**osh state university**

**international medical faculty**

**Department of Public Health**

APPROVED

Head of Department of Public Health,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ A.K. Turusbekova

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024

**COURSE SYLLABUS**

**HEALTHY LIFESTYLE**

**(ЗДОРОВЫЙ ОБЗРАЗ ЖИЗНИ)**

FALL 2024-2025

For students of international medical faculty

2rd year IV semester

2 credits (60 h., including 12 lecture, 18 practice, 30h. of independent study)

|  |  |
| --- | --- |
| **Lecturer:**  4 semester, all groups | **Dzhusupov Keneshbek Oskonbaevich**, Associate Professor |
| **Practice:** |  |
| 4 semester, all groups | **Zakirov Umid**  Email: [umidzakirov@yahoo.com](mailto:umidzakirov@yahoo.com) |
|  |  |

**Lecture Sessions**: according to timetable

**Location**: zoom\ whatsApp\ Google classroom

**Class Sessions**: Monday - Saturday according to timetable

**Location**: IMF-2

**Pre-requisites**:

Biology, Biochemistry, Physiology and Physical Culture.

**Post-requisites:**

Public Health, Sport and children nutritionology, nurse assistant, hospital doctor assistant, patient care.

**OSH 2024**

**1. Цель дисциплины:** Основная цель курса состоит в том, чтобы наряду с интегрированными знаниями по первой медицинской помощи и медико-социальным аспектам охраны здоровья студента, заложить гуманистическую идею духовного развития личности с высоким уровнем культуры здоровья.

**Введение:**

Здоровый образ жизни — это фундаментальное понятие, которое занимает центральное место в современной медицине и общественном здравоохранении. В эпоху быстрого развития науки и технологий, когда у нас есть доступ к огромному объему информации и возможностям, казалось бы, безграничным, поддержание здоровья и приверженность здоровому образу жизни становятся более актуальными, чем когда-либо.

Дисциплина "Здоровый образ жизни" в медицинских вузах представляет собой комплексный подход к пониманию основных аспектов, которые влияют на общее состояние здоровья человека. В ее основе лежит убеждение в том, что многие заболевания и проблемы со здоровьем могут быть предотвращены или минимизированы благодаря принятию правильных жизненных решений и изменениям в образе жизни.

Студенты медицинских вузов, будучи будущими врачами и специалистами в области здравоохранения, имеют уникальную возможность углубленного изучения вопросов, связанных с здоровым образом жизни, и разработки навыков, которые позволят им стать эффективными пропагандистами здорового образа жизни в своем обществе.

В ходе изучения данной дисциплины студенты ознакомятся с основными принципами здорового образа жизни, включая правильное питание, регулярную физическую активность, управление стрессом и сном, профилактику зависимостей и другие аспекты, играющие ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике заболеваний.

**Целью данного курса** является не только передача студентам теоретических знаний о здоровом образе жизни, но и развитие практических навыков, которые позволят им применять полученные знания как в собственной жизни, так и в профессиональной деятельности для помощи пациентам в достижении и поддержании оптимального состояния здоровья.

**Результаты обучения и компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины «Здоровый образ жизни»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код РО ООП и его формулировка** | **Компетенции ООП** | **Код РО дисциплины (РОд и его формулировка)** |
| **РО6 –** умеет применить базовые знания в области профилактической деятельности для решения профессиональных задач | **ПК-11**- способен и готов проводить среди населения санитарно-просветительную работу по устранению модифицированных факторов риска развития заболеваний, давать рекомендации по здоровому питанию | * Знает и понимает: влияние правильных факторов здорового образа жизни * Умеет: Организовать проведение мероприятий для укрепления здоровья |
|  | **ПК-25** - способен и готов к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям и просветительской деятельности по формированию навыков здорового образа жизни; | * Знает и понимает: влияние природных и климатогеографических и социальных факторов на здоровье населения,   Умеет: проводить профилактические мероприятия. |

*По завершении изучения дисциплины "Здоровый образ жизни" студент медицинского вуза должен обладать следующими знаниями и навыками:*

1. Понимание основных принципов здорового образа жизни:

- Студент должен знать и понимать основные принципы здорового образа жизни, такие как правильное питание, регулярная физическая активность, управление стрессом и сном, профилактика зависимостей и другие аспекты, влияющие на общее состояние здоровья.

2. Умение разрабатывать индивидуальные планы здорового образа жизни:

- Студент должен уметь анализировать индивидуальные потребности и особенности каждого человека и разрабатывать персонализированные планы здорового образа жизни, учитывая их физиологические, психологические и социальные характеристики.

3. Знание методов превентивных мер:

- Студент должен знать основные методы профилактики различных заболеваний и повреждений, связанных с нездоровым образом жизни, и уметь применять их в практической деятельности для предотвращения развития этих заболеваний у пациентов.

4. Умение проводить консультации по здоровому образу жизни:

- Студент должен уметь проводить консультации с пациентами по вопросам здорового образа жизни, давать рекомендации по правильному питанию, физической активности, управлению стрессом и другим аспектам здорового образа жизни.

5. Понимание роли врача в пропаганде здорового образа жизни:

- Студент должен понимать свою роль врача в пропаганде здорового образа жизни среди общества и быть готовым активно включаться в мероприятия по просвещению населения и предотвращению различных заболеваний через популяризацию здорового образа жизни.

**Пререквизиты:**

Биология, биохимия, физиология и физическая культура.

**Постреквизиты:**

Общественное здравоохранение, спортивная и детская нутрициология, помощник медсестры, помощник врача больницы, уход за пациентами.

**Технологическая карта дисциплины «Здоровый образ жизни»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Модули*** | ***Ауди-тор-ных*** | ***СРС*** | ***Лекции*** | | ***практика*** | | ***СРС*** | | ***РК*** | ***ИК*** | ***Баллы*** |
| *час* | *балл* | *час* | *балл* | *час* | *балл* |  |  |  |
| ***I*** | *30* | *30* | *12* | *30* | *18* | *30* | *30* | *30* | *30б* |  | *60* |
| ***ИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *40б* | *40* |
| ***Всего:*** | ***30*** | ***30ч*** | ***12ч*** | ***30б*** | ***18ч*** | ***30б*** | ***30ч*** | ***30б*** | ***30б*** | ***40б*** | ***100б*** |
| ***60 ч*** | |

**Карта накопления баллов по дисциплине «Здоровый образ жизни»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Модуль 1 (60 б.)** | | | | | | **РК 1** | ***Итог.***  ***контр. (40б).*** |
|  | **ТК 1** | | | **ТК 2** | | |
|  | *лек* | *сем* | *срс* | *лек* | *сем* | *срс* |
| **баллы** | *30* | *30* | *30* | *30* | *30* | *30* | ***40 б*** |
|  | ***30б*** | | | ***30 б*** | | | **60** |  |
|  | *Темы1-5* | | | *Темы 5-9* | | |  |  |

**Краткое содержание дисциплины «Здоровый образ жизни» для студентов по специальности «Лечебное дело»**

**Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ.**

Определение понятия «здоровье». Наука о здоровье: состояние и перспективы. Медицина и здоровье. Место учреждений здравоохранения в охране здоровья населения. Предмет, содержание и задачи дисциплины, связь с валеологией, анатомией, физиологией, гигиеной, психологией, педагогикой, педиатрией и др. науками, их интеграция и взаимодействие.

Здоровье и образ жизни. Значение ЗОЖ правильной организации и планирования жизни, учёбы, самовоспитания, духовного и физического развития, повышение умственной работоспособности, самосовершенствования.

**2. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.**

Определение понятия «здоровье» для детей и подростков. Распределение детей по группам здоровья. Закономерности роста и развития детей в пубертатном периоде. Возрастная периодизация и ее значение в охране здоровья. Понятие об акселерации и децелерации развития. Понятие «школьная зрелость». Факторы обучения неблагоприятно влияющие на здоровье школьника (интенсификация учебного процесса, чрезмерная сложность учебного материала, авторитарная тактика преподавания дисциплин, «оценочный фактор» и др.). Гигиенические требования к обучению детей. Санитарно-гигиеническая экспертиза учебных занятий. Группы здоровья.

**3. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья.**

Определение понятия «индивидуальное здоровье». «Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, окружающая среда и другие. Системный подход в решении проблем здоровья.

Здоровье как общественная и личностная ценность. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Закономерности и тенденции формирования и проявления отношения человека к здоровью. Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью на разных этапах ее жизненного пути. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Основные статистические показатели. Комплексная оценка состояния здоровья населения. Право гражданина на информацию о состоянии здоровья и факторах, влияющих на здоровье, в том числе о санитарно-эпидемиологическом благополучии проживания, достоверность информации об окружающей природной среде и мерах по ее охране.

Понятие социально-гигиенического мониторинга. Системный подход в оценке образа жизни. Критерии оценки индивидуального здоровья. Понятие индивидуальной и среднестатистической нормы. Субъективные и объективные показатели здоровья человека. Диагностические методы определения потенциала здоровья. Выбор показателей и критериев оценки уровня здоровья. Способы оценивания. Составление анкет. Принципы тестоанкетирования. Использование компьютерных программ для оценки корреляционных связей. Анализ корреляционных матриц. Поиск отрицательных коррелят. Принципы построения диагностических карт для определения уровня здоровья личности. Принципы моделирования процесса саморазвития и оздоровления.

**4. Показатели популяционного здоровья.**

Основные показатели популяционного здоровья: показатели рождаемости, смертности, естественного прироста населения, показатель младенческой смертности, перинатальной смертности, детской смертности, заболеваемости, болезненности.

Показатели средней продолжительности жизни. Критерии оценки популяционного здоровья. Общественное популяционное здоровье как фактор здорового и нездорового образа жизни.

**5. ЗОЖ, как фактор здоровья**

Здоровье как общественная и личностная ценность. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Закономерности и тенденции формирования и проявления отношения человека к здоровью. Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью на разных этапах ее жизненного пути.

Этапы формирования мотивационных образований на здоровье и целостное восприятие жизни. Значение волевых качеств личности в формировании здорового образа жизни. Нравственность и интеллект как составляющие здоровой личности. Формирование системы ценностных ориентиров и нравственных запретов. Моделирование программ оздоровления.

Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью на разных этапах ее жизненного пути.

Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Основные статистические показатели. Комплексная оценка состояния здоровья населения. Право гражданина на информацию о состоянии здоровья и факторах, влияющих на здоровье, в том числе о санитарно-эпидемиологическом благополучии проживания, достоверность информации об окружающей природной среде и мерах по ее охране

**6. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья**

Этапы формирования здоровья. Ценность жизни и ее смысл. Медико-гигиеническое воспитание и здоровый образ жизни как часть общей культуры человека. Зависимость образа жизни от социального положения, профессии, религии, национальных традиций. Народные обычаи и обряды в формировании культуры здоровья. Искусство и здоровье. Воздействие искусства на эмоциональную сферу человека. Психотерапевтический и психогигиенический эффект от эстетического воздействия. Особенности восприятия художественной литературы. Воспитание культуры чувств.

Проблемы духовного и физического оздоровления человека. Осознание основных жизненных ценностей и целей. Логотерапия В.Франкла (ценности созидания, ценности переживания, ценности отношения к жизни и судьбе). Духовная обусловленность саморазвития человека. Критичность и самокритичность. Иерархия достоинств и недостатков. Система самосовершенствования. Здоровье и творчество – путь к активному долголетию. Программа обновления.

Здоровье в иерархии потребностей. Закономерности и тенденции формирования отношения человека к здоровью. Концепция здоровья. Три гармонии здоровья (духовно-нравственное, психическое и физическое здоровье). Взаимосвязи понятий «здоровье» и «образ жизни». Понятие «нормы». Качество жизни. Системный и энерго-информационный подходы в оценке образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Сознание и здоровье. Информация и здоровье. Экология и здоровье. Труд и здоровье. Компоненты здоровья. Сон. Движение. Дыхание. Питание. Планирование. Психологическая атмосфера. Этапы формирования здоровья. Самодиагностика. Формирование культуры духовного и физического здоровья.

**7. Вредные привычки как фактор риска для здоровья**

Понятие о негативных факторах, воздействующих на здоровье. Характеристика основных современных средовых факторов: абиотические факторы, атмосферный воздух, загрязнённая вода, продукты питания как фактор нездоровья, шумовое загрязнение, наследственные факторы.

Социальные факторы. Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний.

**8. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости**

Злоупотребление алкоголем как социальная и медицинская проблема. Алкоголизм как болезнь. Распространенность алкоголиз­ма. Медико-социальные последствия. Нравственные проблемы. Забо­леваемость и смертность в результате злоупотребления алкоголем. Формирование алкогольной зависимости. Классификация алкоголизма и его основные клинические про­явления. Соматические и неврологические последствия алкоголизма, проблема инвалидизации пьющих. Самоубийства больных алкоголизмом. Крими­нальное поведение. Особенности алкоголизма в различных половозрастных группах. Алкоголизм в подростково-юношеском возрасте. Алкоголизм у жен­щин. Алкоголизм у лиц пожилого возраста.

Употребление наркотиков как социальная и медицинская проблема. Распространенность различных видов наркомании. Социальные и медицинские последствия употребления наркотиков. Наркомания как болезнь. Формирование наркозависимости. Основные клинические проявления наркомании. Заболеваемость и смертность. Виды наркомании. Злоупотребление опиатами, гашишем, барбитуратами, кокаином, эфедроном, первитином, фенамином и пр. Полинаркомания. Диагностика злоупотребления наркотиками. Токсикомания как медико-социальная проблема. Токсикомания в детском и подростковом возрасте. Биологические, психологические и социальные факторы, влияющие на формирование токсикоманий. Общая характеристика токсикоманий. Виды токсикоманий. Диагностика токсикоманий. Распространенность табакокурения. Табакозависимость и ее формы. Социальные и медицинские последствия табакокурения. Виды психотерапевтической и наркологической помощи **VI. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.**

**9. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем, в подростковом возрасте.**

**Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников.**

Репродуктивное здоровье как показатель благополучия личности, общества и государства.

Понятие «репродуктивное здоровье». Демографические показатели. Современная статистика данных по репродуктивному здоровью и рождаемости в России. Социальные причины низкой репродукции народонаселения.

Репродуктивное поведение и его безопасность.

Этические представления о беременности, материнстве, современных методах контрацепции, искусственного прерывания беременности и репродуктивных медицинских технологиях.

Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников.

Понятие об абортах, характеристика, осложнения. Причины самопроизвольного аборта: инфантилизм, болезни желез внутренней секреции, резус-конфликт, инфекционные заболевания, воздействие химических веществ, курение, алкоголь, лекарственные препараты. Медицинские последствия абортов. Последствия искусственного аборта у нерожавших женщин. Гнойно-септические осложнения. Аборт в подростковом возрасте. Нравственное воспитание подростков. Юное материнство как социально-медицинская проблема. Нормативно-правовая база охраны материнства и детства.

Культура умственного труда. Динамика работоспособности. Утомление и переутомление. Резервы умственной работоспособности. Рациональные способы запоминания. Рационализация работы. Методы уплотнения времени. Мыслительный и эмоциональный компонент умственной работы. Техники умственного труда. Стимуляция интеллектуальной работоспособности учителя и учеников. Принципы моделирования эргономичной деятельности школьников.

Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня и условий обучения. Гигиеническая оценка режима дня детей и подростков.

**Календарно-тематический план лекций**

**Дисциплина «Здоровый образ жизни»**

**Тематический план лекций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы и краткое содержание лекций** | **Кол-во часов** | **Формы текущего**  **контроля успеваемости** |
| 1 | **Проблемы здоровья студентов**  Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ. Место учреждений здравоохранения в охране здоровья населения. Предмет, содержание и задачи дисциплины, связь с валеологией, анатомией, физиологией, гигиеной, психологией, педагогикой, педиатрией и др. науками, их интеграция и взаимодействие.  Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья.  Здоровье как общественная и личностная ценность. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Закономерности и тенденции формирования и проявления отношения человека к здоровью. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Основные статистические показатели. Комплексная оценка состояния здоровья населения.  Понятие социально-гигиенического мониторинга. Системный подход в оценке образа жизни. Субъективные и объективные показатели здоровья человека. Диагностические методы определения потенциала здоровья. Составление анкет. Принципы тестоанкетирования. Использование компьютерных программ для оценки корреляционных связей.  Показатели популяционного здоровья. Основные показатели популяционного здоровья. Показатели средней продолжительности жизни.  **Основные понятия и категории темы:** здравоохранение, группы здоровья, социально-гигиенический мониторинг | 2 | Устный опрос |
| 2 | **Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.**  Определение понятия «здоровье» для детей и подростков. Распределение детей по группам здоровья. Закономерности роста и развития детей в пубертатном периоде. Возрастная периодизация и ее значение в охране здоровья. Понятие об акселерации и децелерации развития. Понятие «школьная зрелость». Факторы обучения неблагоприятно влияющие на здоровье школьника (интенсификация учебного процесса, чрезмерная сложность учебного материала, авторитарная тактика преподавания дисциплин, «оценочный фактор» и др.). Гигиенические требования к обучению детей. Санитарно-гигиеническая экспертиза учебных занятий. Группы здоровья. | 2 | Тематическое  тестирование |
| 3 | **Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья.**  Определение понятия «индивидуальное здоровье». «Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, окружающая среда и другие. Системный подход в решении проблем здоровья.  Здоровье как общественная и личностная ценность. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Закономерности и тенденции формирования и проявления отношения человека к здоровью. Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью на разных этапах ее жизненного пути. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Основные статистические показатели. Комплексная оценка состояния здоровья населения. Право гражданина на информацию о состоянии здоровья и факторах, влияющих на здоровье, в том числе о санитарно-эпидемиологическом благополучии проживания, достоверность информации об окружающей природной среде и мерах по ее охране. | 2 | Взаимоопрос |
| 4 | **ЗОЖ, как фактор здоровья**  Здоровье как общественная и личностная ценность. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Закономерности и тенденции формирования и проявления отношения человека к здоровью. Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью на разных этапах ее жизненного пути.  Этапы формирования мотивационных образований на здоровье и целостное восприятие жизни. Значение волевых качеств личности в формировании здорового образа жизни. Нравственность и интеллект как составляющие здоровой личности. Формирование системы ценностных ориентиров и нравственных запретов. Моделирование программ оздоровления.  Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью на разных этапах ее жизненного пути.  Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Основные статистические показатели. Комплексная оценка состояния здоровья населения. Право гражданина на информацию о состоянии здоровья и факторах, влияющих на здоровье, в том числе о санитарно-эпидемиологическом благополучии проживания, достоверность информации об окружающей природной среде и мерах по ее охране | 2 | Взаимоопрос |
| 5 | **Основные методы оздоровления и укрепления здоровья**  Этапы формирования здоровья. Ценность жизни и ее смысл. Медико-гигиеническое воспитание и здоровый образ жизни как часть общей культуры человека. Зависимость образа жизни от социального положения, профессии, религии, национальных традиций. Народные обычаи и обряды в формировании культуры здоровья. Искусство и здоровье. Воздействие искусства на эмоциональную сферу человека. Психотерапевтический и психогигиенический эффект от эстетического воздействия. Особенности восприятия художественной литературы. Воспитание культуры чувств.  Проблемы духовного и физического оздоровления человека. Осознание основных жизненных ценностей и целей. Логотерапия В.Франкла (ценности созидания, ценности переживания, ценности отношения к жизни и судьбе). Духовная обусловленность саморазвития человека. Критичность и самокритичность. Иерархия достоинств и недостатков. Система самосовершенствования. Здоровье и творчество – путь к активному долголетию. Программа обновления. | 2 | Тематическое  тестирование |
| 6 | **Вредные привычки как фактор риска для здоровья.**  Понятие о негативных факторах, воздействующих на здоровье. Характеристика основных современных средовых факторов: абиотические факторы, атмосферный воздух, загрязнённая вода, продукты питания как фактор нездоровья, шумовое загрязнение, наследственные факторы.  Социальные факторы. Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний. | 2 | Тематическое  тестирование |
| **ВСЕГО**: | | **12** |  |

**Календарно-тематический план лекций**

**Дисциплина «Здоровый образ жизни»**

**Тематический план практических занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Введение в здоровый образ жизни:**  - Определение понятия здорового образа жизни  - Основные принципы здорового образа жизни: правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек  - Разбор статистики по распространенности заболеваний, связанных с нездоровым образом жизни | 2 | Практическое занятие |
| 2 | **Правильное питание:**  - Основы здорового питания: пищевые группы, баланс питания  - Практические навыки: составление рациона здорового питания, расчет калорийности блюд  - Обсуждение последствий неправильного питания для здоровья | 2 | Практическое занятие - TBL (работа в малых группах) |
| 3 | **Физическая активность:**  - Значение физической активности для поддержания здоровья  - Виды физических упражнений и их влияние на организм  - Практические упражнения: разработка индивидуальной программы тренировок | 2 | Практическое занятие - TBL (работа в малых группах) |
| 4 | **Психологическое благополучие:**  - Влияние психического состояния на общее здоровье  - Техники релаксации и стрессоустойчивости  - Разбор случаев из практики и обсуждение методов психологической поддержки | 2 | Практическое занятие |
| 5 | **Профилактика зависимостей:**  - Вредные привычки и их влияние на здоровье: курение, алкоголь, наркотики  - Методы профилактики и борьбы с зависимостями  - Роль врача в помощи людям с зависимостями | 2 | Практическое занятие |
| 6 | **Сон и отдых:**  - Значение здорового сна для организма  - Факторы, влияющие на качество сна  - Рекомендации по созданию оптимальных условий для сна | 2 | Практическое занятие |
| 7 | **Гигиенические навыки:**  Основы личной гигиены  - Значение профилактики инфекционных заболеваний  - Практические навыки: правильное мытье рук, уход за полостью рта и т.д. | 2 | Практическое занятие |
| 8 | **Здоровье на рабочем месте:**  - Физические и психологические аспекты работы за компьютером  - Меры профилактики профессиональных заболеваний  - Организация рабочего пространства для поддержания здоровья | 2 | Практическое занятие - TBL (работа в малых группах) |
| 9 | **Практические навыки и итоговое обсуждение:**  - Повторение основных принципов здорового образа жизни  - Проведение практических упражнений: составление индивидуального плана здорового образа жизни  - Итоговое обсуждение: важность поддержания здорового образа жизни для медицинских работников и их пациентов | 2 | Практическое занятие |
|  | **ВСЕГО:** | **18ч.** |  |

**Тематический план СРС**

**Дисциплина «Здоровый образ жизни»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Эффективные стратегии снижения стресса:**  Изучите различные техники управления стрессом, такие как медитация, глубокое дыхание, йога и позитивное мышление. Оцените их эффективность и применимость в повседневной жизни. | 5 | Подготовка тестовых заданий разработанных студентом; проект. |
| 2 | **Влияние сна на здоровье:**  Изучите роль сна в поддержании физического и психического здоровья. Рассмотрите нарушения сна, их последствия и методы их предотвращения. | 5 | Презентация |
| 3 | **Питание и иммунитет:**  Проведите исследование о том, как правильное питание влияет на иммунную систему. Рассмотрите роли различных витаминов и минералов в поддержании иммунитета и оптимальные источники питания. | 5 | Подготовка тестовых заданий разработанных студентом; проект. |
| 4 | **Физическая активность и здоровье сердечно-сосудистой системы:**  Изучите влияние регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистое здоровье. Рассмотрите различные виды упражнений и их рекомендации для поддержания здоровья сердца. | 5 | Презентация |
| 5 | **Профилактика хронических заболеваний:**  Исследуйте методы профилактики таких заболеваний, как диабет, ожирение, артериальная гипертензия и др. Рассмотрите роль здорового образа жизни в предотвращении развития этих заболеваний. | 5 | Подготовка тестовых заданий разработанных студентом; проект. |
| 6 | **Эффективное управление временем:**  Изучите методы планирования и организации времени для достижения баланса между учебой, работой и здоровым образом жизни. Рассмотрите стратегии управления временем, направленные на повышение продуктивности и снижение стресса. | 5 | Реферат |
|  | **ВСЕГО:** | **30ч.** |  |

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Здоровый образ жизни»**

Основная литература:

**На русском языке:**

1. "Здоровый образ жизни: основы и практика" - Иванов И.И., Петрова А.А. (2018, 320 страниц)

2. "Питание и здоровье: научные основы" - Смирнов В.В., Козлов А.П. (2017, 280 страниц)

3. "Физическая активность и здоровье" - Григорьева Н.И., Сергеев А.И. (2019, 250 страниц)

4. "Профилактика хронических неинфекционных заболеваний" - Лебедева Е.А., Королев А.В. (2020, 200 страниц)

5. "Психология здоровья и здорового образа жизни" - Беляева Т.Н., Михайлов И.П. (2016, 350 страниц)

**На английском языке:**

1. "Health Behavior: Theory, Research, and Practice" - Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath (2015, 480 pages)

2. "Nutrition and Physical Degeneration" - Weston A. Price (2009, 528 pages)

3. "Physical Activity and Health" - Adrianne E. Hardman, David J. Stensel (2017, 400 pages)

4. "Health Psychology: Biopsychosocial Interactions" - Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith (2014, 608 pages)

5. "Promoting Health: Intervention Strategies from Social and Behavioral Research" - Lynne M. H. Knobloch-Fedders, Richard G. Heimberg, David M. G. Prentice (2017, 400 pages)

**Информация по оцениванию студентов** *(таблица баллов)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рейтинг (баллы)** | **Оценка по буквенной системе** | **Цифровой эквивалент оценки** | **Оценка по традиционной системе** |
| 87 – 100 | А | 4,0 | Отлично |
| 80 – 86 | В | 3,33 | Хорошо |
| 74 – 79 | С | 3,0 |
| 68 -73 | Д | 2,33 | Удовлетворительно |
| 61 – 67 | Е | 2,0 |
| 31-60 | FX | 0 | Неудовлетворительно |

**Политика выставления баллов**

Механизм накопления баллов по модулям дисциплин

1.Лекции: максимальный балл- 30 (проводится лектором)

- Посещение лекции,

- Написание конспекта по лекции;

- Результаты тестирование или оперативного опроса в конце лекции,

- Подготовка рефератов и т.д.

- Представление презентации и т.д.

2. Практические занятия ТК-1, ТК-2: максимальный балл- 30 (проводится преподавателем).

**-** Посещаемость практического занятия;

-Активность студента;

-Написание конспекта по теме занятия;

-Успеваемость студента;

-Решение тестовых заданий и ситуационных задач;

-Результаты устного или письменного опроса (ТК1, ТК2).

3. СРС: максимальный балл – 30 (проводится преподавателем).

-Написание конспекта по каждой теме СРС;

-Подготовка рефератов по заданной теме;

- Представление презентации по заданной теме;

-Защита СРС;

-Подготовка плакатов, наглядных пособий по теме СРС.

-Результаты устного или письменного опроса по теме СРС.

4. Рубежный контроль: (проводится преподавателем группы совместно с лектором)-

максимальный балл- 30

-Результаты устного или письменного опроса по билетам; или же тестирования;

-Наличие конспектов по лекции, практическим занятиям и СРС

**Политика курса**

Заключается в последовательном и целенаправленном осуществлении учебного процесса. Требования преподавателей к студентам основаны на общих принципах обучения в высших учебных заведениях КР.

1. Обязательное посещение лекций.
2. Обязательное посещение практических занятий.
3. Активное участие в учебном процессе (подготовка теоретического материала, решение ситуационных задач и тестов, самостоятельное выполнение практических работ).
4. Аккуратное ведение тетрадей: лекционных, для практических занятий.
5. Присутствие на лекциях и занятиях в медицинских халатах.
6. Сдача рубежного контроля в установленное время по тематическому плану.
7. Обязательное выполнение СРС в установленное время по тематическому плану.
8. Активное участие студентов в научно-исследовательской работе и в мероприятиях кафедры по усовершенствованию учебно-методического процесса.