

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого" Министерства здравоохранения Российской Федерации

ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России

Факультет фундаментального медицинского образования
Кафедра поликлинической терапии, семейной медицины и ЗОЖ с курсом ПО

УТВЕРЖДАЮ
Ректор, д.м.н., профессор
И.П. Артюхов _____
«28» 09 _____ 2012 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Здоровый образ жизни" (вузовский компонент)

для специальности 060101 - Лечебное дело

квалификация - специалист
очная форма обучения
срок освоения ООП - 6 лет

2012 год

Типография КрасГМУ
Подписано в печать 28.09.12. Заказ № 4119
Тираж 5 экз.
660022, г.Красноярск, ул.П.Железняка, 1

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого" Министерства здравоохранения Российской Федерации

ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России

СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебной работе
д.м.н., профессор
С.Ю. Никулина
28 сентября 2012 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Выпуск 2)

По дисциплине "Здоровый образ жизни" (вузовский компонент)

Для специальности 060101 - Лечебное дело

Квалификация (степень) - специалист

Очная форма обучения

Срок освоения ООП - 6 лет

Факультет фундаментального медицинского образования

Кафедра поликлинической терапии, семейной медицины и ЗОЖ с курсом ПО

Курс: I

Семестр: I

Аудиторные занятия (всего): 48 час.

Лекции: 14 час.

Практические занятия: 34 час.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа: 24 час.

Зачет: I семестр

Всего часов: 72

Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах: 2 зач.ед.

2012 год

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВПО по специальности 060101.65 - Лечебное дело, квалификация специалист, утвержденный Министерством образования и науки РФ 8 ноября 2010 г. № 1118.

2) Учебный план по специальности 060101.65 - Лечебное дело, утвержденный Ученым Советом ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России (протокол № 8 от 27 апреля 2011 г.).

3) Стандарт организации "Рабочая программа дисциплины. СТО СМК 4.2.04-12. Выпуск 1".

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры поликлинической терапии, семейной медицины и ЗОЖ с курсом ПО (протокол № 1 от 30 августа 2011 г.)

Заведующий кафедрой поликлинической терапии, семейной медицины и ЗОЖ с курсом ПО д.м.н., профессор Петрова М. М. 

Согласовано: декан факультета фундаментального медицинского образования, профессор Горбунов Н. С.  д.м.н.,
26 июня 2012 г.

Председатель методической комиссии ФФМО  к.м.н., доцент Батухтина Н. П.

Программа заслушана и утверждена на заседании ЦКМС (протокол № 8 от 27 июня 2012)

Председатель ЦКМС  д.м.н., профессор Самотесов П. А.

Авторы:

- д.м.н, профессор Петрова М.М.;
- к.м.н. Костина В.В.;
- к.м.н. Каскаева Д.С.

Рецензенты:

- профессор кафедры поликлинической терапии ГОУ ВПО Сибирский государственный медицинский университет Минздравсоцразвития РФ, д.м.н., Гарганеева Н.П.;
- профессор кафедры госпитальной и поликлинической терапии с курсом профессиональных болезней и эндокринологии ГБОУ ВПО АГМУ Минздравсоцразвития России, Чумакова Г.А.;

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Цель и задачи освоения учебной дисциплины

Цель изучения учебной дисциплины "Здоровый образ жизни" состоит в: обеспечении студентов необходимой информацией для овладения определенными знаниями и умениями по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности. Обучении навыкам общения с пациентами по вопросам сохранения индивидуального здоровья граждан, включая сокращение потребления алкоголя и табака; профилактики наиболее значимых психосоматических и социальных болезней в разных возрастных группах.

При этом **задачами** освоения учебной дисциплины являются:

1. Ознакомление студентов с общими принципами формирования здорового образа жизни, его основные составляющие.
2. Обучение студентов принципам рационального питания: составлению пищевого дневника, подсчету суточного каллоража.
3. Приобретение студентами знаний о значении физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
4. Приобретение студентами знаний о влиянии вредных привычек на состояние здоровья.
5. Обучение студентов принципам индивидуальных гигиенических мероприятий, направленных на сохранение здоровья.
6. Формирование навыков изучения научной литературы и официальных статистических обзоров.
7. Формирование навыков общения с пациентами с учетом этики и деонтологии.

1.2. Место изучения учебной дисциплины в структуре ООП университета

1.2.1. Учебная дисциплина "Здоровый образ жизни" относится к циклу СЗ Профессиональный цикл, вариативной части ФГОС ВПО по специальности 060101.65 - Лечебное дело

1.2.2. Для освоения учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Биология (школьный курс)

Знания: роль витаминов в питании человека, основы анатомии и физиологии человека.

Умения: оценить содержание в различных продуктах белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, объяснить влияние различных факторов (физическая активность, стресс и т.д.) на организм человека

Навыки: работа с литературой, написанием рефератов.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

1.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины:

1. Профилактическая
2. Научно-исследовательская

*Полужирный шрифт соответствует знаниям, умениям и навыкам из ФГОС ВПО

1.3.2. Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Знать	Уметь	Владеть	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК-1	способностью и готовностью анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать на практике методы гуманитарных, естественнонаучных, медико-биологических и клинических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности	социально-значимые проблемы, процессы и существующие методы применения медико-биологических и клинических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности, заболевания, связанные с неблагоприятным воздействием климатических и социальных факторов	анализировать эти проблемы и процессы и делать практические выводы, оценивать социальные факторы (в т.ч факторы риска), влияющие на состояние физического и психологического состояния пациента, культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные	использовать на практике оценку факторов риска, влияющие на физическое и психическое состояние пациента	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное
2	ОК-5	способностью и готовностью к логическому и аргументированному анализу, к публичной речи, ведению дискуссии и полемики	правила написания рефератов, составления научного выступления, правила публичного выступления	защитить научную работу, выступление, реферат	навыками публичного выступления, ведения дискуссии и полемики	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное

3	ОК-8	способностью и готовностью осуществлять свою деятельность с учетом принятых в обществе моральных и правовых норм, соблюдать правила врачебной этики, законы и нормативные правовые акты по работе с конфиденциальной информацией, сохранять врачебную тайну	Законы и нормативные правовые акты по работе с конфиденциальной информацией	Грамотно применять эти законы и нормы в общении с пациентами, их родственниками и представителями	законами и нормативно-правовыми актами по работе с конфиденциальной информацией	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное
4	ПК-1	способностью и готовностью реализовать этические и деонтологические аспекты врачебной деятельности в общении с коллегами, средним и младшим медицинским персоналом, взрослым населением и подростками, их родителями и родственниками	Этические и деонтологические нормы поведения врача, обязанности, права, место врача в обществе. организацию работы младшего и среднего медицинского персонала в медицинских организациях	Грамотно применять эти нормы в общении с коллегами, средним медицинским персоналом, родственниками пациента.	Навыками реализации в практической врачебной деятельности деонтологии и медицинской этики. Методами изучения действия лекарственных препаратов	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное
5	ПК-3	способностью и готовностью к формированию системного подхода к анализу медицинской информации, опираясь на всеобъемлющие принципы доказательной медицины, основанной на поиске решений с использованием теоретических знаний и практических умений в целях совершенствования профессиональной деятельности	основные принципы и понятия доказательной медицины	Использовать эти принципы для формирования системного подхода к анализу медицинской информации	основными принципами и понятиями доказательной медицины	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное

6	ПК-10	способностью и готовностью применять современные социально-гигиенические методики сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья взрослого населения и подростков на уровне различных подразделений медицинских организаций (акушерско-гинекологический, педиатрический сельский врачебный участок) в целях разработки научно-обоснованных мер по улучшению и сохранению здоровья мужчин и женщин	основную информацию о показателях здоровья взрослого населения	Анализировать и рассчитывать показатели, характеризующие здоровье взрослого населения	оценками состояния общественного здоровья	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное
7	ПК-11	способностью и готовностью использовать методы оценки природных и медико-социальных факторов среды в развитии болезней у взрослого населения и подростков, проводить их коррекцию, осуществлять профилактические мероприятия по предупреждению инфекционных, паразитарных и неинфекционных болезней, проводить санитарно-просветительную работу по гигиеническим вопросам	Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на предупреждение инфекционных и неинфекционных заболеваний	Использовать в лечебной деятельности методы первичной и вторичной профилактики по предупреждению инфекционных, паразитарных и неинфекционных заболеваний	Рекомендациями по правилам личной гигиены, методами проведения санитарно-просветительской работы	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное

8	ПК-12	способностью и готовностью проводить с прикрепленным населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с уч	Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения, методы санитарно-просветительской работы, Факторы риска при наиболее часто встречающихся терапевтических заболеваниях, а также основы первичной и вторичной профилактики	Использовать в лечебной деятельности методы первичной и вторичной профилактики (на основе доказательной медицины), устанавливать причинно-следственные связи изменений состояния здоровья от воздействия факторов окружающей и производственной среды.	Навыками давать рекомендациями по питанию, двигательным режимам, по осуществлению оздоровительных мероприятий с оценкой эффективности при выполнении данных рекомендаций; методикой повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием методов физической культуры и спорта, закаливания, пропаганды здорового образа жизни.	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное
9	ПК-26	способностью и готовностью к обучению взрослого населения, подростков и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, к формированию навыков здорового образа жизни, способствующих поддержанию на должном уровне их двигательной активности, устранению вредных привычек	принципы формирования здорового образа жизни	применить знания о здоровом образе жизни на практике: дать рекомендации по рациональному питанию, адекватному двигательному режиму для различных категорий пациентов, объяснить взрослому человеку о вреде алкоголя, курения, наркомании	Составлением индивидуальных рекомендаций по физической активности. Навыками общения с пациентом по поводу отказа от курения, злоупотребления алкоголем, наркоманией.	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное

10	ПК-31	способностью и готовностью изучать научно-медицинскую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследования	основы проведения литературного поиска	Изучать медицинскую информацию по тематике исследования	основами проведения литературного поиска	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное
11	ПК-32	способностью и готовностью к участию в освоении современных теоретических и экспериментальных методов исследования с целью создания новых перспективных средств, в организации работ по практическому использованию и внедрению результатов исследований	морально-этические нормы, правила и принципы профессионального врачебного поведения, права пациента и врача, этические основы современного медицинского законодательства	осваивать современные теоретические и экспериментальные методы исследования	созданием новых перспективных средств, в организации работ по практическому использованию и внедрению результатов исследований	Собеседование по ситуационным задачам Тестирование письменное или компьютерное

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

		Семестр
Вид учебной работы	Всего часов	I
1	2	3
Аудиторные занятия (всего), в том числе	48	48
Лекции	14	14
Практические (клинические практические) занятия	34	34
Из общего числа аудиторных часов - в интерактивной форме*	3 7%	3
Семинары		
Лабораторные работы		
КСР		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	24	24
Подготовка презентаций, рефератов	9	9
Подготовка к занятиям	11.2	11.2
Подготовка к текущему контролю	2.8	2.8
Подготовка к промежуточной аттестации	1	1
Вид промежуточной аттестации		Зачет
Общая трудоемкость час.	72	72
зач.ед.	2	2

2.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Темы разделов учебной дисциплины	Код формируемой компетенции
1	2	3	4
1.	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни.		
		Новое направление национального проекта «Здоровье» - формирование ЗОЖ. Стратегия МЗ Красноярского края по борьбе с курением. Создание бездымных пространств в краевых медицинских учреждениях. Влияние курения на здоровье человека.	ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31
		Понятие здоровье в целом. Факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний.	ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32
		Медицинская профилактика - основные понятия, определения. Формы и методы профилактической работы.	ОК-1, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-26
		Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики.	ОК-1, ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26
2.	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний.		
		Врач-больной – этические вопросы взаимоотношений. Вопросы комплаентности. Интересы пациента и интересы врача. Причины некомплаентности. Факторы, влияющие на увеличение приверженности больных к лечению.	ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-10, ПК-11, ПК-12
		Стресс. Немедикаментозные методы коррекции.	ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32
		Тревожно-депрессивные расстройства. Немедикаментозные методы коррекции.	ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32
		Медицинская профилактика основной популяционной патологии: анемии.	ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32
		Медицинская профилактика основной популяционной патологии: остеопороз.	ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32

3.	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции.		
		Рациональное питание в формировании здорового образа жизни. Принципы рационального питания.	ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31
		Понятие о факторах риска. Классические факторы риска хронических неинфекционных заболеваний. Гиподинамия – фактор риска заболеваний. Влияние низкой физической активности, курения и злоупотребления алкоголем на состояние здоровья.	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31
		Оценка фактического питания (подсчет калорий, основного обмена). Разработка плана действий по изменению пищевого поведения.	ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26
		Обследование пациента. Измерение роста, веса, окружности живота, артериального давления, пульса. Подсчет ИМТ.	ОК-1, ОК-5, ПК-1, ПК-11, ПК-26
		Ожирение как фактор риска сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. Принципы рационального питания.	ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32
		«Ожирение – глобальная проблема. Влияние ожирения на риск смерти»	ОК-1, ОК-5, ПК-11, ПК-26, ПК-31
		Психологические аспекты формирования здорового образа жизни у населения. Факторы, предрасполагающие к развитию тревоги и депрессии. Методы оценки уровня стресса и повышение стрессоустойчивости.	ОК-1, ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26
		Простые методы оценки физической работоспособности. Гиподинамия – фактор риска заболеваний. Рекомендации по рациональной физической активности.	ОК-1, ОК-5, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31
		Семинар – диалог. «Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Виды табачных изделий. Компоненты табачного дыма. Миф о легких сигаретах. Курение кальяна» (в интерактивной форме).	ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32
		Обследование курящего человека: спирометрия, определение котинина, содержание метгемоглобина.	ОК-1, ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31

		Методы отказа от курения. Выявление степени никотиновой зависимости (тест Фагестрема), мотивации к отказу от курения.	ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-12, ПК-26, ПК-31
		Историческая справка о начале употребления алкоголя. Культурные особенности применения алкоголя. Виды алкогольной продукции. Вред от злоупотребления алкоголя.	ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31
		Употребление алкоголя. Разумные дозы алкоголя. Подсчет доз по количеству и крепости алкоголя. Вопросник на выявление злоупотребления алкоголем.	ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31
		Факторы, влияющие на здоровье полости рта. Профилактика стоматологических заболеваний.	ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31
4.	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения.		
		Методы оценки риска опасных неинфекционных заболеваний. Технологии обследования в Центрах здоровья. Модуль «ЭСКИЗ - риск». Оценка и подбор диеты - «ЭСКИЗ - диета». Комплексное обследование в Центре здоровья. Консультирование по коррекции факторов риска.	ОК-1, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12
		Иммунопрофилактика. Планирование и выполнение прививок, включенных в национальный календарь профилактических прививок.	ОК-5, ОК-8, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12
		Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП).	ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12
		Организация работы Центров здоровья. Структура Центра здоровья. Порядок направления в Центр здоровья. Взаимодействие с ЛПУ. Работа с диагностическими приборами. Комплексное инструментальное обследование пациентов в центрах здоровья: кардиовизор; биоимпедансометрия; спирометрия; экспресс-оценка риска опасных заболеваний.	ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12
		Систематизация изученного материала Зачетное занятие	ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32

2.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Л	ЛР	ПЗ	Сем	СРС	КСР	Всего	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	1	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни.	4		3.2		2.2		9.4	Тесты
2.	1	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний.	2		6.4		4.6		13	Задачи Тесты
3.	1	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции.	6		17.6		13.2		36.8	Задачи Тесты
4.	1	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения.	2		6.8		4		12.8	Задачи Тесты
			14		34		24		72	

2.4. Тематический план лекций учебной дисциплины

1 курс

1 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела учебной дисциплины	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
1	1	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [2.00]	Новое направление национального проекта «Здоровье» - формирование ЗОЖ. Стратегия МЗ Красноярского края по борьбе с курением. Создание бездымных пространств в краевых медицинских учреждениях. Влияние курения на здоровье человека.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31	2
2	2	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [2.00]	Врач-больной - этические вопросы взаимоотношений. Вопросы комплаентности. Интересы пациента и интересы врача. Причины некомплаентности. Факторы, влияющие на увеличение приверженности больных к лечению.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-10,ПК-11,ПК-12	2
3	3	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Понятие о факторах риска. Классические факторы риска хронических неинфекционных заболеваний. Гиподинамия - фактор риска заболеваний. Влияние низкой физической активности, курения и злоупотребления алкоголем на состояние здоровья.   ОК-1,ОК-8,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31	2
4	4	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [2.00]	Методы оценки риска опасных неинфекционных заболеваний. Технологии обследования в Центрах здоровья. Модуль «ЭСКИЗ - риск». Оценка и подбор диеты - «ЭСКИЗ - диета». Комплексное обследование в Центре здоровья. Консультирование по коррекции факторов риска.   ОК-1,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-11,ПК-12	2

3	5	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Ожирение как фактор риска сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. Принципы рационального питания.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,ПК-32	2
3	6	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Психологические аспекты формирования здорового образа жизни у населения. Факторы, предрасполагающие к развитию тревоги и депрессии. Методы оценки уровня стресса и повышение стрессоустойчивости.   ОК-1,ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26	2
1	7	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [2.00]	Медицинская профилактика - основные понятия, определения. Формы и методы профилактической работы.   ОК-1,ПК-10,ПК-11,ПК-12,ПК-26	2
			Всего за семестр	14
			Всего часов	14

2.5.1. Тематический план практических занятий
1 курс
1 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела учебной дисциплины	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
1	1	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [1.60]	Понятие здоровье в целом. Факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний.   ОК-1,ОК-5,ОК-8,ПК-10,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,ПК-32	1.6

3	2	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Рациональное питание в формировании здорового образа жизни. Принципы рационального питания.  ОК-1,ОК-5,ОК-8,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,	1.6
3	3	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Оценка фактического питания (подсчет калорий, основного обмена). Разработка плана действий по изменению пищевого поведения.  ОК-1,ОК-5,ОК-8,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26	1.6
3	4	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Обследование пациента. Измерение роста, веса, окружности живота, артериального давления, пульса. Подсчет ИМТ.  ОК-1,ОК-5,ПК-1,ПК-11,ПК-26	1.6
3	5	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	«Ожирение - глобальная проблема. Влияние ожирения на риск смерти»  ОК-1,ОК-5,ПК-11,ПК-26,ПК-31	1.6
3	6	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Простые методы оценки физической работоспособности. Гиподинамия - фактор риска заболеваний. Рекомендации по рациональной физической активности.  ОК-1,ОК-5,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31	1.6
3	7	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Семинар - диалог. «Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Виды табачных изделий. Компоненты табачного дыма. Миф о легких сигаретах. Курение кальяна» (в интерактивной форме).  (В интерактивной форме) ОК-1,ОК-5,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,ПК-32	1.6
3	8	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Обследование курящего человека: спирометрия, определение котинина, содержание метгемоглобина.  ОК-1,ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,	1.6

3	9	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Методы отказа от курения. Выявление степени никотиновой зависимости (тест Фагестрема), мотивации к отказу от курения.  ОК-1,ОК-5,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-12,ПК-26,ПК-31,	1.6
3	10	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Историческая справка о начале употребления алкоголя. Культурные особенности применения алкоголя. Виды алкогольной продукции. Вред от злоупотребления алкоголя.  ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31	1.6
3	11	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Употребление алкоголя. Разумные дозы алкоголя. Подсчет доз по количеству и крепости алкоголя. Вопросник на выявление злоупотребления алкоголем.  ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31	1.6
3	12	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.60]	Факторы, влияющие на здоровье полости рта. Профилактика стоматологических заболеваний.  ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31	1.6
2	13	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [1.60]	Стресс. Немедикаментозные методы коррекции.  ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,ПК-32,	1.6
2	14	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [1.60]	Тревожно-депрессивные расстройства. Немедикаментозные методы коррекции.  ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,ПК-32,	1.6
2	15	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [1.60]	Медицинская профилактика основной популяционной патологии: анемии.  ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,ПК-32,	1.6
2	16	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [1.60]	Медицинская профилактика основной популяционной патологии: остеопороз.  ОК-5,ПК-1,ПК-3,ПК-11,ПК-12,ПК-26,ПК-31,ПК-32,	1.6

4	17	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [1.60]	Иммунопрофилактика. Планирование и выполнение прививок, включенных в национальный календарь профилактических прививок.  ОК-5, ОК-8, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12	1.6
4	18	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [1.60]	Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП).  (В интерактивной форме) ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12	1.6
1	19	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [1.60]	Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики.  ОК-1, ОК-5, ПК-1, ПК-3, ПК-11, ПК-12, ПК-26	1.6
4	20	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [1.60]	Организация работы Центров здоровья. Структура Центра здоровья. Порядок направления в Центр здоровья. Взаимодействие с ЛПУ. Работа с диагностическими приборами. Комплексное инструментальное обследование пациентов в центрах здоровья: кардиовизор; биоимпедансометрия; спирометрия; экспресс-оценка риска опасных заболеваний.  ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12	1.6
4	21	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [2.00]	Систематизация изученного материала  Зачетное занятие ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-26, ПК-31, ПК-32	2
			Всего за семестр	34
			Всего часов	34

2.5.2. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен

2.5.3. Контроль самостоятельной работы

Данный вид работы не предусмотрен

2.6. Лабораторный практикум

Данный вид работы не предусмотрен

2.7.1. Виды СРС
1 курс
1 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела учебной дисциплины	Тема	Вид самост. работы	Количество часов
1	2	3	4	5	6
1	1	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [1.20]	Понятие здоровье в целом. Факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний.  ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-31, ПК-32 	Подготовка к занятиям [1.20]	1.2
3	2	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Рациональное питание в формировании здорового образа жизни. Принципы рационального питания.  ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-31, ПК-32 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
3	3	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Оценка фактического питания (подсчет калорий, основного обмена). Разработка плана действий по изменению пищевого поведения.  ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-31, ПК-32, 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2

3	4	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Обследование пациента. Измерение роста, веса, окружности живота, артериального давления, пульса. Подсчет ИМТ.   ОК-1,ОК-5,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32,  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
3	5	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	«Ожирение - глобальная проблема. Влияние ожирения на риск смерти»   ОК-1,ОК-5,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32,  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
3	6	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Простые методы оценки физической работоспособности. Гиподинамия - фактор риска заболеваний. Рекомендации по рациональной физической активности.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
3	7	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Виды табачных изделий. Компоненты табачного дыма. Миф о легких сигаретах. Курение кальяна.   Семинар – диалог. ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2

3	8	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Обследование курящего человека: спирометрия, определение котинина, содержание метгемоглобина.  ОК-1,ОК-5,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32, 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
3	9	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Методы отказа от курения. Выявление степени никотиновой зависимости (тест Фагестрема), мотивации к отказу от курения.  ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
3	10	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Историческая справка о начале употребления алкоголя. Культурные особенности применения алкоголя. Виды алкогольной продукции. Вред от злоупотребления алкоголя.  ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
3	11	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Употребление алкоголя. Разумные дозы алкоголя. Подсчет доз по количеству и крепости алкоголя. Вопросник на выявление злоупотребления алкоголем.  ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2

3	12	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [1.20]	Факторы, влияющие на здоровье полости рта. Профилактика стоматологических заболеваний.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
2	13	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [1.20]	Стресс. Немедикаментозные методы коррекции.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
2	14	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [1.20]	Тревожно-депрессивные расстройства. Немедикаментозные методы коррекции.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
2	15	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [1.20]	Медицинская профилактика основной популяционной патологии: анемии.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка к текущему контролю [0.20] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1.2
2	16	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [1.00]	Медицинская профилактика основной популяционной патологии: остеопороз.   ОК-1,ОК-8,ПК-1,ПК-3,ПК-10,ПК-31,ПК-32  	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1

4	17	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [1.00]	Иммунопрофилактика. Планирование и выполнение прививок, включенных в национальный календарь профилактических прививок.  ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-31, ПК-32 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1
4	18	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [1.00]	Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП).  ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-31, ПК-32 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1
1	19	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [1.00]	Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики  ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-31, ПК-32 	Подготовка к занятиям [0.50] ,Подготовка презентаций, рефератов [0.50]	1
4	20	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [1.00]	Организация работы Центров здоровья. Структура Центра здоровья. Порядок направления в Центр здоровья. Взаимодействие с ЛПУ. Работа с диагностическими приборами. Комплексное инструментальное обследование пациентов в центрах здоровья: кардиовизор; биоимпедансометрия; спирометрия; экспресс-оценка риска опасных заболеваний.  ОК-1, ОК-5, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-31, ПК-32, 	Подготовка к занятиям [1.00]	1
4	21	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [1.00]	Систематизация изученного материала  ОК-1, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-10, ПК-31, ПК-32 	Подготовка к промежуточной аттестации [1.00]	1
			Всего за семестр		24
			Всего часов		24

2.7.2. Примерная тематика рефератов (эссе), курсовых работ, контрольных вопросов

2.7.2.1. Примерная тематика контрольных вопросов

1 курс
1 семестр

№ п/п	Примерная тематика контрольных вопросов
1	2
1	Основные приоритеты реализации «Приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения»  
2	Принципы рационального питания.  
3	Рекомендации по рациональной физической активности.  
4	Влияние никотина на состояние здоровья человека.  
5	Национальный прививочный календарь.  
6	Влияние алкоголя на организм человека.  
7	Профилактика остеопороза.  
8	Стресс. Методы коррекции.  
9	Профилактика анемии.  

2.7.2.2. Примерный перечень практических умений

1 курс
1 семестр

№ п/п	Примерный перечень практических умений
1	2
1	Рассчитать индекс массы тела. 
2	Определить степень никотиновой зависимости. 
3	Измерить рост. 
4	Рассчитать количество доз алкоголя в зависимости от количества и крепости. 
5	Определить степень мотивации к отказу от курения. 
6	Измерить и оценить пульс. 
7	Измерить и оценить окружность живота. 
8	Рассчитать калорийность питания в зависимости от уровня физической активности. 
9	Измерить и оценить АД. 

2.7.2.3. Примерный перечень рефератов (эссе)

1 курс
1 семестр

№ п/п	Примерная тематика рефератов (эссе)
1	2
1	Основные направления реализации национального приоритетного проекта «Здоровье». 
2	Курение во время беременности. Влияние на плод. 
3	Электронные сигареты. Способ отказа от курения? 
4	Влияние на человека курения кальяна. 
5	Законы РФ, направленные на борьбу с распространением табака. 
6	Механизм развития никотиновой зависимости. 
7	Факторы, влияющие на здоровье: природные, социальные, экономические. 
8	Влияние физических тренировок на состояние сердечно-сосудистой системы. 
9	Значение витаминов и микроэлементов для здорового питания. 

2.7.2.4. Примерная тематика курсовых работ Данный вид работы не предусмотрен

2.7.2.5. Примерная тематика контрольных работ Данный вид работы не предусмотрен

2.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов усвоения учебной дисциплины

2.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

1 семестр					
			Оценочные средства		
№ п/п	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6
1	Для входного контроля				
		Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни.			
			Тесты	10	3
2	Для текущего контроля				
		Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни.			
			Тесты	10	4
		Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний.			
			Задачи	2	3
			Тесты	10	3
		Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции.			
			Задачи	2	5
			Тесты	10	5
		Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения.			
			Задачи	2	5
			Тесты	10	5

3	Для промежуточного контроля				
			Банк практических навыков	2	5
			Задачи	3	5
			Тесты	20	5

2.8.2. Примеры оценочных средств

Для входного контроля Тесты

1. ЧЕЛОВЕК ЯВЛЯЕТСЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫМ ХОЗЯИНОМ ДЛЯ

- 1) свиного цепня
- 2) эхинококка
- 3) малярийного плазмодия
- 4) токсоплазмы
- 5) бычьего цепня

Правильный ответ: 4

2. ВИТАМИН А ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ

- 1) ретинол
- 2) токоферол
- 3) биотин
- 4) цианокобаламин
- 5) аденозин

Правильный ответ: 1

3. ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА ХОБЛ

- 1) курение
- 2) стрессы
- 3) отягощенный семейный анамнез по ХОБЛ
- 4) экология
- 5) отягощенный аллергологический анамнез

Правильный ответ: 1

Для текущего контроля Тесты

1. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ КОТИНИНА В МОЧЕ МОЖНО СЧИТАТЬ НАЛИЧИЕ ПОЛОСОК

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4
- 5) 5

Правильный ответ: 1

2. ОПРОСНИК РОУЗА ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ

- 1) бронхиальной астмы
- 2) стенокардии напряжения

- 3) ХОБЛ
 - 4) депрессии
 - 5) хронической сердечной недостаточности
- Правильный ответ: 2

3. ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТЕСТА ФАГЕСТРЕМА МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ

- 1) степень мотивации к отказу от курения
- 2) тип курительного поведения
- 3) признаки хронической болезни легких
- 4) степень никотиновой зависимости
- 5) признаки сердечной недостаточности

Правильный ответ: 4

Задачи

Мужчина 58 лет, экономист, обратился в «Центр здоровья» для обследования с профилактической целью. Жалоб нет. Рост 178 см. Вес 92 кг. АД 148/ 96 мм.рт.ст. На ЭКГ -патологии нет. В связи с низкой физической активностью были рекомендованы умеренные физические нагрузки.

- 1. Оцените уровень АД
- 2. Определите и оцените индекс массы тела (ИМТ)
- 3. Определите максимально допустимый пульс (МЧСС) при физических нагрузках (напишите формулу расчета)
- 4. Какой процент от максимальной ЧСС должен быть достигнут при умеренных физических нагрузках?
- 5. Рассчитайте для данного пациента пульс при умеренной физической нагрузке.

Ответы:

- 1. Уровень АД - артериальная гипертензия I степени. (Норма АД- 140/90 мм.рт.ст.)
- 2. $ИМТ = 92 / 1,782^2 = 28,8 \text{ кг/м}^2$ - избыточный вес
- 3. $МЧСС = 220 - 58 = 162 \text{ уд. в 1 мин.}$ ($220 - \text{возраст} = \text{макс. ЧСС}$)
- 4. 55-70 % от макс. ЧСС - умеренные нагрузки
- 5. $(220 - 58) \times 55 \text{ (допустимо 55-70)} / 100 = 89 \text{ уд. в 1 мин}$

В центр здоровья обратилась женщина 25 лет, работает экономистом, любит выпечку, спортзал не посещает. Мать и бабушка имеют ожирение с преимущественным отложением в области живота. При осмотре рост 169 см, вес 68 кг, окружность талии 78 см.

- 1. Определите ИМТ.
- 2. Оцените ИМТ и окружность талии.
- 3. Есть ли у пациентки факторы, которые могут способствовать развитию ожирения.
- 4. Нуждается ли данная пациентка в проведении мер по профилактике развитию ожирения.
- 5. Перечислите перечень мероприятий, которых можно рекомендовать пациентке.

Ответы:

- 1. $23,8 \text{ кг/м}^2$
- 2. Нормальная масса тела, нормальный показатель окружности талии.
- 3. Есть: генетическая предрасположенность, малоподвижный образ жизни, избыточное употребление легких углеводов.
- 4. Нуждается.

5. Ограничение употребления легких углеводов, расширение физической активности, поведенческая терапия.

Мужчина 45 лет обратился в поликлинику по месту жительства к терапевту с просьбой в оказании помощи в отказе от курения. Курит в течение 26 лет по 20-30 сигарет в день.

- 1) В какое ЛПУ необходимо направить данного пациента?
- 2) Какие инструментальные методы диагностики необходимо провести данному мужчине?
- 3) При помощи каких методов можно провести определение степени никотиновой зависимости?
- 4) Врач какой специальности будет заниматься с данным пациентом?
- 5) Возможно ли посещение данным пациентом школы здоровья?

Ответы:

- 1) Центр здоровья.
- 2) Измерение роста и веса; тестирование на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма; экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей; ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчета плече-лодыжечного индекса; экспресс-анализ для определения общего холестерина и глюкозы в крови; комплексную детальную оценку функций дыхательной системы; осмотр врача.
- 3) Проведения теста Фагестрема.
- 4) Прошедшие тематическое усовершенствование по формированию здорового образа жизни в соответствии с учебной программой и учебными планами специалисты (чаще терапевты или врачи общей практики).
- 5) Да. Обязательно «школа» по отказу от курения.

Для промежуточного контроля Тесты

1. ПРОХОДИТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ РАЗРЕШЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

- 1) курящим
- 2) лицам, имеющим ССЗ в настоящее время
- 3) женщинам, старше 50 лет
- 4) лицам, имеющим ССЗ в настоящее время
- 5) здоровым мужчинам младше 40 лет

Правильный ответ: 5

2. ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) артериальная гипертония
- 2) повышенный уровень холестерина
- 3) семейный анамнез ССЗ
- 4) сахарный диабет
- 5) физическая активность

Правильный ответ: 5

3. ТИП КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ИСПОЛЬЗУЯ

- 1) тест Хорна
- 2) тест Фагестрема
- 3) подсчет индекса курильщика
- 4) подсчет индекса пачка-лет
- 5) тест на выявление ХОБЛ

Правильный ответ: 1

Задачи

Женщина 32 лет, обратился к врачу ОВП для получения рекомендаций по физическим нагрузкам. Не курит. Жалоб нет. Рост 166 см. Вес 78 кг. АД 124/ 84 мм.рт.ст. На ЭКГ -патологии нет.

1. Определите и оцените индекс массы тела (ИМТ)
2. Определите максимально допустимый пульс (МЧСС) при физических нагрузках (напишите формулу расчета)
3. Рассчитайте пульс при умеренных и интенсивных физических нагрузках.
4. С какой частотой в неделю должны выполняться физические нагрузки?
5. Какая продолжительность одного занятия?

Ответы:

1. $ИМТ = 78 / 1,662^2 \text{ кг/м}^2 = 27,9 \text{ кг/м}^2$ - избыточный вес
2. $МЧСС = 220 - 32 = 188 \text{ уд. в 1 мин.}$ ($220 - \text{возраст} = \text{макс. ЧСС}$)
3. - умеренные нагрузки-55-70 % от макс. ЧСС : $(220-32) \times 55$ (допустимо 55-70)/ 100 = 103 в 1 мин.
- интенсивные нагрузки - 70-85 % от макс. ЧСС : $(220-32) \times 75$ (допустимо 70-85)/ 100 = 141 в 1 мин.
4. Не реже 3-5 раз в неделю
5. Цель - 20-60 минут на одно занятие. Для начинающих 5-10 минут на одно занятие.

На прием к терапевту пришла женщина, 44 лет, работает бухгалтером в крупной компании, не обедает, предпочитает перекусывать на работе выпечкой, питьевым йогуртами, у матери и у бабушки ожирение с преимущественным отложением жира в области живота, мать страдает сахарным диабетом 2 типа. При осмотре рост 163 см, вес 82 кг, окружность талии 92 см, АД 125/80 мм рт. ст.

1. Определите ИМТ.
2. Оцените ИМТ, ОТ.
3. Назовите факторы, способствующие развитию ожирения у данной пациентки.
4. Дайте рекомендации по изменению образа жизни.
5. Нуждается ли эта пациентка в хирургическом лечении ожирения.

Ответы:

1. $ИМТ = 82 / 1,63^2 \text{ кг/м}^2 = 31,2 \text{ кг/м}^2$.
2. Ожирение I степени, висцеральное.
3. Генетическая предрасположенность, сидячая работ, употребление в пищу избыточного количества легких углеводов.
4. Рекомендовано заменить перекусы в виде выпечки и сладких напитков на сбалансированный обед (салат, запеченные мясо, овощи, рыба, хлеб грубого помола). Рекомендовать расширить физическую активность - ходьба по 30 мин. 3-4 раза в неделю.
5. Не нуждается.

В поликлинику по месту жительства обратилась женщина 36 лет для прохождения дополнительной диспансеризации, после прохождения которой пациентка отнесена к первой группе диспансерного

наблюдения. На приеме пациентка интересовалась мероприятиями, необходимыми для поддержания своего здоровья.

1. Куда необходимо направить данную женщину?
2. Перечислите какие исследования необходимо провести данной пациентке?
3. Сколько раз в год необходимо проходить данные обследования?
4. Какие вопросы о образе жизни необходимо задать данной пациентке?
5. Какие рекомендации должна получить женщина после прохождения обследований? Ответы:
 1. В Центр здоровья.
 2. Измерение роста и веса; тестирование на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма; экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей; ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчета плече-лодыжечного индекса; экспресс-анализ для определения общего холестерина и глюкозы в крови; комплексную детальную оценку функций дыхательной системы; осмотр врача.
 3. Комплексное обследование необходимо проходить 1 раз в год;
 4. Вопросы о питании, физической активности; частоте употребления алкоголя, курении (в том числе и пассивном).
 5. Рекомендации о рациональном питании, адекватной физической активности, негативном влиянии злоупотребления алкоголем, курении и др.

Практические умения

Рассчитать индекс массы тела.

Оценить степень никотиновой зависимости и мотивацию к отказу от курения у курильщика.

Измерить рост и вес.

2.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

2.9.1. Основная литература

				Кол-во экземпляров	
№ п/п	Наименование, вид издания	Автор(-ы), составитель(-и), редактор(-ы)	Место издания, издательство, год	В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учеб. пособие	М. А. Морозов	СПб. : СпецЛит, 2012.	223	

2.9.2. Дополнительная литература

				Кол-во экземпляров	
№ п/п	Наименование, вид издания	Автор(-ы), составитель(-и), редактор(-ы)	Место издания, издательство, год	В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Оказание медицинской помощи в отказе от курения табака : учеб.-метод. пособие	сост. А. И. Аристов, И. В. Демко, Л. И. Кононова [и др.]	Красноярск : КрасГМУ, 2011.	2	
2	Основы здорового человека и общества	Е. Г. Брындин, И. Е. Брындина	Томск : ТПУ, 2009.	2	
3	Профилактика заболеваний. Формы и методы профилактической работы [Электронный ресурс] : видеолекция	М. М. Петрова	Красноярск : КрасГМУ, 2012.		
4	Профилактика зависимостей: опыт создания системы первичной профилактики	В. В. Лозовой, О. В. Кремлева, Т. В. Лозовая	М. : Б.и., 2011.	2	

Электронные ресурсы:

1. ЭБС КрасГМУ "Colibris";
2. ЭБС Консультант студента;
3. ЭБС iBooks;
4. ЭНБ eLibrary

**2.9.3. Карта обеспеченности учебными материалами учебной дисциплины
Здоровый образ жизни по специальности 060101.65 - Лечебное дело для очной
формы обучения**

№ п/п	Наименование	Вид	Форма доступа	Рекомендуемое использование
1	2	3	4	5
1	Учебно-методические материалы	Сборник тестовых заданий и ситуационных задач	УБИЦ КрасГМУ Портал центра дистанционного образования	Печатный Электронный
2	Комплекты плакатов и др.	Печатный	Кафедра (учебные комнаты)	Печатный
3	Конспекты лекций	Электронный Сетевой	Метод. кабинет кафедры Портал центра дистанционного образования	Электронный Сетевой
4	Мультимедийные материалы	CD, DVD	Учебная аудитория Портал дистанционного образования	Электронный
5	Демонстрационные	Тренажер VitaSimSoundTrainer	Учебный класс для отработки практических умений и навыков	
6	Электронная библиотека	Электронный Сетевой	Сайт КрасГМУ Портал дистанционного образования	Электронный

**2.10. Карта материально-технической обеспеченности учебной дисциплины
"Здоровый образ жизни" по специальности 060101.65 - Лечебное дело для
очной формы обучения**

№ п/п	Наименование	Кол-во	Форма использования
1	2	3	4
	Учебная комната в МУЗ ГП № 1		
1	видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов.
2	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
3	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях

4	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях
5	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях
6	Тонометр OMRON	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
Учебная комната 1 в НУЗ ОАО «РЖД», п-ка № 1 на ул. Ломоносова, 26			
1	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
2	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
3	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях
4	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях
5	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях
6	Тонометр OMRON	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
Учебная комната в МУЗ ГП № 14, филиал на ул. Весны, 11			
1	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
2	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
3	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях
4	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях
5	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях
6	Тонометр OMRON	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
Учебная комната в МУЗ ГП № 4			
1	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
2	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
3	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях
4	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях
5	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях

6	Тонометр OMRON	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
Учебная комната 2 в НУЗ ОАО «РЖД», п-ка № 1 на ул. Ломоносова, 26			
1	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
2	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
3	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях
4	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях
5	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях
6	Тонометр OMRON	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
Учебная комната в отделении ОВП КрасГМУ (ул. Партизана Железняка, 1е)			
1	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
2	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
3	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях
4	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях
5	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях
6	Тонометр OMRON	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
7	Ростомер	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
8	Весы	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
9	Тренажер для обучения измерению АД	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
Учебная комната в КГБУЗ ККЦМП «Центр здоровья», на ул. Академгородок, 7а			
1	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
2	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях
3	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях

4	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях
5	Тонометр OMRON	20	Практическое занятие – отработка практических навыков
Кабинет в роддоме № 5			
1	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
2	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
3	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях
4	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях
5	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях
6	Тонометр OMRON	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
Кабинет зав. кафедрой в отделении ОВП КрасГМУ (ул. Партизана Железняка, 1е			
1	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
2	Персональный компьютер	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на занятиях
3	Комплект наглядных пособий	1	На практических занятиях
4	Набор слайдов по тематикам занятий	600	На лекциях, практических занятиях
5	Комплект раздаточных материалов по теме	20	На практических занятиях
6	Тонометр OMRON	1	Практическое занятие – отработка практических навыков
7	Экран	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов

2.11. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины: 6,67% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий. В рамках изучения дисциплины «Здоровый образ жизни» обучение студентов проводится на лекциях, аудиторных (клинических практических) занятиях, а также в результате самостоятельного изучения отдельных тем. Занятия проводятся с использованием следующих методов обучения: объяснительно-иллюстративного, метода проблемного изложения, репродуктивного, частично-поискового и исследовательского. В рамках изучения дисциплины проводятся следующие разновидности лекций: академическая, проблемная, лекция-беседа, лекция с применением техники обратной связи, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций, с применением видео-фильмов. Проводятся следующие разновидности

аудиторных/клинических практических занятий: дискуссия, демонстрация, беседа, , наблюдение, консультирование, мозговой штурм, анализ проблемных ситуаций, деловая и ролевая образовательная игра, работа в малых группах. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся включает следующие виды учебной деятельности: работа с учебниками и монографиями, конспектирование, упражнения, решение тестов и задач, экспертиза, подготовка ответов на вопросы, подготовка презентации, эссе, реферата и т.д.

2.12. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

		Разделы учебной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин			
№ п/п	Наименование последующих дисциплин	1	2	3	4
1	Пропедевтика внутренних болезней, лучевая диагностика	+	+	+	+

2.13. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Обучение складывается из аудиторных занятий (48 час.), включающих лекционный курс и клинические практические занятия и самостоятельной работы (24 час.). Основное учебное время выделяется на практическую работу по закреплению знаний и получение практических навыков. При изучении учебной дисциплины необходимо использовать базисные знания, освоить практические умения работы с амбулаторным больным, учебной литературой, а также оценивать социальные факторы, влияющие на состояние психического и физического состояния пациента. Клинические практические занятия проводятся в виде докладов по вопросам темы занятия, «вопрос-ответ», деловой игры, круглого стола, использования наглядных пособий, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, разбора больных. В соответствии с требованиями ФГОС ВПО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: лекция-беседа, круглые столы, деловые игры и др. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме составляет 5% от аудиторных занятий. Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям, текущему контролю и включает в себя работу с учебной литературой, написание рефератов, подготовку презентаций, а также подготовку к тестированию. Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Здоровый образ жизни» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические указания для студентов и методические рекомендации для преподавателей. Во время изучения учебной дисциплины студенты самостоятельно проводят научно-исследовательскую работу, оформляют таблицы и предоставляют рефераты. Написание реферата, учебной амбулаторной карты способствуют формированию научно-исследовательских навыков, умений работать с научной литературой, правильно оформлять свою научную работу в виде реферата. Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Обучение студентов способствует воспитанию у них навыков общения с больным с учетом этико-деонтологических особенностей пациентов. Самостоятельная работа с пациентами способствует формированию активной жизненной позиции поведения, аккуратности, дисциплинированности. Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, во время клинических разборов, при решении типовых ситуационных задач и тестовых заданий. В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль знаний с проверкой практических умений, использованием тестового контроля и решением ситуационных задач.