

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
«Белорусский государственный
медицинский университет»

С.П.Рубникович



15.11.2023

Рег. № УД-091-025/2324 /уч.

**Контрольный
экземпляр**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учебная программа учреждения образования
по учебной дисциплине для специальности

7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»

Учебная программа разработана на основе примерной учебной программы для специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело», утвержденной 29.05.2023, регистрационный № УПД-091-025/пр.; учебного плана по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело», утвержденного 27.06.2023, регистрационный № 7-07-0911-02/2324.

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.С.Борисова, заведующий кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 4 от 04.10.2023);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 11 от 15.11.2023)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Основы здорового образа жизни» – учебная дисциплина модуля «Введение в специальность», содержащая систематизированные научные знания о формировании оптимального качества жизни, определяемого мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Цель учебной дисциплины – формирование базовой профессиональной компетенции для овладения методами оценки здоровья на индивидуальном уровне и профилактики заболеваний человека.

Задачи учебной дисциплины состоят в формировании у студентов научных знаний о:

здоровье, болезни, профилактике заболеваний и образе жизни человека; основных факторах и условиях, влияющих на формирование здоровья человека;

общих принципах и методах диагностики здоровья и донозологических состояний на индивидуальном уровне;

умений и навыков, необходимых для:

интерпретации результатов диагностики здоровья и донозологических состояний на индивидуальном уровне;

организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний человека.

Знания, умения, навыки, полученные при изучении учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», необходимы для успешного изучения следующих учебных дисциплин: «Биомедицинская этика», «Социология здоровья», «Иммунология», модулей: «Основы здоровьесбережения человека», «Терапевтический модуль», «Социально-инфекционный модуль», «Психиатрия и экспертиза», «Клинико-профилактический модуль», «Общэпидемиологический модуль», «Коммунальная гигиена», «Частная эпидемиология инфекционных и паразитарных болезней», «Гигиена труда» «Гигиена детей и подростков», «Гигиена питания», «Общественное здоровье и здравоохранение».

Студент, освоивший содержание учебного материала учебной дисциплины, должен обладать следующей базовой профессиональной компетенцией:

БПК-владеть методами сохранения и укрепления индивидуального здоровья, формирования здорового образа жизни и профилактики социально-значимых заболеваний, синдрома зависимости.

В результате изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» студент должен

знать:

компоненты здорового образа жизни;

уровни и критерии здоровья;

принципы и методы диагностики здоровья и донозологических состояний;

основные механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека;

методологию прогнозирования состояния здоровья и особенности разработки индивидуальных программ оздоровления и коррекции образа жизни; правила медицинской этики и деонтологии;

уметь:

проводить диагностику индивидуального уровня физической подготовленности и физической тренированности отдельных функциональных систем организма человека;

определять степень закаленности организма человека;

оценивать адаптационные возможности организма человека (адаптационный потенциал, индекс функциональных изменений, индекс физического и функционального состояния организма) с расчетом степени индивидуального риска;

анализировать факторы и условия, влияющие на формирование здоровья;

объяснять влияние поведенческих факторов риска на состояние здоровья человека;

осуществлять диагностику хронотипа и психоэмоционального статуса собственного организма;

интерпретировать результаты индивидуальной оценки социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья;

оформлять дневник здоровья;

обобщать полученные результаты исследования функциональных систем организма человека и формулировать уровень состояния здоровья;

прогнозировать состояние здоровья и предвидеть возможные риски его нарушения;

обосновывать индивидуальную программу оздоровления и коррекции образа жизни;

аргументировать выбор механизмов, способов, путей и средств пополнения резерва здоровья;

применять научные знания и методики формирования оптимального качества жизни;

владеть:

навыками диагностики здоровья и донологических состояний на индивидуальном уровне;

методами разработки индивидуальных оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека.

В рамках образовательного процесса по данной учебной дисциплине студент должен приобрести не только теоретические знания, практические умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

Всего на изучение учебной дисциплины отводится 102 академических часа. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 8 часов лекций, 36 часов лабораторных занятий, 58 часов самостоятельной работы студента.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме зачета (2 семестр).

Форма получения образования – очная дневная.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ

Код, название специальности	семестр	Количество часов учебных занятий						Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	из них			самостоятельных внеаудиторных	
				лекций (в т.ч. УСР)	УСР	лабораторных занятий		
7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»	2	102	46	8	-	36	58	зачет

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела (темы)	Количество часов аудиторных занятий	
	лекции	лабораторные
1. Понятие здорового образа жизни. Уровни и критерии здоровья	1,33	8
1.1. Здоровый образ жизни	1,33	2
1.2. Уровни и критерии здоровья	-	2
1.3. Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья	-	2
1.4. Диагностика здоровья на индивидуальном уровне	-	2
2. Основные компоненты здорового образа жизни	6,67	28
2.1. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения	-	2
2.2. Основы здорового питания	1,33	2
2.3. Питательный режим и водно-солевой баланс в организме человека	-	2
2.4. Основы безопасного питания	-	2

Название раздела (темы)	Количество часов аудиторных занятий	
	лекции	лабораторные
2.5. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза	1,33	-
2.6. Основы психического здоровья	-	2
2.7. Физическое воспитание как средство укрепления здоровья	-	2
2.8. Закаливание как средство укрепления здоровья	-	2
2.9. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека	-	2
2.10. Создание благоприятных условий среды обитания	1,33	-
2.11. Личная гигиена. Основы ухода за кожей	-	2
2.12. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека	-	2
2.13. Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания	-	2
2.14. Сексуальная культура	-	2
2.15. Основы репродуктивного здоровья	1,33	-
2.16. Профилактика вредных привычек	1,33	2
2.17. Оценка индивидуального статуса здоровья и его коррекция	-	2
Всего часов	8	36

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Понятие здорового образа жизни. Уровни и критерии здоровья

1.1. Здоровый образ жизни

Образ жизни: определение и содержание понятия. Основные составляющие образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

Здоровый образ жизни и его ведущие компоненты. Основные этапы формирования здоровья (готовность, навык, привычка). Пути мотивации к здоровому образу жизни.

1.2. Уровни и критерии здоровья

Здоровье и его составляющие. Классификация и уровни реализации здоровья. Понятие о донозологическом состоянии. Факторы, формирующие здоровье. Теория риска. Ведущие факторы риска. Методы изучения здоровья. Показатели, критерии и группы здоровья. Конституция и здоровье.

1.3. Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья

Культура здоровья. Основные системы защиты здоровья. Неспецифическая резистентность как показатель здоровья. Способы, пути и

средства поддержания здоровья. Физиологическая норма и способы ее измерения. Методы и средства диагностики здоровья на индивидуальном уровне. Экспресс-диагностика здоровья.

1.4. Диагностика здоровья на индивидуальном уровне

Определение индивидуальных адаптационных возможностей организма человека (адаптационный потенциал, индекс функциональных изменений, индекс физического и функционального состояния организма) с расчетом степени индивидуального риска. Дневник здоровья.

2. Основные компоненты здорового образа жизни

2.1. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения

Составляющие режима дня. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня. Понятие о суточных (циркадных) биоритмах функциональных систем организма и хронотипе человека. Хронотип и здоровье человека. Диагностика хронотипа собственного организма. Основы рациональной организации режима труда и отдыха.

2.2. Основы здорового питания

Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Актуальность здорового питания. Основные причины нарушений питания. Основы рационального питания. Правила и условия соблюдения здорового питания. Пирамида здоровья и долголетия.

Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных возрастных групп населения Республики Беларусь. Режим и культура здорового питания. Масса тела как индикатор количественной адекватности питания.

2.3. Питьевой режим и водно-солевой баланс в организме человека

Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Питьевой режим и баланс воды в организме человека. Виды питьевой воды и их роль в поддержании здоровья. Соль как регулятор баланса воды в организме. Меры профилактики водно-солевого дисбаланса. Основы рационального питания студентов. Индикаторы рационального питания. Виды популярных диет и их характеристика: бессолевая и малосолевая, контрастные (нагрузочные и разгрузочные), «разгрузочные» диеты (китайская, французская), теория «голодания», «раздельного питания», вегетарианство.

2.4. Основы безопасного питания

Основы безопасного питания и культура питания. Нарушения здоровья и заболевания, связанные с питанием. Условия и факторы, обеспечивающие безопасность питания. Понятие о пищевых отравлениях, их общая характеристика и специфические меры профилактики.

2.5. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза

Понятие о нормальной микрофлоре и дисбактериозе (дисбиозе) макроорганизма. Функции нормальной микрофлоры кишечника. Причины возникновения дисбиотических состояний и меры профилактики. Донозологическая диагностика и профилактика дисбиотических нарушений.

2.6. Основы психического здоровья

Психоэмоциональный статус как критерий здоровья, показатели его характеризующие. Факторы, способствующие дестабилизации психоэмоционального состояния. Общий адаптационный синдром и его фазы. Понятие о стрессе и дистрессе. Виды и признаки стресса. Сигналы и причины стрессового напряжения. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика. Психосоматические состояния. Понятие о психогигиенической культуре и психогигиене. Методы и механизмы профилактики психоэмоционального неблагополучия. Определение психоэмоционального статуса индивида. Разработка мер профилактики стресса. Рефлексия как способ профилактики стресса.

2.7. Физическое воспитание как средство укрепления здоровья

Физкультура и здоровый образ жизни. Влияние мышечной активности на организм человека. Гигиенические принципы организации физического воспитания. Физиологическое обоснование объема двигательной активности в различные возрастные периоды. Гиподинамия и синдром гиперактивности. Формы и виды физического воспитания. Современные формы физической культуры (ритмическая гимнастика, аквааэробика, атлетическая гимнастика) и здоровье. Диагностика индивидуального уровня физической подготовленности и физической тренированности отдельных функциональных систем организма человека.

2.8. Закаливание как средство укрепления здоровья

Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Принципы закаливания. Средства, виды и формы закаливающих процедур.

Механизм оздоровительного влияния различных видов закаливающих процедур. Диагностика степени закаленности организма человека.

2.9. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека

Понятие об окружающей человека среде и ее факторах. Метеоусловия и метеочувствительность. Роль естественных сил природы в формировании здоровья. Виды оздоровительного влияния факторов окружающей среды и механизмы их воздействия на организм человека: аэроионотерапия, аэрозольтерапия, оксигенотерапия, водо- и бальнеолечение, климатотерапия, аэротерапия, гелиотерапия, талассотерапия, фототерапия и теплотечение.

Роль благоприятных условий среды обитания в сохранении здоровья человека. Диагностика метеочувствительности.

2.10. Создание благоприятных условий среды обитания

Эстетика и гигиена жилых и учебных помещений (освещение, отопление, вентиляция, шум, интерьер). Синдром «больного здания», профилактика его возникновения. Безопасность в быту: профилактика отравлений средствами бытовой химии, пожаробезопасность, газовые плиты и бытовой газ, бытовая электротехника и ее влияние на здоровье, культура просмотра телепередач, сотовые телефоны и здоровье, рекомендации по охране здоровья при работе за компьютером. Разработка индивидуальных практических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды проживания и обучения.

2.11. Личная гигиена. Основы ухода за кожей

Понятие «личная гигиена». Роль личной гигиены в укреплении здоровья. Гигиена одежды и обуви. Основы гигиены кожи. Значение оптимального статуса кожи в поддержании здоровья человека. Признаки и критерии здоровой кожи и ее придатков. Функции кожи. Анатомо-физиологические особенности кожи и их роль в профилактике заболеваний. Нарушения функции кожи и специфические методы их профилактики. Общие представления о рефлексо-, магнито- и индуктотерапии. Массаж как средство поддержания здоровья. Виды исследований функций кожи, применяемые в косметологии. Общая гигиеническая характеристика применяемых косметических процедур и косметических средств ухода за кожей и ее придатками.

2.12. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека

Зрение как орган чувств и средство оптимального жизнеобеспечения. Причины и основные формы зрительных расстройств. Методы исследования функционального состояния зрительного анализатора. Меры профилактики нарушений зрения. Роль опорно-двигательного аппарата в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата различных возрастных групп населения. Осанка человека, факторы, определяющие ее формирование. Методы изучения состояния осанки. Виды и причины нарушений осанки, меры профилактики.

2.13. Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания

Роль здорового образа жизни в поддержании оптимального стоматологического статуса. Гигиена полости рта и здоровье. Факторы риска в возникновении стоматологических заболеваний и основные принципы их профилактики. Влияние зубных отложений на твердые ткани зуба и ткани периодонта. Механизм образования зубного налета. Методы индикации зубных отложений. Методы и средства профилактики стоматологических заболеваний. Индивидуальная профилактика стоматологических заболеваний. Характеристика методов и средств гигиены полости рта (зубная щетка, флоссы, зубочистки, зубная паста, жевательная резинка). Определение гигиенического статуса полости рта, зубов. Подбор индивидуальных средств гигиены.

2.14. Сексуальная культура

Понятие о сексологии и сексуальной культуре. Возрастные закономерности проявления сексуальности обоих полов. Сексуальная зрелость и сексуальная ориентация. Понятие «рискованное половое поведение». Заболевания, передаваемые преимущественно половым путем, их распространенность и профилактика. Профилактика ВИЧ-инфекции. Методы диагностики и профилактики рискованного полового поведения. Определение подверженности рискованному половому поведению (самотестирование).

2.15. Основы репродуктивного здоровья

Понятие о репродуктивном здоровье человека. Состояние репродуктивного здоровья населения Республики Беларусь. Основные факторы

риска репродуктивного периода. Виды воспалительных заболеваний половых органов и общие меры их профилактики. Планирование семьи. Современные методы контрацепции и виды контрацептивов, их гигиеническая характеристика.

2.16. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки, распространенность среди населения, факторы зависимости, ключевые меры профилактики.

Влияние на организм человека табакокурения и алкоголя. Механизм развития никотиновой и алкогольной зависимости. Основные принципы, методы и меры профилактики. Влияние на организм человека психотропных веществ. Механизм развития наркотической зависимости и токсикомании. Игровая зависимость, подверженность рискованному поведению и формированию зависимости, методы ее диагностики. Социальные и медицинские последствия здоровьеразрушающего поведения. Способы и средства профилактики вредных привычек и зависимостей.

2.17. Оценка индивидуального статуса здоровья и его коррекция

Индивидуальная оценка социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья. Разработка индивидуальных программ оздоровления и коррекции образа жизни.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
МОДУЛЯ «ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ»**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента	Формы контроля знаний
		лекций	лабораторных	часов		
1.	Понятие здорового образа жизни. Уровни и критерии здоровья	1,33	8	11		
1.1	Здоровый образ жизни Л.р.№ 1. Оценка составляющих образа жизни	1,33	2	5	собеседование; электронные тесты; письменный отчет по лабораторным работам	
1.2	Уровни и критерии здоровья Л.р.№ 2. Исследование состояния здоровья по определяющим критериям		2	2	контрольный опрос; отчет по лабораторным работам с их устной защитой; электронные тесты	
1.3	Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья Л.р. № 3. Оценка состояния здоровья по характеризующим критериям. Определение уровня физиометрических показателей	–	2	2	собеседование; оценивание на основе проектного метода; визуальная лабораторная работа; письменный отчет по лабораторным работам	
1.4	Диагностика здоровья на индивидуальном уровне Л.р.№ 4. Исследование функционального состояния жизнеобеспечивающих систем организма	–	2	2	собеседование; электронные тесты; контрольная работа; визуальная лабораторная работа; письменный отчет по лабораторным работам	
2	Основные компоненты здорового образа жизни	6,67	28	47		

2.1	Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения Л.р. № 5. Проведение верификации особенностей характера личности.	–	2	2	контрольный опрос; электронные тесты; письменный отчет по лабораторным работам
2.2	Основы здорового питания Л.р. № 6 Исследование рациональности организации питания и его энергетической адекватности	1,33	2	5	собеседование; электронные тесты; контрольная работа; письменный отчет по лабораторным работам
2.3	Питательный режим и водно-солевой баланс в организме человека Л.р. № 7. Оценка состояния здоровья при различных видах диет	–	2	2	рефераты; доклады на лабораторных занятиях; письменный отчет по лабораторным работам; электронные тесты
2.4	Основы безопасного питания Л.р. № 8. Диагностики признаков алиментарной недостаточности	–	2	2	контрольный опрос; электронные тесты; письменный отчет по лабораторным работам
2.5	Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза	1,33	–	3	собеседование; электронные тесты
2.6	Основы психического здоровья Л.р. № 9. Оценка психического статуса и стрессоустойчивости организма	–	2	2	собеседование; электронные тесты; письменный отчет по лабораторным работам
2.7	Физическое воспитание как средство укрепления здоровья Л.р. № 10. Оценка функциональных возможностей кардиореспираторного аппарата	–	2	2	контрольный опрос; электронные тесты; визуальная лабораторная работа; письменный отчет по лабораторным работам
2.8	Закаливание как средство укрепления здоровья Л.р. № 11. Оценка степени закаленности организма.		2	2	собеседование; электронные тесты; визуальная лабораторная работа; отчет по лабораторным работам с их устной защитой
2.9	Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека Л.р. № 12. Диагностика метеочувствительности организма	–	2	2	собеседование; электронные тесты; доклады на лабораторных занятиях; письменный отчет по лабораторным работам

2.10	Создание благоприятных условий среды обитания	1,33	–	3	собеседование; электронные тесты
2.11	Личная гигиена. Основы ухода за кожей Л.р. № 13. Диагностика типа кожи и обоснование необходимых мероприятий по коррекции ее состояния	–	2	2	собеседование; электронные тесты; письменный отчет по лабораторным работам; письменный отчет по аудиторным (домашним) практическим упражнениям
2.12	Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека Л.р. № 14. Диагностика состояния функции зрительного анализатора и типа осанки с обоснованием мероприятий по их коррекции	–	2	2	собеседование; электронные тесты; визуальная лабораторная работа; письменный отчет по лабораторным работам
13	Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания				
	Л.р. № 15. Диагностика поведенческих факторов риска стоматологическому здоровью и уровня стоматологического здоровья	–	2	3	собеседование; электронные тесты; отчет по лабораторным работам с их устной защитой
2.14	Сексуальная культура Л.р. № 16. Диагностика подверженности рискованному половому поведению с определением групп риска инфекций, передаваемых преимущественно половым путем	–	2	3	собеседование; электронные тесты; письменный отчет по лабораторным работам
2.15	Основы репродуктивного здоровья	1,33	–	3	собеседование; электронные тесты;
2.16	Профилактика вредных привычек Л.р. № 17. Выявление поведенческих факторов риска и склонности к формированию зависимых форм поведения	1,33	2	5	собеседование; электронные тесты; доклады на лабораторных занятиях; письменный отчет по лабораторным работам
2.18	Оценка индивидуального статуса здоровья и его коррекция Л.р. № 19. Оценка связанного со здоровьем качества жизни. Обоснование прогноза состояния здоровья и разработка индивидуальной программы оздоровления	–	2	4	отчет по лабораторным работам с их устной защитой; оценивание на основе проектного метода, электронные тесты; зачет

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Т. С. Борисова [и др.]; под ред. Т. С. Борисовой. – Минск : Новое знание, 2023. – 344 с.
2. Валеология. Практикум / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Е. В. Волох; под редакцией Т. С. Борисовой. – Минск : Вышэйшая школа, 2018. – 272 с.

Дополнительная:

3. Валеология : учебное пособие / под ред. Т. С. Борисовой. – Минск : Вышэйшая школа, 2021. – 381 с.

Нормативные правовые акты:

4. О здравоохранении : Закон Республики Беларусь от 18.06.1993 № 2435-ХІІ : в редакции Закона Республики Беларусь от 20.06.2008 № 363-З : с изменениями и дополнениями.
5. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения : Закон Республики Беларусь от 07.01.2012 № 340-З : с изменениями и дополнениями.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться обучающимися на:

- подготовку к лекциям и лабораторным занятиям;
- подготовку к зачету по учебной дисциплине;
- проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции и лабораторные занятия;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку тематических докладов, рефератов, презентаций;
- выполнение практических заданий;
- конспектирование учебной литературы;
- оформление информационных и демонстрационных материалов (стенды, плакаты, графики, таблицы, газеты и пр.).

Основные методы организации самостоятельной работы:

- написание и презентация реферата;
- выступление с докладом;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- конспектирование первоисточников (разделов хрестоматий, сборников документов, монографий, учебных пособий);
- компьютерное тестирование;
- изготовление дидактических материалов;
- подготовка и участие в активных формах обучения.

Контроль самостоятельной работы может осуществляться в виде:

- итогового занятия в форме устного собеседования, письменной работы, тестирования;

обсуждения рефератов;
защиты учебных заданий;
оценки устного ответа на вопрос, сообщения или доклада;
проверки рефератов, письменных докладов, отчетов;
проверки конспектов первоисточников, монографий и статей.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

Устная форма:

собеседование;
доклады на лабораторных занятиях.

Письменная форма:

контрольный опрос;
контрольная работа;
письменный отчет по аудиторным (домашним) практическим упражнениям;
письменный отчет по лабораторным работам;
оценивание на основе проектного метода;
рефераты.

Устно-письменная форма:

отчет по практическим упражнениям с их устной защитой;
отчет по лабораторным работам с их устной защитой;
зачет.

Техническая форма:

электронные тесты;
визуальная лабораторная работа.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Линейный (традиционный) метод (лекция, лабораторные занятия);
активные (интерактивные) методы:
проблемно-ориентированное обучение PBL (Problem-Based Learning);
командно-ориентированное обучение TBL (Team-Based Learning);
научно-ориентированное обучение RBL (Research-Based Learning).

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Наименование практического навыка	Форма контроля практического навыка
1. Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов: проведение исследования индивидуального уровня физической подготовленности и физической тренированности отдельных функциональных систем организма; определение степени закаленности организма; оценка адаптационных возможностей организма (адаптационный потенциал, индекс функциональных	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья

<p>изменений, индекс физического и функционального состояния организма) с расчетом степени индивидуального риска; осуществление анализа факторов и условий, влияющих на формирование здоровья; объяснение влияния поведенческих факторов риска на состояние здоровья человека; осуществление диагностики хронотипа и психоэмоционального статуса собственного организма; интерпретация результатов индивидуальной оценки социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья; оформление дневника здоровья; обобщение результатов исследования функциональных систем организма и формулировать уровень состояния здоровья; умение прогнозировать состояние здоровья и предвидеть возможные риски его нарушения</p>	
<p>2. Разработка индивидуальных программ оздоровления. умение обосновывать индивидуальную программу оздоровления и коррекции образа жизни; умение аргументировать выбор механизмов, способов, путей и средств пополнения резерва здоровья; применение научных знаний и методик формирования оптимального качества жизни.</p>	<p>Письменный отчет по аудиторным практическим упражнениям с его устной защитой</p>

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И МАТЕРИАЛОВ

1. Дневник здоровья.
2. Универсальная анкета мониторинга поведенческих рисков.
3. Аспирационный спирометр.
4. Дезинфицирующий раствор, вата.
5. Кистевой динамометр.
6. Автоматический тонометр.
7. Секундомер с таймером.
8. Калькулятор.
9. Тест-опросник Г. Айзенка.
10. Хронофизиологический тест-опросник Хорна-Остберга.
11. Анкета ВОЗ «Двенадцать принципов здорового питания».
12. Перечень диет.
13. Анкета для выявления алиментарной недостаточности.
14. Таблица симптомов алиментарной недостаточности.
15. Бланки оценки психического состояния по методике САН (С.В. Ковалев, 1991).
16. Тест-опросник В.В. Маркова (2001).
17. Инфракрасный бесконтактный термометр.
18. Тесты для оценки метеочувствительности по методике Н.И. Яблучанского.
19. Зеркало.

20. Бумажные салфетки.
21. Тесты для оценки типа кожи.
22. Таблица Сивцева для определения остроты зрения.
23. Двухцветная тестовая картинка для выявления близорукости и дальнозоркости.
24. Звезда Сименса для выявления астигматизма.
25. Тест для оценки типа осанки и диагностики ее нарушений.
26. Тест для оценки поведенческих факторов риска стоматологическому здоровью.
27. Методика диагностики индивидуального стоматологического здоровья на основе оценки компонента физической сохранности.
28. Анкета для выявления подверженности рискованному половому поведению.
29. Тест Е.Н. Нестерова «Самооценка образа жизни».
30. Тесты для анонимного анкетирования на выявление зависимых форм поведения.
31. Опросник Цукермана «Шкала поиска острых ощущений» для оценки склонности к формированию зависимостей.
32. Тест для скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот).
33. Анкета «Твое здоровье» по оценке связанного со здоровьем качества жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕКЦИЙ

1. Здоровый образ жизни.
2. Основы здорового питания.
3. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза.
4. Создание благоприятных условий среды обитания.
5. Основы репродуктивного здоровья.
6. Профилактика вредных привычек.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Здоровый образ жизни.
Л.р. № 1. Оценка составляющих образа жизни.
2. Уровни и критерии здоровья.
Л.р. № 2. Исследование состояния здоровья по определяющим критериям.
3. Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья.
Л.р. № 3. Оценка состояния здоровья по характеризующим критериям. Определение уровня физиометрических показателей.
4. Диагностика здоровья на индивидуальном уровне.
Л.р. № 4. Исследование функционального состояния жизнеобеспечивающих систем организма человека.
5. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения.
Л.р. № 5. Проведение верификации особенностей характера личности.

6. Основы здорового питания.
Л.р. № 6. Исследования рациональности организации питания и его энергетической адекватности.
7. Питьевой режим и водно-солевой баланс в организме человека.
Л.р. № 7. Оценка состояния здоровья при различных видах диет.
8. Основы безопасного питания.
Л.р. № 8. Диагностики признаков алиментарной недостаточности.
9. Основы психического здоровья.
Л.р. № 9. Оценка психического статуса и стрессоустойчивости организма.
10. Физическое воспитание как средство укрепления здоровья.
Л.р. № 10. Оценка функциональных возможностей кардиореспираторного аппарата.
11. Закаливание как средство укрепления здоровья.
Л.р. № 11. Оценка степени закаленности организма.
12. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека.
Л.р. № 12. Диагностика метеочувствительности организма.
13. Личная гигиена. Основы ухода за кожей.
Л.р. № 13. Диагностика типа кожи и обоснование необходимых мероприятий по коррекции ее состояния.
14. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека.
Л.р. № 14. Диагностика состояния функции зрительного анализатора и типа осанки с обоснованием мероприятий по их коррекции.
15. Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания.
Л.р. № 15. Диагностика поведенческих факторов риска стоматологическому здоровью и уровня стоматологического здоровья.
16. Сексуальная культура.
Л.р. № 16. Диагностика подверженности рискованному половому поведению с определением групп риска инфекций, передаваемых преимущественно половым путем.
17. Профилактика вредных привычек.
Л.р. № 17. Выявление поведенческих факторов риска и склонности к формированию зависимых форм поведения.
18. Оценка индивидуального статуса здоровья и его коррекция.
Л.р. № 18. Оценка связанного со здоровьем качества жизни. Обоснование прогноза состояния здоровья и разработка индивидуальной программы оздоровления.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни населения на современном этапе.

3. Методы донозологической оценки состояния здоровья человека.
4. Пути и средства укрепления здоровья человека.
5. Оценка связанного со здоровьем качества жизни.
6. Культура здоровья человека и способы ее формирования.
7. Ведущие здоровьесформирующие компоненты режима дня.
8. Факторы обеспечения здорового и безопасного питания.
9. Методы и средства поддержания психического здоровья.
10. Рациональная двигательная активность человека и способы ее поддержания.
11. Современные виды закаливающих процедур.
12. Репродуктивное здоровье и факторы его поддержания.
13. Эффективные меры профилактики инфекций, передающихся половым путем.
14. Пути профилактики здоровьес разрушающего поведения.
15. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1. Биомедицинская этика	Общественного здоровья и здравоохранения	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
2. Социология здоровья	Общественного здоровья и здравоохранения	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
3. Иммунология	Микробиологии, вирусологии, иммунологии	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
4. Модуль: «Основы здоровьесбережения человека»	Общей гигиены, гигиены детей и подростков	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
5. Терапевтический модуль	Пропедевтики внутренних болезней	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
6. Социально-инфекционный модуль	Кожных и венерических болезней; Фтизиопульмонологии	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
7. Модуль «Психиатрия и экспертиза»	Психиатрии и медицинской психологии; Судебной медицины	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
8. Клинико-профилактический модуль	Детских болезней; Нервных и нейрохирургических болезней; Болезней уха, горла, носоглазных болезней; Травматологии и ортопедии; Стоматологической пропедевтики и материаловедения; онкологии; Акушерства и гинекологии; медицинской реабилитации и физиотерапии	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4

9.Общезидемиологи ческий модуль	Эидемиологии	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
10. Модуль «Коммунальная гигиена»	Гигиены труда	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
11. Модуль «Частная эидемиология инфекционных и паразитарных болезней»	Эидемиологии	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
12 Модуль «Гигиена труда»	Гигиены труда	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
13. Модуль «Гигиена детей и подростков»,	Гигиены детей и подростков	Изменений и дополнений нет	15.05.2023г. протокол №15
14. Модуль «Гигиена питания»	Гигиены питания	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4
15. Модуль «Общественное здоровье и здравоохранение»	Общественного здоровья и здравоохранения	Изменений и дополнений нет	04.10.2023г. протокол №4

СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент



Т.С.Борисова

Оформление учебной программы и сопроводительных документов соответствует установленным требованиям.

Декан медико-профилактического факультета учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

14.11 2023



А.В.Гиндюк

Методист отдела научно-методического обеспечения образовательного процесса учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

14.11 2023



С.А.Янкович