрос.

#### **2.4. Примеры тем реферата**

**ИД-2 УК-7.2., ИД-3 УК-7.3., ИД-4 УК-7.4., ИД-1 ОПК-2.1., ИД-2 ОПК-2.2., ИД-3 ОПК-2.3., ИД-5 ПК-4.5**

1. Организация работы по формированию здорового образа жизни и приверженности к мерам медицинской профилактики у населения в государственных медицинских учреждениях
2. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний
3. Табакокурение – фактор риска нарушения здоровья
4. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья
5. Организация медико – профилактической работы с населением по профилактике социально значимых инфекционных заболеваний

Критерии оценки, шкала оценивания *реферата*

<b>Оценка</b>	<b>Балл</b>	<b>Описание</b>
«отлично»	18-20	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем,

Оценка	Балл	Описание
		соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	15-17	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	11-14	Имеются существенные отступления от требований к реферированию; в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	0-10	Тема реферата не раскрыта, выявлено существенное непонимание проблемы или же реферат не представлен вовсе

### 3. Процедура проведения текущего контроля

Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится в форме: тестирования, собеседования по контрольным вопросам, защиты реферата.

### 4. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения промежуточной аттестации

#### 4.1. Примерный перечень тем проектного задания:

**ИД-2 УК-7.2., ИД-3 УК-7.3., ИД-4 УК-7.4., ИД-1 ОПК-2.1., ИД-2 ОПК-2.2., ИД-3 ОПК-2.3., ИД-5 ПК-4.5**

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

17. Гигиеническое воспитание в формировании здорового образа жизни, санитарной культуры и безопасного для здоровья поведения.

Критерии оценки, шкала оценивания *проектного задания*

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	25-30	Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема полностью раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт
«хорошо»	18-24	Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема раскрыта на теоретическом уровне, с использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа, теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на личный социальный опыт
«удовлетворительно»	11-17	Собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы представлена слабо: проблема раскрыта при формальном использовании обществоведческих терминов; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт без теоретического обоснования
«неудовлетворительно»	0-10	Не представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема раскрыта на бытовом уровне; аргументация своего мнения слабо связана с фактами общественной жизни

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

Оценка	Балл	Описание
«зачтено»	11-30	Демонстрирует полное понимание проблемы. Знает основные понятия в рамках обсуждаемого вопроса, методы изучения и их взаимосвязь между собой, практические проблемы и имеет представление о перспективных направлениях разработки рассматриваемого вопроса
«не зачтено»	0-10	Демонстрирует непонимание проблемы. Не знает основные понятия, методы изучения, в рамках обсуждаемого вопроса не имеет представления об основных практических проблемах

## 5. Процедура проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет включает в себя: подготовку проектного задания по выбранной теме. В соответствии с разработанным алгоритмом и структурой (введение, актуальность, современное представление о проблеме, основные понятия о факторах риска и вопросах профилактики (индивидуальной и популяционной), основные выводы) подготовить доклад для защиты проектной работы.