



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)
ШКОЛА МЕДИЦИНЫ

СОГЛАСОВАНО


Руководитель образовательной
программы 30.05.02
Медицинская биофизика


(подпись)

Н.С. Туманова
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента медицинской
биохимии и биофизики


(подпись)

Н.С. Туманова
(И.О. Фамилия)

« 20 » февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Основы формирования здорового образа жизни
Направление подготовки: 30.05.02 Медицинская биофизика
Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями *Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования* по специальности **30.05.02 Медицинская биофизика**, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1002.

Директор Департамента **реализующего** структурного подразделения: к.м.н.,
доцент Н.С. Туманова
Составитель: к.м.н., доцент Н.С. Туманова

Владивосток
2023

Оборотная сторона титульного листа РПД

1. *Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «___»
_____ 202__ г. №*
2. *Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»
_____ 202__ г. №*
3. *Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»
_____ 202__ г. №*
4. *Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»
_____ 202__ г. №*
5. *Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»
_____ 202__ г. №*

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целью освоения дисциплины является подготовка студентов к выполнению профилактической деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья взрослого и детского населения, а также гигиеническую пропаганду научных основ здорового образа жизни.

Для достижения вышеуказанных целей перед обучающимся ставятся следующие **задачи освоения дисциплины**:

- изучение основных понятий о здоровье и болезни, о профилактике заболеваний и образе жизни;
- формирование представления о здоровом образе жизни;
- определение места и роли здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека;
- определение факторов образа жизни, ухудшающих состояние здоровья.
- обучение основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих различных возрастных групп;
- обучение методике проведения санитарно-просветительной работы среди детского и взрослого населения с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).
- выявление неблагоприятных факторов риска окружающей среды для здоровья пациентов (семьи) и консультирование населения по вопросам уменьшения их влияния на здоровье;
- обучение студентов анализу медицинской литературы по проблеме формирования здорового образа жизни.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане): дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Требования к «входным» знаниям, умениям обучающегося для успешного освоения дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни»:

- иметь представление о закономерностях развития организма человека в онтогенезе;
- знать анатомические особенности строения и развития организма человека;
- иметь представление о биологическом значении, общих закономерностях происхождения и развития жизни, онтогенезе человека;
- иметь представление об обмене веществ, роли наследственности, экологии.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Медицинский	ПК-2 Способность к проведению санитарно-гигиенического просвещения населения с целью формирования здорового образа жизни	ПК-2.1 Способен осуществлять санитарно-гигиеническое просвещение пациентов с целью формирования здорового образа жизни	Знает о влиянии вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом; факторы риска и навыки здорового образа жизни; различные методы донесения информации о здоровом образе жизни до определенных групп населения.
			Умеет обучать население основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.
		ПК-2.2 Способен к	Владеет навыками просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни
		ПК-2.2 Способен к	Знает информационные источники справочного и нормативного

		<p>формированию совместно с другими специалистами программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств</p>	<p>характера, основные нормативные документы, касающиеся организации и контроля санитарно-гигиенического состояния</p> <p><i>Умеет</i> формировать совместно с другими специалистами программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств</p> <p><i>Владеет</i> методиками проведения гигиенического обучения и воспитания населения; навыками организационно-методической работы, планирования в области охраны здоровья</p>
		<p>ПК-2.3 Способен к формированию у пациентов позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек</p>	<p><i>Знает</i> факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека</p> <p><i>Умеет</i> проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.</p> <p><i>Владеет</i> способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.</p>
		<p>ПК-2.4 Способен оценивать физическое развитие и функциональное</p>	<p><i>Знает</i> методы оценки физического развития; законы роста и факторы, определяющие рост; изменения основных антропометрических показателей в процессе ро-</p>

		состояние организма пациента	ста; понятие об индексах физического развития
			<i>Умеет</i> определять типы конституции; возрасто-специфические особенности телосложения
			<i>Владеет</i> оценкой показателей физического и психомоторного развития и выяснением пропорциональности
		ПК-2.5 Осуществляет медицинские осмотры, диспансеризацию и проводит диспансерное наблюдение за пациентами с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями	<i>Знает</i> приказ Минздрава РФ №124н от 13.03.2019 «Об утверждении порядка проведения профилактического медосмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения», Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021), а также другие необходимые правовые акты.
			<i>Умеет</i> определять группы здоровья и группы диспансерного наблюдения, необходимые профилактические, лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и (или) факторами риска их развития, а также для здоровых граждан
			<i>Владеет</i> профилактическим консультированием граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и факторами риска их развития.

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов).

(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
ОК	Онлайн курс
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

III. Структура дисциплины

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Контроль	Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР		
1	1. Введение в дисциплину	4	2	-	4	-	10	27	УО-1, ПР-1
2	2. Основные показатели здорового образа жизни		6	-	12	-	8		УО-1, УО-3, ПР-1, ПР-4, ПР-7
3	3. Факторы риска здоровья.		10	-	20	-	9		УО-1, УО-3, ПР-1, ПР-4, ПР-13
4	ИТОГО	4	18	-	36	-	27	27	Экзамен

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекционные занятия (18 час.), из них 10 час. в виде МАО.

Раздел 1. Введение в дисциплину.

Тема 1. Основы формирования здорового образа жизни (2 час.)

Основные понятия «ЗОЖ» (как способа жизнедеятельности), «здоровье», «болезнь». Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня.

Раздел 2. Основные показатели здорового образа жизни.

Тема 2. Основы рационального питания (2 час.), из них 2 часа в виде МАО.

Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о Рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.

Тема 3. Роль физической активности в жизни человека (2 час.)

Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Гиподинамия. Гипокинезия. Характеристика основных видов оздоровительных упражнений, их влияние на организм.

Тема 4. Режим дня и его значение (2 час.), из них 2 часа в виде МАО.

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления человека.

Раздел 3. Факторы риска здоровья.

Тема 5. Влияние нервно-эмоциональных факторов и стрессовых нагрузок на здоровье (2 час.).

Понятие о стрессовом напряжении. Основные стрессоры. Стадии стресса. Виды стресса. Кратковременное и продолжительное влияние стресса. Фрустрация как форма психологического стресса. Терапия стресса.

Тема 6. Психосоматическая медицина (2 час.), из них 2 часа в виде МАО.

Понятие о психосоматике. Критерии психического здоровья по ВОЗ. Причины психосоматических реакций. Перечень психосоматических заболеваний. Психосоматические расстройства у детей. Психотерапия психосоматических расстройств.

Тема 7. Вредные привычки, опасные для здоровья (4 час.), из них 4 часа в виде МАО.

Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их развития на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики.

Тема 8. Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека (2 час.)

Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Медико-социальные и психофизические аспекты долголетия. Роль самоконтроля в сохранении и укреплении здоровья. Методы оценки индивидуального здоровья. Значение и проблемы мониторинга здоровья.

V. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 4 СЕМЕСТР

Практические занятия (36 час., в том числе в виде МАО 18 час.)

Раздел 1. Введение в дисциплину.

Занятие 1. Основы здорового образа жизни, критерии здоровья, основные факторы, влияющие на здоровье. (4 час.)

Цель, задачи и принципы дисциплины «ЗОЖ». Предпосылки возникновения, место в системе наук.

Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, его основные составляющие. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ: семь мотивационных категорий

Анализ факторов здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и технология обучения и воспитания, образ жизни человека

Раздел 2. Основные показатели здорового образа жизни.

Занятие 2. Рациональное питание и здоровье. (8 час.), из них 8 час. в виде МАО.

1. Значение питания для здоровья и физического развития детей и подростков.
2. Концепция и принципы рационального питания.
3. Количественная и качественная полноценность питания, сбалансированность рациона.
4. Режим питания.
5. Характеристика физиологических норм питания.
6. Белки, жиры, углеводы; их значение, нормирование и источники в питании.
7. Витамины, минеральные соли, микроэлементы; их значение, нормирование и источники в питании
8. Гигиеническая оценка полноценности питания. Алиментарно-зависимые заболевания, причины, профилактика.
9. Оценка адекватности индивидуального питания по макронутриентному составу и энергии.
10. Сущность обмена веществ и энергии в организме.
11. Чувство сытости, усвоение пищи и факторы определяющие их.
12. Суточный расход энергии, его составляющие, методы определения.
13. Рациональное, сбалансированное питание, их определение и значение.

14. Пищевой статус, его виды, значение.
15. Клинические симптомы неадекватного питания.
16. Методы оценки адекватности питания, пищевого статуса.
17. Гигиеническая оценка основных питательных веществ: белки, жиры, углеводы.
18. Водно- и жирорастворимые витамины, их роль в жизнедеятельности человека.
19. Микро- и макроэлементы в питании человека.
20. Физиологические нормы питания, их характеристика.
21. Суточный расход энергии, его составляющие, методы определения.
22. Меню-раскладка, основные принципы и методика составления.
23. Основные пищевые вещества.

Тестовый контроль.

Решение ситуационных задач

Занятие 3. Роль физической активности в здоровье человека (4 час.)

1. Физическое развитие как важный критерий оценки состояния здоровья. Основные показатели физического развития.
2. Правила антропометрии. Требования к таблицам региональных стандартов физического развития.
3. Гиподинамия, ее последствия и профилактика
4. Скандинавская ходьба.

Раздел 3. Факторы риска здоровья.

Занятие 4. Вредные привычки, опасные для здоровья (табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркотиками). (4 час.), из них 4 час. в виде МАО.

1. Социально-гигиеническое значение вредных привычек.
2. Влияние вредных привычек на организм человека.
3. Профилактика вредных привычек.

Антропогенное воздействие на природу: загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Экологическая напряженность и здоровье населения. Динамика демографических показателей на современном этапе развития общества

Занятие 5. Влияние нервно-эмоциональных факторов и стрессовых нагрузок на здоровье (4 час.), из них 4 час. в виде МАО.

1. Основы психогигиены, значение психологической адаптации человека в коллективе, семье, в различных возрастных периодах.
2. Система профилактических мероприятий по рациональной организации трудового процесса. Психофизиологический профессиональный отбор, диагностика психопереутомления.
3. Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья.
4. Условия достижения эмоционального благополучия.
5. Понятия «эустресс» и «дистресс».

Занятие 6. Здоровый образ жизни и вопросы личной гигиены (4 час.)

1. Гигиенические принципы здорового образа жизни, значение для сохранения здоровья и активного долголетия.
2. Критерии здоровья, классификация.

Занятие 7. Разработка рационального режима труда и отдыха (4 час.), из них 4 час. в виде МАО.

1. Режим труда и отдыха.
2. Понятие о режиме дня и основные режимные элементы.
3. Особенности гигиенического нормирования режима суточной деятельности учеников.
4. Гигиенические принципы составления режима дня детей и взрослых.

Занятие 8. Самоанализ и оценка здорового образа жизни (4 час.)

1. Валеологические основы формирования экологического сознания.
2. Человек и окружающая среда.

Итоговое собеседование.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Введение в дисциплину.	ПК-2.3 Способен к формированию у пациентов позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек	<i>Знает</i> факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека	УО-1, УО-3	Вопросы к зачету с оценкой 1-12
			<i>Умеет</i> проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	ПР-1, ПР-4	
			<i>Владеет</i> способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.	ПР-7	
2	Раздел 2. Основные показатели здорового образа жизни.	ПК-2.1 Способен осуществлять санитарно-гигиеническое просвещение пациентов с целью формирования здорового образа жизни	<i>Знает</i> о влиянии вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом; факторы риска и навыки здорового образа жизни; различные методы донесения информации о здоровом образе жизни до определенных групп населения.	УО-1, УО-3	Вопросы к зачету с оценкой 13-34
			<i>Умеет</i> обучать население основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	ПР-1, ПР-4	
		<i>Владеет</i> навыками просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	ПР-7, ПР-13		
		ПК-2.2 Способен к формированию совместно с дру-	<i>Знает</i> информационные источники справочного и нормативного характера, основные нормативные документы, касающиеся организации и контроля санитарно-гигиенического состояния	УО-1, УО-3	

		гими специалистами программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств	Умеет формировать совместно с другими специалистами программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств	ПР-1, ПР-4	
		ПК-2.3 Способен к формированию у пациентов позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек	Знает факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека Умеет проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний. Владеет способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.	ПР-7, ПР-13	
		ПК-2.4 Способен оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма пациента	Знает методы оценки физического развития; законы роста и факторы, определяющие рост; изменения основных антропометрических показателей в процессе роста; понятие об индексах физического развития Умеет определять типы конституции; возраст-специфические особенности телосложения Владеет оценкой показателей физического и психомоторного развития и выяснением пропорциональности	УО-1, УО-3	
		ПК-2.5 Осуществляет медицинские осмотры, диспансеризацию и проводит диспансерное наблюдение за пациентами с выявленными	Знает приказ Минздрава РФ №124н от 13.03.2019 «Об утверждении порядка проведения профилактического медосмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения», Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021), а также другие необходимые правовые акты.	ПР-1, ПР-4	
3	Раздел 3. Факторы риска здоровья.	ПК-2.5 Осуществляет медицинские осмотры, диспансеризацию и проводит диспансерное наблюдение за пациентами с выявленными	Знает приказ Минздрава РФ №124н от 13.03.2019 «Об утверждении порядка проведения профилактического медосмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения», Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021), а также другие необходимые правовые акты.	УО-1, УО-3	Вопросы к зачету с оценкой 35-44

		хроническими неинфекцион- ными заболева- ниями	<i>Умеет</i> определять группы здоровья и группы диспансерного наблюдения, необходимые профилактические, лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для граждан с выявленными хроническими инфекционными заболеваниями и (или) факторами риска их развития, а также для здоровых граждан	ПР-1, ПР-4	
			<i>Владеет</i> профилактическим консультированием граждан с выявленными хроническими инфекционными заболеваниями и факторами риска их развития.	ПР-7, ПР-13	

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;

- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

Темы рефератов (презентаций) по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни»

1. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
3. Способы профилактики нарушений зрения.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Грипп, ОРЗ -средства профилактики и лечения.
6. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
7. Режим дня студента.
8. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
9. Уход за кожей лица -современные системы.
10. Принципы рационального питания.

11. Вегетарианство.
12. Современные диеты с точки зрения диетологии.
15. Здоровый сон.
16. Почему так много курящих -перспективы и последствия.
17. Алкоголь -культура употребления -профилактика алкоголизма.
18. Проблема женского алкоголизма.
19. Молодежь и наркотики.
20. Последствия аборта.
21. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
22. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
23. Как противостоять экологическому загрязнению.
24. Кариес -причины, способы профилактики.
25. Витамины в нашем рационе.
26. Микроэлементы -роль в формировании здоровья.
- 27.СПИД -современное состояние проблемы.
30. Ароматерапия.
31. Фитотерапия
34. Сказкотерапия.
35. Цветотерапия.
36. Музыкалотерапия.
37. Гомеопатия.
38. Иппотерапия.
41. Биоритмы в жизни человека.
42. Профилактика нарушений зрения у студентов.
43. Организация оздоровительной работы в вузе.
44. Комплексная оценка уровня здоровья студентов.
45. Стратегия понимания здорового образа жизни студентами и преподавателями.

46. Формирование здоровья будущих родителей как фактор пренатальной охраны детей.
47. Влияние геомагнитных дней на состояние здоровья человека.
48. Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером.
49. Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза.
50. Влияние табакокурения на организм девушки, женщины.
51. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
52. Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
53. Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.
54. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
55. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
56. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
57. Питание студентов как фактор здоровья.
58. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
59. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.
60. Внешние и внутренние ресурсы здоровья.
61. Формирование здорового образа жизни студентов.

VIII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Мисюк, *М. Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476676>

3. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

4. Приешкина А.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний : учебное пособие для СПО / Приешкина А.Н.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 92 с. — ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92324.html>

5. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453589>

Дополнительная литература

1. Ганиева Г.Р. Мы за здоровый образ жизни : методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Ганиева Г.Р., Абдульменева Л.Р.. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html>

2. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П.. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/18568.html>

3. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Чуприна Е.В., Закирова М.Н.. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — ISBN 987-5-9585-0556-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22619.html>

4. *Макеева, Т. В.* Здоровьесберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455514>

Нормативно-правовые материалы

1. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.03.2019 № 124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения"

<https://minzdrav.gov.ru/documents/9637-prikaz-ministerstva-zdravoohraneniya-rossiyskoy-federatsii-ot-13-03-2019-124n-ob-utverzhenii-poryadka-provedeniya-profilakticheskogo-meditsinskogo-osmotra-i-dispanserizatsii-opredelennyh-grupp-vzroslogo-naseleniya>

2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/

3. Федеральный закон от 10.01.2002 N 7-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «Об охране окружающей среды».

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34823/

4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08
5. Методические рекомендации "Рекомендации по профилактике неблагоприятного воздействия гипокинезии на работоспособность и функциональное состояние человека"
6. Методические рекомендации МР 2.2.9.2311-07"Профилактика стрессового состояния работников при различных видах деятельности"

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Научная электронная библиотека: <http://www.elibrary.ru>
2. Центральная научная медицинская библиотека: <http://www.scsml.rssi.ru>
3. Медицинские Интернет Ресурсы: <http://www.it2med.ru/mir.html>
4. Издательство «Медицина»: <http://www.medlit.ru>
5. Ррусский медицинский сервер <http://www.rusmedserv.com/index.html>
6. Медицинский портал Приморского края. <http://vladmedicina.ru>
7. 4. Медицинский сайт о различных сферах медицины
<http://meduNeiver.com>
8. Министерство здравоохранения Российской Федерации
<https://www.rosminzdrav.ru>

Перечень информационных технологий и программного Microsoft Office Professional Plus 2010;

– офисный пакет, включающий программное обеспечение для работы с различными типами документов (текстами, электронными таблицами, базами данных и др.);

– 7Zip 9.20 - свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных;

– ABBYY FineReader 11 - программа для оптического распознавания символов;

– Adobe Acrobat XI Pro – пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF;

– ESET Endpoint Security - комплексная защита рабочих станций на базе ОС Windows. Поддержка виртуализации + новые технологии;

– WinDjView 2.0.2 - программа для распознавания и просмотра файлов с од-ноименным форматом DJV и DjVu.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни» раскрывается на лекционных занятиях, так как лекция является основной формой обучения, где преподавателем даются основные понятия дисциплины.

Последовательность изложения материала на лекционных занятиях, направлена на формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала при самостоятельной работе.

На практических занятиях в ходе дискуссий на семинарских занятиях, при обсуждении рефератов и на занятиях с применением методов активного

обучения студенты учатся анализировать и прогнозировать развитие медицинской науки, раскрывают ее научные и социальные проблемы.

Практические занятия курса проводятся по всем разделам учебной программы. Практические работы направлены на формирование у студентов навыков самостоятельной исследовательской работы. В ходе практических занятий студент выполняет комплекс заданий, позволяющий закрепить лекционный материал по изучаемой теме, получить основные навыки в области построения рационов питания для различных групп населения с учетом их физиологических особенностей. Активному закреплению теоретических знаний способствует обсуждение проблемных аспектов дисциплины в форме семинара и занятий с применением методов активного обучения (МАО). При этом происходит развитие навыков самостоятельной исследовательской деятельности в процессе работы с научной литературой, периодическими изданиями, формирование умения аргументированно отстаивать свою точку зрения, слушать других, отвечать на вопросы, вести дискуссию.

При написании рефератов рекомендуется самостоятельно найти литературу к нему. В реферате раскрывается содержание исследуемой проблемы. Работа над рефератом помогает углубить понимание отдельных вопросов курса, формировать и отстаивать свою точку зрения, приобретать и совершенствовать навыки самостоятельной творческой работы, вести активную познавательную работу.

Основные виды самостоятельной работы студентов – это работа с литературными источниками и методическими рекомендациями по истории медицины, биоэтическим проблемам, интернет–ресурсами для более глубокого ознакомления с отдельными проблемами развития медицины и биоэтики. Результаты работы оформляются в виде рефератов или докладов с последующим обсуждением. Темы рефератов соответствуют основным разделам курса.

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации проводятся устные опросы, контрольные эссе.

Х. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения учебных занятий по дисциплине, а также для организации самостоятельной работы студентам доступны следующие аудитории, соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-производственных работ.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус М, ауд. М 605. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 40) Оборудование: Проектор DLP, 3000 ANSI Lm, WXGA 1280x800, 2000:1 EW330U Mitsubishi; Подсистема специализированных креплений оборудования CORSA-2007 Tuarex; Подсистема видеокмутации: матричный коммутатор DVI DXP 44 DVI Pro Extron; удлинитель DVI по витой паре DVI 201 Tx/Rx Extron; Подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; акустическая система для потолочного монтажа SI 3CT LP Extron; цифровой аудиопроцессор DMP 44 LC Extron; расширение для контроллера управления IPL T CR48 Доска аудиторная.	Windows Seven Enterprise SP3x64 Операционная система Microsoft Office Professional Plus 2010 офисный пакет, включающий программное обеспечение для работы с различными типами документов (текстами, электронными таблицами, базами данных и др.); 7Zip 9.20 - свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных; ABBYY FineReader 11 - программа для оптического распознавания символов; Adobe Acrobat XI Pro 11.0.00 – пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF; WinDjView 2.0.2 - программа для распознавания и просмотра файлов с одноименным форматом DJV и DjVu.
690922, Приморский край, г. Владивосток,	Моноблок HP ProOne 400 G1 AiO 19.5" Intel Core i3- 4160T 4GB DDR3- 1600 SODIMM	Windows Seven Enterprise SP3x64 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment

<p>остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус М, ауд. М612 Аудитории для самостоятельной работы: Компьютерный класс</p>	<p>(1x4GB)500GB Windows Seven Enterprise - 22 штуки; Проводная сеть ЛВС – Cisco 800 series; беспроводные ЛВС для обучающихся обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS)</p>	<p>62820593. Дата окончания 2020- 06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.) Eset NOD32 Antivirus 4.2.76.1 (Контракт № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Поставщик ООО Софтлайн Проекты.) Microsoft Office 2010 профессиональный плюс 14.0.6029.1000 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647- 18.) Microsoft Office профессиональный плюс 2013 15.0.4420.1017 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647- 18.) Google Chrome 42.0.2311.90 (Свободное ПО)</p>
<p>Читальные залы Научной библиотеки ДВФУ с открытым доступом к фонду (корпус А - уровень 10)</p>	<p>Моноблок HP ProOne 400 All-in-One 19,5 (1600x900), Core i3-4150T, 4GB DDR3- 1600 (1x4GB), 1TB HDD 7200 SATA, DVD+/- RW,GigEth,WiFi,BT,usb kbd/mse,Win7Pro (64-bit)+Win8.1Pro(64-bit),1-1-1 Wty Скорость доступа в Интернет 500 Мбит/сек. Рабочие места для людей с ограниченными воз-</p>	<p>Windows Seven Enterprise SP3x64 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020- 06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.) Eset NOD32 Antivirus 4.2.76.1 (Контракт №</p>

	<p>возможностями здоровья оснащены дисплеями и принтерами Брайля; оборудованы: портативными устройствами для чтения плоскочечатных текстов, сканирующими и читающими машинами видеоувеличителем с возможностью регуляции цветовых спектров; увеличивающими электронными лупами и ультразвуковыми маркировщиками.</p>	<p>ЭА-091-18 от 24.04.2018. Поставщик ООО Софтлайн Проекты.) Microsoft Office 2010 профессиональный плюс 14.0.6029.1000 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647- 18.) Microsoft Office профессиональный плюс 2013 15.0.4420.1017 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647- 18.) Google Chrome 42.0.2311.90 (Свободное ПО)</p>
--	--	--

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.