

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Основы здорового образа жизни»

название

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

на 2024/2025 учебный год

Дополнения и изменения	Основание
1. Внесены изменения в пояснительную записку согласно приложению № 1	Учебный план учреждения образования на 2024-2025 учебный год
2. Внесены изменения в тематический план согласно приложению № 2	Учебный план учреждения образования на 2024-2025 учебный год
3. Внесены изменения в учебно-методическую карту согласно приложению № 3	Учебный план учреждения образования на 2024-2025 учебный год
4. Актуализирован перечень практических навыков согласно приложению № 4	Заседание кафедры от 08.05.2024, протокол № 14
5. Актуализирован список литературы и нормативных правовых актов согласно приложению № 5	Заседание кафедры от 08.05.2024, протокол № 14

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры гигиены детей и подростков (протокол № 14 от 08.05.2024).

Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков



Т.С.Борисова

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-профилактического факультета



А.В.Гиндюк

Изменения в пояснительной записке

Всего на изучение учебной дисциплины отводится 102 академических часа, из них 45 аудиторных часов и 57 часов самостоятельной работы студента. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 9 часов лекций, 36 часов лабораторных занятий.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
ПО СЕМЕСТРАМ**

Код, название специальности	семестр	Количество часов учебных занятий						Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	из них			самостоятельных внеаудиторных	
				лекций	УСР	лабораторных занятий		
7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»	2	102	45	9	-	36	57	зачет

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела (темы)	Количество часов аудиторных занятий	
	лекции	лабораторные
1. Понятие здорового образа жизни. Уровни и критерии здоровья	1,5	8
1.1. Здоровый образ жизни	1,5	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	7,5	28
2.1. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения	-	2
2.2. Основы здорового питания	1,5	2
2.3. Питательный режим и водно-солевой баланс в организме человека	-	2
2.4. Основы безопасного питания	-	2
2.5. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза	1,5	-
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	1,5	-
2.11. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека	-	2
2.12. Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания	-	2
2.13. Сексуальная культура	-	2
2.14. Основы репродуктивного здоровья	1,5	-
2.15. Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма)	1,5	2

Название раздела (темы)	Количество часов	
	аудиторных занятий	лекции лабораторные
2.16. Профилактика вредных привычек (наркомании, токсикомании и игровой зависимости)	-	2
2.17. Оценка индивидуального статуса здоровья и его коррекция	-	2
Всего часов	9	36

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Управляемая самостоятельная работа студента (УСР)	Практический навык	Формы контроля	
		лекций	лабораторных			практического навыка	текущей / промежуточной аттестации
2 семестр							
	Лекции	9					
1.	Здоровый образ жизни	1,5					
2.	Основы здорового питания	1,5					
3.	Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза	1,5					
4.	Создание благоприятных условий среды обитания	1,5					
5.	Основы репродуктивного здоровья	1,5					
6.	Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма)	1,5					
	Лабораторные занятия		36				
1.	Здоровый образ жизни Л.р.№1 Оценка составляющих образа жизни		2		Измерение показателей состояния здоровья и	Письменный отчет по аудиторным лабораторным	Собеседование; электронные тесты; письменный отчет по

				интерпретация их результатов:	работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	лабораторным работам
2.	Уровни и критерии здоровья Л.р.№2 Исследование состояния здоровья по определяющим критериям		2	Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Контрольный опрос; отчет по лабораторным работам с их устной защитой; электронные тесты
3.	Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья Л.р. №3 Оценка состояния здоровья по характеризующим критериям. Определение уровня физиометрических показателей		2	Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Собеседование; письменный отчет по домашним практическим упражнениям; оценивание на основе проектного метода; визуальная лабораторная работа; письменный отчет по лабораторным работам
4.	Диагностика здоровья на индивидуальном уровне		2	Измерение показателей состояния здоровья и	Письменный отчет по аудиторным лабораторным	Собеседование; электронные тесты; контрольная

	Л.р.№4 Исследование функционального состояния жизнеобеспечивающих систем организма				интерпретация их результатов:	работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	работа; визуальная лабораторная работа; письменный отчет по лабораторным работам
5.	Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения Л.р.№5 Проведение верификации особенностей характера личности.		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Контрольный опрос; электронные тесты
6.	Основы здорового питания Л.р №6 Исследование рациональности организации питания и его энергетической адекватности		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Письменный отчет по лабораторным работам
7.	Питательный режим и водно-солевой баланс в организме человека Л.р №7 Оценка состояния здоровья при различных видах диет		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением	Собеседование; электронные тесты

						дневника здоровья*	
8.	Основы безопасного питания Л.р. №8 Диагностики признаков алиментарной недостаточности		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Контрольная работа; письменный отчет по лабораторным работам
9.	Основы психического здоровья Л.р. № 9 Оценка психического статуса и стрессоустойчивости организма		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Письменный отчет по лабораторным работам; электронные тесты*
10.	Физическое воспитание как средство укрепления здоровья Л.р №10 Оценка функциональных возможностей кардиореспираторного аппарата		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Контрольный опрос; электронные тесты
11.	Закаливание как средство укрепления здоровья Л.р №11 Оценка степени закаленности организма		2		Измерение показателей состояния здоровья и	Письменный отчет по аудиторным лабораторным	Письменный отчет по лабораторным работам

					интерпретация их результатов:	работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	
12.	<p>Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека Л.р. №12 Диагностика метеочувствительности организма</p> <p>Л.р. № 13 Диагностика типа кожи и обоснование необходимых мероприятий по коррекции её состояния</p>		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Собеседование; электронные тесты; письменный отчет по лабораторным работам
13.	<p>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</p>		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Собеседование; электронные тесты; визуальная лабораторная работа; письменный отчет по лабораторным работам
14.	<p>Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания Л.р. № 15 Диагностика поведенческих факторов риска стоматологическому здоровью и уровня стоматологического здоровья</p>		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Собеседование; электронные тесты; отчет по лабораторным работам с их устной защитой


15.	Сексуальная культура Л.р. № 16 Диагностика подверженности рискованному половому поведению с определением групп риска инфекций, передаваемых преимущественно половым путем		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Собеседование; электронные тесты; письменный отчет по лабораторным работам
16.	Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма) Л.р. № 17 Выявление поведенческих факторов риска и склонности к формированию зависимых форм поведения		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Собеседование; электронные тесты; доклады на лабораторных занятиях; письменный отчет по лабораторным работам
17.	Профилактика вредных привычек (наркомании, токсикомании и игровой зависимости) Л.р. № 18 Диагностики склонности к формированию зависимостей и риска развития компьютерной зависимости		2		Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Контрольная работа; электронные тесты; доклады на лабораторных занятиях; письменный отчет по лабораторным работам
18.	Оценка индивидуального статуса здоровья и его коррекция Л.р. № 19 Оценка связанного со здоровьем качества жизни. Обоснование прогноза		2		Разработка индивидуальных программ оздоровления.	Письменный отчет по аудиторным практическим упражнениям с	Отчет по лабораторным работам с их устной защитой; оценивание на основе

состояния здоровья и разработка индивидуальной программы оздоровления.					его устной защитой*	проектного метода
Итоговое занятие						электронные тесты; зачет*

СОГЛАСОВАНО

Руководитель рабочей группы по
направлению «Медико-
профилактическое дело»

Экспертного совета по практико-
ориентированному обучению

 М.И.Римжа

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 7-07-0911- 02 «МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ
ДЕЛО»**

Наименование практического навыка	Форма контроля практического навыка
1. Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов.	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья
2. Разработка индивидуальных программ оздоровления.	Письменный отчет по аудиторным практическим упражнениям с его устной защитой

Список литературы

Основная:

1. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Т. С.Борисова [и др.]; под ред. Т. С. Борисовой. - Минск : Новое знание, 2023. - 344с.
2. Основы здорового образа жизни. Практикум: учебное пособие / Т.С.Борисова, Н.В.Самохина/, А.В.Кушнерук; под редакцией Т.С.Борисовой. - Минск : Новое знание, 2024. - 216с.

Дополнительная:

1. Валеология: учебное пособие / Т.С. Борисова [и др.]; под редакцией Т.С. Борисовой. - 2-е изд., доп. - Минск: Вышэйшая школа, 2021. - 381с.: ил.

Нормативные правовые акты:

1. «О здравоохранении»: Закон Республики Беларусь от 18.06.1993г. № 2435-XII с изменениями и дополнениями.
2. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»: Закон Республики Беларусь от 07.01.2012 №340-З с изменениями и дополнениями.