**АННОТАЦИЯ**

**к рабочей программе дисциплины** «Основы здорового образа жизни»

**специальности 31.05.01 Лечебное дело**

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

**В структуре ОПОП дисциплина относится к циклу** обязательной части Б.1.О.16

**Общая трудоемкость дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 час.**,** из них аудиторных 48 час.

**Является основой для изучения последующих дисциплин:** физическая культура и спорт, гигиена, эпидемиология, общественное здоровье и здравоохранение

**Цели дисциплины**: приобретение знаний и навыков, необходимых для формирования у будущих врачей 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 самих 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 алкоголь-содержащих 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-6, УК-7), общепрофессиональные (ОПК-2, ОПК-3).

**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. Подготовка к тестированию (текущий контроль).

**Основные образовательные технологии:** метод выдвижения и разрешения гипотез, метод догадки (ин-сайт), анализа проблемных ситуаций, выполнение заданий разного типа и уровня, с учетом индивидуальных и типологических особенностей студентов, дискуссии, эвристические беседы, полидиалоги, обсуждения, оппонирования, аргументации и др., основанные на общении, сотрудничестве и разностороннем поставленных для диалога вопросов, укрупнения дидактических единиц, основанные на системном, интегративном и модульном подходах, минимизации и сжатия фундаментальных знаний, установления генетических и причинно-следственных связей, выделения главного, схематичного моделирования инвариантов и др., иммитационные технологии - работа в Центре здоровья.

**Перечень оценочных средств:** Собеседование, тестирование, письменный ответ на контрольные вопросы, ситуационная задача

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