

АННОТАЦИЯ
рабочей программе дисциплины «Основы здорового образа жизни» специальности
33.05.01 Фармация

Дисциплина реализуется на кафедре профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии.

В структуре ОПОП дисциплина относится к циклу дисциплин по выбору для изучения Б1.В.ДВ.1

Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 час., из них аудиторных 48 час.

Является основой для изучения последующих дисциплин: Физическая культура и спорт, Безопасность жизнедеятельности, Лекарственные средства из природного сырья, Гигиена.

Цель дисциплины – приобретение знаний и навыков, необходимых для формирования у будущих специалистов-провизоров направления профессионального профилактического мировоззрения, позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, пониманию роли и значения работы с населением по формированию здорового образа жизни, профилактике социально значимых заболеваний, болезней зависимости, в том числе, методами гигиенического воспитания медицинской активности: повышение медицинской активности обучающихся, сохранение и укрепления индивидуального здоровья.

Задачи дисциплины – освоение теоретических основ и принципов здорового образа жизни,

- приобретение знаний о факторной обусловленности здоровья, роли образа жизни в формировании здоровья различных групп населения;
- формирование представлений о здоровом образе жизни как основе профилактики важнейших инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- приобретение знаний о рациональном питании как основополагающем факторе здорового образа жизни;
- изучение психологического и физиологического влияния вредных привычек (табакокурения, потребления алкогольсодержащих напитков, наркотических и токсических веществ) на организм человека;
- приобретение знаний о психическом здоровье, влиянии эмоционального стресса на здоровье;
- изучение влияния двигательной активности на организм человека;
- формирование основополагающих представлений о медицинской активности и ее параметрах.

Планируемые результаты освоения дисциплины в компетентностном формате: универсальные (УК-7).

Содержание дисциплины: Модуль 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Государственная политика в области здоровьесбережения. Модуль 2. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни. Модуль 3. Двигательная активность и здоровье. Модуль 4. Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. Аддиктивное поведение. Модуль 5. Психологическое и физиологическое влияние вредных привычек на организм человека. Меры профилактики. Модуль 6. Здоровый образ жизни - основа профилактики важнейших инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Виды самостоятельной работы студентов: *самоподготовка по учебно-целевым вопросам, решение ситуационных задач, по вопросам к защите модуля; подготовка к тестированию (текущий, промежуточный контроль), самоподготовка по заданным вопросам (билетам)*

Основные образовательные технологии: *информационные тестовые процессоры, электронные таблицы, программное обеспечение, презентации, аудио - и видео конференции.*

Перечень оценочных средств: *собеседование, устный опрос, решение ситуационных задач, тестирование, билеты к заключительному занятию (зачтено) .*

Виды и формы контроля: *текущий, промежуточный (зачтено).*