

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

Отделение Сестринское дело  
Отделение Лабораторная диагностика  
Отделение Фармация

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные  
периоды"**

по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе среднего общего образования  
очная форма обучения

2023 год

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



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной,  
воспитательной работе  
и молодежной политике  
д.м.н., доцент  
И.А. Соловьева

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'И.А. Соловьева', is written over a horizontal line.

**28 июня 2023**

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дисциплины «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды»

Очная форма обучения

Отделение Сестринское дело

Отделение Лабораторная диагностика

Отделение Фармация

Курс - I

Семестр - I, II

Лекции - 48 час.

Практические занятия - 66 час.

Самостоятельная работа - 10 час.

Экзамен - II семестр

Всего часов - 132

2023 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:


1) ФГОС СПО по 34.02.01 Сестринское дело на базе среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации 4 июля 2022 № 527

2) Учебный план по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе среднего общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 17.05.2023 г.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2023 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело  Кудрявцева Б.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2023 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика  Нечесова Ж.В.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2023 г.)

Заведующий отделения Фармация  Двужильная Н.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

23 июня 2023 г.

Председатель ЦМК Сестринское дело №2  Черемисина А.А.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 10 от 28 июня 2023 г.)

Методист методического отдела УМУ  Ветрова Д.С.

**Авторы:**

- Битковская В.Г.

## 1. Вводная часть

### 1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды" состоит в изучении анатомо-физиологических особенностей организма в разные возрастные периоды, изучении потребностей населения в разные возрастные периоды, формировании умений по реализации потребностей населения в разные возрастные периоды. Иметь практический опыт: проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода; уметь: обучать население принципам здорового образа жизни; проводить и осуществлять оздоровительные и профилактические мероприятия; консультировать пациента и его окружение по вопросам иммунопрофилактики; консультировать по вопросам рационального и диетического питания; знать: современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья; основы иммунопрофилактики различных групп населения; принципы рационального и диетического питания

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды» относится к циклу .Б.2.

#### **Анатомия и физиология человека**

**Знания:** анатомо-физиологические особенности организма в различные возрастные периоды, основные закономерности развития и жизнедеятельности организма, жизненно-важные потребности человека, основы регуляции физиологических функций.

**Умения:** определять анатомо-физиологические особенности организма в различные возрастные периоды, определять нормы физиологических показателей.

**Навыки:** определять нормы физиологических показателей.

#### **Основы латинского языка с медицинской терминологией**

**Знания:** медицинская терминология.

**Умения:** применять медицинскую терминологию в профессиональной деятельности.

**Навыки:** применять медицинскую терминологию в профессиональной деятельности.

#### **Математика (школьный курс)**

**Знания:** производить математические расчеты

**Умения:** производить математические расчеты

**Навыки:** производить математические расчеты

#### **информатика (школьный курс)**

**Знания:** правила сбора и обработки информации

**Умения:** использовать Internet ресурсы и прикладные программы средств (Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint).

**Навыки:** использовать Internet ресурсы и прикладные программы средств (Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint).

## 2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.1.	Здоровье. Потребности человека.			
		Концепции здоровья Понятие здоровье, качество жизни, здоровый образ жизни. Элементы здорового образа жизни. Основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды.	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Здоровье и качество жизни. Потребности человека в разные возрастные периоды. Определение проблем пациента. Выбор методов оздоровления. Выявление и оценка факторов, влияющих на здоровье. Определение возраста человека. Изучение потребностей человека. Изучение основных закономерностей роста и развития человека в разные возрастные периоды.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Санитарно-гигиеническое просвещение населения Информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения. Правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования. Участие медицинской сестры в работе школы здоровья.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Профилактика нарушений здоровья Программы здорового образа жизни. Методы профилактики заболеваний, связанных с образом жизни. Коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Рост и развитие. Потребности человека в разные возрастные периоды Понятия: «рост» и «развитие». Основные закономерности роста и развития человека. Характеристика роста и развития в разные возрастные периоды. Периоды детского возраста. Понятия: «потребности человека», «возраст», «возрастные периоды», «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст». Основные потребности человека в разные возрастные периоды.	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
1.2.	Здоровый ребенок. Периоды детского возраста			
		Питание детей грудного возраста Обучение родителей и окружение ребенка правилам и технике кормления детей. Составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2

		Преддошкольный период Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка преддошкольного Особенности развития и питания. Универсальные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-3.5
		Период дошкольного возраста Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка и дошкольного возраста. Универсальные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы Особенности адаптации ребенка в детском дошкольном учреждении.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-3.5
		Уход за грудным ребенком Обучение основным гимнастическим комплексам и массажу. Составление рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек и игровых занятий для детей грудного возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды. Составление рекомендаций по закаливанию ребенка.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Новорожденный и уход за ним Выявление и оценка факторов, влияющих на эмбриональное развитие и здоровье плода. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков, в области укрепления здоровья. Обучение правилам кормления грудью, уходу за новорожденным. изучение период новорожденности (неонатальный), его характеристика. Изучение оценки общего состояния по шкале Апгар. Обучение первичному и ежедневному туалету новорожденного.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.4, ПК-3.5
		Период преддошкольного возраста Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического и нервно-психического развития. Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей преддошкольного возраста. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков, в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций по адаптации в детском дошкольном учреждении. Обучение родителей ребенка и его окружение принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам и массажу, применяемым для детей преддошкольного возраста. Обучение родителей и окружение ребенка принципам создания безопасной окружающей среды для детей преддошкольного возраста.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-3.4, ПК-3.5
		Вскармливание новорожденного Обучение поддержке грудного вскармливания. Выявление основных проблем периода новорожденности. Обучение правилам кормления грудью, уходу за новорожденным.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2

		Период младшего школьного возраста Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста; универсальные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-3.5
		Оценка физического и нервно-психического развития детей Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического и нервно-психического развития детей грудного возраста. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций по закаливанию ребенка.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
		Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный) и юношеского возраста Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка старшего школьного возраста и юношеского возраста. Стадии и сроки полового созревания. Универсальные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Психологические проблемы перехода от детства к взрослой жизни.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
		Аntenатальный и неонатальный периоды Понятие об антенатальном периоде. Дородовые патронажи. Группы риска беременных женщин. Оценка пренатальных факторов риска. Система антенатальной охраны плода и новорожденного. Признаки и анатомо-физиологические особенности доношенного новорожденного ребенка	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
		Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный) и юношеского возраста. Проведение антропометрических измерений. Оценка физического, нервно-психического и полового развития детей старшего школьного возраста. Обучение выявлению ситуаций повышенного риска и оказанию поддержки при их развитии. Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня, принципам создания безопасной окружающей среды, поддержанию здорового образа жизни. Обучение девочек-подростков технике самообследования молочных желез, мальчиков-подростков - технике самообследования яичек. Обучение подростка и его окружение принципам создания безопасной окружающей среды. Обучение подростка принципам здорового образа жизни.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
		Особенности ухода за новорождённым Пограничные состояния новорожденных. Основные потребности доношенного новорожденного ребенка и способы их удовлетворения.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.5



		Виды вскармливания и их характеристика Виды вскармливания и их характеристика. Состав грудного молока и преимущество грудного вскармливания. Меры для сохранения длительной и полноценной лактации. Организация смешанного и искусственного вскармливания.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Период грудного возраста. Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка грудного возраста; Закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Потребности детей грудного возраста Факторы, оказывающие влияние на рост и развитие грудного ребенка и состояния его здоровья. Организация безопасной окружающей среды. Физическое воспитание и организация закаливания на первом году жизни	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-9, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.5
		Организация питания детей первого года жизни Сроки введения прикорма. Характеристика продуктов прикорма. Правила введения прикорма.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
1.3.	Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста			
		Особенности мужского организма в зрелом возрасте Строение и функция репродуктивной системы мужчины. Половые гормоны, их биологическое действие на мужской организм. Психологические и социальные особенности мужчин зрелого возраста. Проблемы, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области сохранения и укрепления здоровья мужчин зрелого возраста	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
		Особенности женского организма в зрелом возрасте Анатомо-физиологические особенности женщин зрелого возраста. Регуляция менструального цикла. Психологические и социальные особенности женщин зрелого возраста.	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
		Планирование семьи. Современные методы и средства контрацепции Понятие семьи. Типы, этапы жизненного цикла, основные функции семьи. Права членов семьи. Значение семьи в жизни человека. Возможные медико-социальные проблемы семьи. Планирование беременности. Последствия искусственного прерывания беременности.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2

		Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков, связанных дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня. Обучение принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8, ПК-3, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
		Здоровье семьи. Определение типа семьи. Определение этапа жизненного цикла семьи. Выявление основных медико-социальных проблем семьи, определение возможных путей их решения. Составление рекомендаций по подготовке к запланированной беременности. Обучение семейной пары правильному использованию отдельных видов контрацепции.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
		Оплодотворение, развитие плода Процесс оплодотворения и развития плодного яйца. Основные этапы внутриутробного развития человека. Влияние вредных факторов на развитие эмбриона и плода. Дородовый патронаж.	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
		Течение нормальной беременности Обучение определению признаков беременности. Определение предполагаемого срока родов. Составление планов дородовых патронажей. Составление рекомендаций беременной женщине по режиму дня, питанию; обучение специальным физическим упражнениям.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Изменения в организме беременной женщины Физиологические изменения в организме беременной женщины. Основные признаки беременности. Определение сроков беременности и даты предстоящих родов. Особенности режима, гигиены и диеты беременной женщины.	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
		Физиологические роды Периоды родов, длительность родов. Родовые изгоняющие силы. Универсальные потребности роженицы, способы их удовлетворения. Возможные проблемы	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2
		Подготовка к родам, роды, послеродовый период Обучение беременной основным приемам, способствующим уменьшению болевых ощущений во время родов, правильному поведению во время родов. Составление рекомендаций родильнице по адекватному и рациональному питанию, гигиеническому режиму, двигательной активности, правильному режиму дня.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
		Послеродовый период Послеродовый период: характеристика и длительность. Изменения в организме родильницы. Универсальные потребности родильницы, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2

		Климактерический период Понятия «климакс», «климактерический период», «пременопауза», «менопауза», «постменопауза». Причины возникновения климакса. Изменения, происходящие в организме женщины и мужчины в климактерическом периоде. Особенности протекания климактерического периода у женщин и мужчин. Возможные проблемы женщин и мужчин в течение климактерического периода и пути их решения.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
1.4.	Здоровье лиц пожилого и старческого возраста			
		Здоровье лиц пожилого и старческого возраста Изменения в организме при старении. Введение в геронтологию. Понятия «геронтология», «старость», «старение». Основные гипотезы старения. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста.	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-6, ПК-3.1, ПК-3.2
		Медицинская и социальная защита населения старших возрастных групп Проблемы, возникающие при старении, в том числе связанные с изменением возможности удовлетворять универсальные потребности, способы их решения. Экономические и социальные аспекты одиночества в старости Структура гериатрической службы РФ. Законодательные аспекты социальной защиты лиц пожилого и старческого возраста в РФ. Различные организационные формы гериатрической помощи.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3, ПК-3	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-9, ПК-3.1, ПК-3.2