**АННОТАЦИЯ**

**рабочей программы дисциплины** «Основы здорового образа жизни» **специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело**

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

**В структуре ОПОП дисциплина относится к циклу** *вариативной части Б1.В.05*

**Общая трудоемкость дисциплины:** *4 зачетные единицы, 144 час.****,*** *из них аудиторных 72 час, экзамен 36 час.*

**Является основой для изучения последующих дисциплин:** *Гигиена детей и подростков, Гигиена питания, Безопасность жизнедеятельности, Эпидемиология, военная эпидемиология, Общественное здоровье и здравоохранение.*

**Цель дисциплины *–*** *приобретение знаний и навыков, необходимых для формирования у будущих специалистов медико-профилактического 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-1, УК-4, УК-6, УК-7, УК-8).*

**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); вопросы к экзамену.*

**Основные образовательные технологии:** *презентации, фильмы, аудио - и видео конференции.*

**Перечень оценочных средств:** *собеседование, письменный опрос, решение ситуационных задач, тестирование, вопросы для проведения экзамена*

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