


Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Утверждаю:

Проректор по учебной работе

 Т.В. Гайворонская

«26» октября 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Формирование здорового образа жизни
среднего профессионального образования
по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая
квалификация: гигиенист стоматологический

Срок обучения по программе подготовки специалистов среднего звена
на базе среднего общего образования в очной форме: 1 год 10 месяцев

Общая трудоемкость дисциплины – 72 часа

Итоговый контроль – зачет

Рабочая программа учебной дисциплины «Формирование здорового образа жизни» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по направлению подготовки 31.02.06 Стоматология профилактическая (уровень среднего профессионального образования), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 06 июля 2022 г. № 530; профессионального стандарта «Об утверждении профессионального стандарта «Гигиенист стоматологический», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 469н.; с учетом учебного плана специальности 31.02.06 Стоматология.

Разработчики рабочей программы:

С.Н. Алексеенко, заведующий кафедрой профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, доцент, д.м.н.

В.М. Бондина доцент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, к.м.н.

И.П. Трубицына, ассистент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии

Д.А. Губарева, ассистент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии стоматологического факультета

Протокол № 2 от « 19 » октября 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Формирование здорового образа жизни» является обязательной частью профессионального цикла (ПМ.03 проведение санитарно-гигиенического посвящения в области профилактики стоматологических заболеваний) по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Уметь распознать и анализировать задачи или проблемы в области здоровьесбережения, владеть современными методами работы в области сохранения здоровья и оценивать результат (самостоятельно или с помощью наставника)	Знать методы работы и алгоритмы их выполнения в области здоровьесбережения.
ОК 02	Уметь определять источники и структурировать получаемую информацию. Уметь использовать различные цифровые средства для решения поставленных задач.	Знать порядок применения и программное обеспечения в области здоровьесбережения, в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 04	Уметь организовать командную работу в коллективе.	Знать психологические особенности личности каждого из коллег.
ОК 05	Уметь грамотно излагать свои мысли и оформлять медицинскую документацию, проявлять толерантность в	Знать утвержденные правила оформления медицинской документации и построения устных сообщений.

	рабочем коллективе.	
ПК 3.1	Уметь планировать и проводить мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению стоматических заболеваний для пациентов различных возрастных групп.	Знать методики проведения и критерии эффективности стоматологического просвещения.
ПК 3.2	Уметь планировать и разрабатывать программы профилактики стоматологических заболеваний среди населения.	Знать цели, задачи, формы и методы санитарно-гигиенического просвещения.
ПК 3.3	Уметь формировать у населения мотивацию и позитивное поведение, направленное на сохранение и повышение уровня стоматического здоровья.	Знать цели, задачи, структуру и методы программ профилактики стоматологических заболеваний среди населения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы			Объем часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего			72
в т.ч. в форме практической подготовки			32
Самостоятельная работа			8
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего			48
в том числе:	лекция		16
	практические занятия		46
	промежуточная аттестация	зачтено	2

1.2. Тематический план и содержание дисциплины «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Государственная политика в области здоровьесбережения.	Практическое занятие 1. Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Элементы здорового образа жизни.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.
	Практическое занятие 2. Образ жизни: определение, категории. Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здорового образа жизни. Медицинская активность и ее параметры. Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни.	2	
	Практическое занятие 3. Диспансеризация населения и профилактические медицинские осмотры. Группы здоровья. Центр здоровья и его функции.	2	
	Лекция 1. Основы учения о здоровье и здоровом образе жизни. Современная государственная политика РФ в области здоровьесбережения.	2	
Раздел 2. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни.	Практическое занятие 4. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Основные микро и макронутриенты и их значение для здоровья. Факультативные вещества.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.
	Практическое занятие 5. Рациональное питание как основной фактор здорового об-	2	

	раза жизни. Определение индекса массы тела, понятие, интерпретация. Формула расчета ИМТ и оценка вероятности развития ХНИЗ. Принципы рационального питания. Пирамида питания (12 шагов к здоровому питанию).		
	Практическое занятие 6. Составление индивидуального меню в соответствии с энергетическими потребностями индивидуума согласно принципам здорового питания	2	
	Лекция 2. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни. Энергетическая ценность пищевых продуктов. Основные нутриенты необходимые для организма человека.	2	
Раздел 3. Двигательная активность и здоровье.	Практическое занятие 7. Физическая активность, понятия и классификация видов. Стратегия ВОЗ в области двигательной активности и питания. Функциональные группы здоровья. Классификация физических упражнений. Характеристика основных видов ОФК и ЛФК.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.
	Практическое занятие 8. Гиподинамия - как фактор риска возникновения ХНИЗ, профилактика в разные возрастные периоды. Профессиональный спорт и здоровье. Допинги, определение, классификации.	2	
	Лекция 3. Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни.	2	
Раздел 4. Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье.	Практическое занятие 9. Психическое здоровье, здоровье, понятие и его оценка. Способы регулирования психологического состояния. Психотренинг. Принципы психотренинга, его отличие от психотерапии. Стресс, определение, стадии стресса. Болезни	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.

	адаптации. Виды стресса и пути снятия стресса.		
	Лекция 4. Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье.	2	
Раздел 5. Аддиктивное поведение.	Практическое занятие 10. Аддиктивное поведение, понятие и классификация. Нехимические аддикции: интернет аддикция, патологических гемблинг.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.
	Практическое занятие 11. Промежуточные аддикции: нервная анорексия, нервная булимия, орторексия. Виды профилактических вмешательств.	2	
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.	Практическое занятие 12. Алкоголизм и его стадии. Влияние алкогольных напитков на организм человека. Механизм метаболизма этанола. Влияние на организм продуктов окисления. Принципы профилактики. лечения алкоголизма.	2	
	Практическое занятие 13. Наркомания, определение. Характеристика основных видов наркотических средств. Списки психоактивных веществ. Государственная политика в области борьбы с потреблением наркотических веществ. Общая характеристика наркотиков-аналогов, курительные смеси. Понятие об энтеогенах	2	
	Практическое занятие 14. Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и её виды.	2	
	Практическое занятие 15. Курение-как фактор риска ХНИЗ. Состав компонентов табачного дыма. Влияние табакокурения на организм че-	2	

	ловека. Влияние курения каль- яна и электронных сигарет на организм человека. Меры про- филактики.		
	Лекция 5. Влияние алкоголя на здоровье. Стратегия госу- дарственной политики по сни- жению масштабов употребле- ния алкогольной продукцией и профилактики алкогольассо- циированной патологии среди населения.	2	
	Лекция 6. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения, употребления наркотических и токсических веществ на организм человека. Концепция государственной антинаркотической политики и политики в области снижения масштабов потребления таба- ка.	2	
Раздел 7. Профиллак- тика важнейших ин- фекционных заболева- ний..	Практическое занятие 16. Профилактика инфекци- онных заболеваний: острые респираторные инфекции, ин- фекции, передающиеся поло- вым путем. Профилактика ава- рийных ситуаций у медицин- ских работников при выполне- нии медицинских манипуля- ций.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.
	Лекция 7. Профилактика важнейших инфекционных за- болеваний. Национальный ка- лендарь профилактических прививок.	2	
Промежуточная аттестация	зачтено	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3.
ИТОГО		48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная аудитория, оснащена:

1. Оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- доска учебная магнитно-маркерная;
- доска учебная интерактивная.

2. Техническими средствами обучения:

- компьютер и ноутбук с лицензионным программным обеспечением;
- проектор и экран.

3. Учебно-наглядными пособиями:

- учебно-методические пособия
- таблицы;
- информационные стенды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы дисциплина «Формирование здорового образа жизни» включена в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России и предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых игр, разбора конкретных ситуаций – кейсов, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий – круглых столов) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих (*и профессиональных*) компетенций обучающихся.

3.2.1. Основная литература, необходимая для освоения дисциплины «Формирование здорового образа жизни»

1. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич [и др.]. - 3-е изд., исправ. и доп. – М.: АО «ИД «Аргументы недели», 2019. – 536 с.

2. Здоровый образ жизни, профилактика заболеваний у детей и подростков: учебное пособие для студентов мед. вузов / С.Н. Алексеенко, В.А. Шашель. - Краснодар, 2020. 324с.

3. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов /В.М. Бондина, В.В. Пильщикова, Д.А. Губарева, И.П. Трубицына. - Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2022. –161с.

3.2.2. Основные электронные издания:

1. Бухановский А.О. Патологический гемблинг как частный вариант болезни зависимого поведения // А.О. Бухановский, А.С. Андреев, Е.В. Дони. – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/46.html>.
2. Конституция Российской Федерации: Принята 12 декабря 1993 года с изменениями. - Режим доступа: <http://www.constitution.ru; pravo.gov.ru>.
3. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. №204. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/>.

3.2.3 Дополнительная литература необходимая для освоения дисциплины «Формирование здорового образа жизни»

1. Аршинова В.В. Методические рекомендации по профилактике злоупотребления алкоголем и связанных с ними заболеваний и состояний, в том числе в период пандемии COVID-19 и ее последствий / В.В. Аршинова, И.А. Бедина, Е.А. Брюн, О.Ж. Бузик [и др.] - ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2020– 36с.
2. Аршинова В.В. Методические рекомендации по профилактике злоупотребления алкоголем и связанных с ними заболеваний и состояний, в том числе в период пандемии COVID-19 и ее последствий / В.В. Аршинова, И.А. Бедина, Е.А. Брюн, О.Ж. Бузик [и др.] - ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2020– 36с.
3. Брюн Е.А. Профилактика наркологических расстройств: национальное руководство / / Е.А.Брюн, С.Г. Копоров, О.Ж. Бузик – М.: ООО «Нью-Терра», 2018. – 638 с.
4. ВОЗ Физическая активность в Европе: Аргументы в пользу действий. – Европейское региональное бюро ВОЗ / Всемирная орг. здравоохранения; /сост.: Finn Berggren; под ред.: Nick Cavill, Sonja Kahlmeier и Francesca Racioppi – Копенга-

ген, 2006. – 36 с. - XII, 41 с.: цв. ил., табл. - (Европа).; ISBN 92-890-4387-

5. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. WHA57.17. ВОЗ; 2004; 41-63.

6. Драпкина О.М. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации: национальное руководство / О.М. Драпкина, А.В. Концевая, А.М. Калинина [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2022. - № 21(4). 232 с.

7. Стародубов В.И. Система образования в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе / В.И. Стародубов, С.Н. Алексеенко, Н.П. Соболева // Фундаментальные исследования. 2013; № 5-2; 398-403.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - знает содержание современной нормативно-правовой документации в области здоровьесбережения; - знает психологические основы деятельности коллектива и индивидуальные особенности личности; - знает особенности социального и культурного поведения; - знать порядок проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации населения	- объясняет основные понятия и термины; - анализирует эффективность профилактических мероприятий; - объясняет основы рационального питания и двигательной активности и т.д.	Текущий контроль по темам курса: - письменный опрос; - устный опрос; - решение ситуационных задач; - контроль выполнения практических заданий. Итоговый контроль– экзамен, который включает в себя контроль усвоения теоретического материала и контроль усвоения практических умений.

<ul style="list-style-type: none"> - диагностические критерии факторов риска ХНИЗ - знать порядок организации и проведении иммунопрофилактики населения. 		
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - грамотно излагать свои мысли и оформлять медицинскую документацию; - составлять план поведения профилактических осмотров; - определять группу здоровья; - выявлять факторы риска ХНИЗ; - уметь проводить краткие и углубленные профилактические консультирования среди лиц с факторами риска 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет группу здоровья; - составляет план поведения профилактических осмотров; - выявляет факторы риска ХНИЗ - решает ситуационные задачи; - проводит профилактические беседы с населением; - обоснованно, полно и четко дает ответы на вопросы. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - ходом выполнения практической работы