**Министерство здравоохранения Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России)**

**АННОТАЦИЯ К**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Гигиенические аспекты здорового образа жизни»

**Индекс дисциплины** Б1. В.ДВ.02.02

**По специальности**: 32.05.01. - **«**Медико-профилактическое дело**»**

**Уровень высшего образования** – Специалитет

**Квалификация выпускника** – Врач по общей гигиене, по эпидемиологии

**Факультет** – Медико-профилактический

**Кафедра**: Общей гигиены и экологии человека

**Форма обучения** – очная

**курс**: 5

**семестр**: 9

**Всего трудоёмкость** – 3.е./ 108 ч.

**Лекций** – 22 ч.

**Практические (семинарские) занятия** – 48 ч.

**Самостоятельная работа** – 38ч.

**Форма контроля** – зачёт

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** обучения студента по учебной дисциплине «Гигиенические аспекты здорового образа жизни» для специальности «Медико-профилактическое дело» является изучение основ методологии профилактической медицины, приобретение гигиенических знаний и умений по оценке влияния факторов среды обитания на здоровье человека и населения.

**Задачи дисциплины «Гигиенические аспекты здорового образа жизни»** обучить:

— осуществлению мероприятий по формированию мотивированного отношения у населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, к выполнению рекомендаций по оценке качества воды, продовольствия, товаров и услуг.

— проведению мероприятий по профилактике заболеваемости населения в связи с использованием недоброкачественных продуктов питания, воды и т. д.

— проведению санитарно–просветительской работы среди населения и медицинского

персонала, гигиенического воспитания среди детей, подростков, с целью формирования здорового образа жизни, с привлечением прикрепленного контингента к активным занятиям физической культурой и спортом;

— оценке состояния здоровья населения;

— анализу научной литературы;

— написанию рефератов по современным научным проблемам;

— участию в решении отдельных научно–исследовательских задач по разработке новых

методов и технологий в области медицины и профилактики;

- правовые основы организации санитарно-эпидемиологического надзора;

**II. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.**

**Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины (модуля) компетенции**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование компетенции**  **(или ее части)** | **Код и наименование индикатора достижения компетенции** |
| ***Общепрофессиональные компетенции (ОПК)*** | |
| ОПК-2 Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения. | ИД-1 ОПК-2 Уметь анализировать информированность населения о здоровом образе жизни и медицинской грамотности.  ИД-2 ОПК-2 Уметь разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни, его грамотности в вопросах профилактики болезней.  ИД-3 ОПК-2 Уметь подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие здоровый образ жизни и повышающие грамотность населения в вопросах профилактики болезней. |
| **Знать:** методики и алгоритмы распространения знаний о здоровом образе жизни, направленных на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения. **Уметь:** подготавливать сообщения, брошюры о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения, и выступление с ним.  **Владеть:** навыком разработки плана работы по формированию здорового образа жизни для различных контингентов (персонала и пациентов медицинских организаций, работников предприятий и организаций) с учетом санитарно-эпидемиологической ситуации. | |
| ***Профессиональные компетенции (ПК)*** | |
| ПК-2 Способность и готовность к выявлению причинно-следственных связей в системе «факторы среды обитания – здоровье человека». | ИД-1 ПК-2 Уметь осуществлять ретроспективный анализ базы данных социально-гигиенического мониторинга проводить оценку его результатов и достоверности их.  ИД-2 ПК-2 Уметь выполнять расчет риска здоровью населения при воздействии факторов среды обитания. |
| **Знать:** санитарно-эпидемиологические требования к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, содержанию территорий городских и сельских поселений, промышленных площадок, сбору, использованию, обезвреживанию, транспортировке, хранению и захоронению отходов производства и потребления; санитарно-эпидемиологические требования к жилым и общественным зданиям и сооружениям, оборудованию и транспорту;  **Уметь:** проводить с помощью приборов измерения факторов среды обитания, производить отбор образцов для лабораторного исследования, проводить лабораторные исследования факторов среды обитания, сравнивать полученные результаты с гигиеническими нормативами и оформлять протокол лабораторного исследования;  **Владеть:** методами контроля качества питьевой воды, атмосферного воздуха, воды водоемов, почвы; методикой выбора источника централизованного хозяйственно–питьевого водоснабжения. | |

**III. Место УЧЕБНОЙ дисциплины (МОДУЛЯ) в структуре ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

В соответствии с ФГОС ВО 3++ дисциплина «Гигиенические аспекты здорового образа жизни» относится к дисциплинам по выбору, вариативной части блока 1 учебного плана относится к базовой части профессионального цикла Б1. В. ДВ.02.02 Общая трудоемкость составляет 3 ЗЕТ (108 академических часов).

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по

- ФИЗИКЕ, МАТЕМАТИКЕ

- ХИМИИ

- НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

- БИОЛОГИИ

-ОБЩАЯ ГИГИЕНА

**IV. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Всего часов** | **Семестр** |
| **9** |
| Аудиторные занятия | 70 |  |
| Лекции | 22 | 22 |
| Практические занятия | 48 | 48 |
| Самостоятельная работа | 38 | 38 |
| Вид итогового контроля | зачёт |  |
| **ИТОГО:** Общая трудоемкость дисциплины | **108** | **108** |

1. **Основные разделы дисциплины.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины(модуля) | Содержание разделов и тем дисциплины в дидактических единицах | Контролируемые компетенции | Формы рубежного контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Раздел 1**  «Гигиенические аспекты здорового образа жизни» |  | ОПК- 2, ПК -2 |  |
| 1.1. | Тема 1  «Здоровье и факторы, его определяющие» | Методологические подходы к определению понятия «здоровье». Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье Критерии здоровья. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Оценка физического, психического и социального здоровья. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.2 | Тема 2  «Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема» | Образ жизни – главный фактор здоровья. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни». Место образа жизни в структуре причин, обусловливающих современную патологию человека. Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: культивация положительных эмоций, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.3 | Тема 3  «Физическая культура как составляющая здорового образа жизни» | Физическая культура и ее оздоровительное значение. Роль физической культуры в современном обществе. Физиологические основы физических нагрузок Двигательная активность и ее функции. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Требования по организации и режиму занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Воспитание учащихся по вопросам двигательной активности. |  | Собеседование по контрольным вопросам |
| 1.4 | Тема 4  «Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание» | Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровьячеловека. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм человека в зависимости от биоритм логического профиля. Методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Определение понятия «закаливание». Общие принципы закаливания. Разновидности и способы закаливания. Механизмы влияния закаливания на организм. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания к выполнению закаливания. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.5 | Тема 5  «Правильное питание – основа здорового образа жизни» | Характер питания населения России. Компоненты пищи и их влияние на организм человека. Определение понятия «рациональное питание». Количественный и качественный состав пищи. Основные принципы рационального питания. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании человека в зависимости от физического труда и возраста. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья. Профилактика пищевых отравлений. Современные теории питания и их значение для здоровья человека. Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных организациях |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.6 | Тема 6  «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» | Понятие и сущность биоритмов. Определение понятия «режим дня». Значение режима дня в жизни человека. Особенности рациональной организации режима дня. Сон, его виды и значение для организма. Профилактика нарушений сна. Профилактика утомления у обучающихся. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.7 | Тема 7  «Рациональная организация досуга» | Определение понятия «досуг». Значение отдыха и рекреации в жизни человека. Характеристики, функции и принципы досуга. Особенности проведения досуга обучающимися общеобразовательных организаций. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.8 | Тема 8  «Вредные привычки и здоровье» | Вредные пристрастия и факторы зависимости. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам. Причины наркотической и лекарственной зависимости. Общий механизм действия наркотических веществ на организм. Действие алкоголя и наркотиков на организм детей и подростков. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков в общеобразовательных организациях |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.9 | Тема 9  «Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни» | Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у младших школьников и старшеклассников. Учение Г. Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Профилактика и коррекция последствий психического стресса у детей и подростков. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.10 | Тема 10  «Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни» | Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей. Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции. Эпидемиология, клиника и профилактика. Кровяные инфекции и инфекции наружных покровов (эпидемиология, клиника и профилактика). Паразитарные инфекции. Особо опасные инфекции. Карантин. Обсервация. Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.11 | Тема 11  «Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления» | Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, оздоровление водой, минералами и др. Понятие о фитотерапии. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях. Составление лекарственных сборов. Показания и противопоказания к фитотерапии. Определение понятия «Ароматерапия». История ароматерапии. Эфирные масла, используемые для ароматерапии. Механизмы воздействия на организм человека при ароматерапии. Методы ароматерапии. Применение эфирных масел при различных заболеваниях. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.12 | Тема 12  «Формирование здоровья ребенка в семье» | Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка. Уход за новорожденным ребенком. Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни. Формирование гигиенических знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста. Питание, режим дня, занятия физической культурой ы дошкольном возрасте. Роль родителей в формировании культуры здоровья у детей. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |
| 1.13 | Тема 13  «Психосоматические заболевания у детей» | Психосоматические взаимоотношения. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности. Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств. Психосоматические симптомы и синдромы у детей. Психосоматические болезни у детей. |  | Собеседование по контрольным вопросам. |

**6. Форма промежуточной аттестации -** зачет в 9-ом семестре.

**Кафедра – разработчик – общей гигиены и экологии человека**