

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 информационно-методическую часть согласно приложению № 1	Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательных программ высшего образования, утвержденных Министром образования Республики Беларусь 26.07.2024
2. Внесены изменения в учебно-методическую карту согласно приложению № 2	Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательных программ высшего образования, утвержденных Министром образования Республики Беларусь 26.07.2024

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки (протокол № 1 от 30.08.2024).

Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков



Т.С.Борисова

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-профилактического факультета



А.В.Гиндюк

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. 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. – 216 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:
6. **Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни»:**
<https://etest.bsmu.by/course/view.php?id=1281>

Приложение № 2

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)	Литература	Практический навык	Формы контроля	
		лекций	лабораторных				практического навыка	текущей / промежуточной аттестации
	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 Д.р.№1 Оценка составляющих образа жизни		2		1, 2, 4, 5, 6	Измерение показателей	Письменный отчет по	Собеседование; электронные тесты;

					ей состояния здоровья и интерпрет ация их результат ов:	аудитор ным лаборат орным работам (протоко л) с оформле нием дневник а здоровья	письменный отчет по лабораторным работам
2.	Уровни и критерии здоровья Д.р.№2 Исследование состояния здоровья по определяющим критериям	2	1, 2, 6	Измерени е показател ей состояния здоровья и интерпрет ация их результат ов:	Письмен ный отчет по аудитор ным лаборат орным работам (протоко л) с оформле нием дневник а здоровья	Контрольный опрос; отчет по лабораторным работам с их устной защитой; электронные тесты	
3.	Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья Д.р. №3 Оценка состояния здоровья по характеризующим критериям. Определение уровня физиометрических показателей	2	1, 2, 6	Измерени е показател ей состояния здоровья	Письмен ный отчет по аудитор ным лаборат	Собеседование; письменный отчет по домашним практическим упражнениям; оценивание на	

					и интерпретация их результатов:	и орным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	основе проектного метода; визуальная лабораторная работа; письменный отчет по лабораторным работам
4.	Диагностика здоровья на индивидуальном уровне Л.р.№4 Исследование функционального состояния жизнеобеспечивающих систем организма	2	1, 2, 6	Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Собеседование; электронные тесты; контрольная 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	1, 2, 6	Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол)	Контрольный опрос; электронные тесты	

					результат ов:	л) с оформле нием дневник а здоровья	
6.	Основы здорового питания Л.р №6 Исследование рациональности организации питания и его энергетической адекватности	2	1, 2, 6	Измерени е показател ей состояния здоровья и интерпрет ация их результат ов:	Письмен ный отчет по аудитор ным лаборат орным работам (протоко л) с оформле нием дневник а здоровья	Письменный отчет по лабораторным работам	
7.	Питъевой режим и водно-солевой баланс в организме человека Л.р №7 Оценка состояния здоровья при различных видах диет	2	1, 2, 6	Измерени е показател ей состояния здоровья и интерпрет ация их результат ов:	Письмен ный отчет по аудитор ным лаборат орным работам (протоко л) с оформле нием	Собеседование; электронные тесты	

8.	Основы безопасного питания Л.р. №8 Диагностики признаков алиментарной недостаточности	2	1, 2, 6	Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам	Контрольная работа; письменный отчет по лабораторным работам
9.	Основы психического здоровья Л.р. №9 Оценка психического статуса и стрессоустойчивости организма	2	1, 2, 6	Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневник	Письменный отчет по лабораторным работам; электронные тесты.*

10.	Физическое воспитание как средство укрепления здоровья Л.р №10 Оценка функциональных возможностей кардиореспираторного аппарата	2	1, 2, 6	Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	а здоровья Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам	Контрольный опрос; электронные тесты
11.	Закаливание как средство укрепления здоровья Л.р №11 Оценка степени закаленности организма	2	1, 2, 6	Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	Письменный отчет по аудиторным лабораторным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	Письменный отчет по лабораторным работам

12.	Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека Л.р. №12 Диагностика метеочувствительности организма Л.р. № 13 Диагностика типа кожи и обоснование необходимых мероприятий по коррекции её состояния	2	1, 2, 6	Измерение показателя 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.	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	1, 2, 6	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.	Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания	2	1, 2, 6	Измерение показателя	Письменный отчет по	Собеседование; электронные тесты; отчет по лабораторным

	Л.р. № 15 Диагностика поведенческих факторов риска стоматологическому здоровью и уровня стоматологического здоровья					ей состояния здоровья и интерпретация их результатов:	аудитор ным лаборат орным работам (протоко л) с оформле нием дневник а здоровья	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		1, 2, 6	Измерени е показател ей состояния здоровья и интерпрет ация их результат ов:	Письмен ный отчет по аудитор ным лаборат орным работам (протоко л) с оформле нием дневник а 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		1, 2, 6	Измерени е показател ей состояния здоровья	Письмен ный отчет по аудитор ным лаборат	Собеседование; электронные тесты; доклады на лабораторных занятиях; письменный	

						и интерпретация их результатов:	орным работам (протокол) с оформлением дневника здоровья	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	1, 2, 3, 6	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 состояния здоровья и разработка индивидуальной программы оздоровления.	2		Разработка индивидуальных программ оздоровления.	Письменный отчет по аудиторным практическим упражнениям с его устной защитой *	Отчет по лабораторным работам с их устной защитой; оценивание на основе проектного метода		
Итоговое занятие						электронные тесты; зачет		