

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
МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные
возрастные периоды

среднего профессионального образования
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

квалификация: медицинская сестра/медицинский брат

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

Общая трудоемкость дисциплины – 36 часов

Итоговый контроль – зачет

Рабочая программа учебной дисциплины МДК 03.01 «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (ФГОС СПО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 г. № 527; профессионального стандарта «Об утверждении профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 475н; с учётом учебного плана специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Разработчики рабочей программы:

С.Н. Алексеенко - заведующий кафедрой, доцент, доктор медицинских наук
В.М. Бондина - доцент кафедры, кандидат медицинских наук
И.П. Трубицына - ассистент кафедры
Д.А. Губарева - ассистент кафедры

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии лечебного факультета

Протокол № 2 от « 18 » 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 «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды» является обязательной частью профессионального цикла (ПМ.03 проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни) по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5.

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 3.3	Уметь составлять списки и план проведения диспансеризации населения. Проводить разъяснительные беседы на уровне семьи, организованного коллектива о целях, задачах, порядке прохождения диспансеризации. Уметь проводить медицинский осмотр и диспансеризацию в соответствии с нормативно-правовыми актами.	Знать правила и порядок проведения профилактических осмотров и диспансеризации. Знать методы профилактики неинфекционных заболеваний, факторы риска их развития и порядок диспансерного наблюдения.
ПК 3.4	Уметь проводить профилактические и противоэпидемические мероприятия в очагах инфекционных заболеваний.	Знать порядок проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий в очагах инфекционных заболеваний, в том числе особо опасных (карантинных) инфекционных заболеваний.
ПК 3.5	Уметь проводить вакцинопрофилактику населения.	Знать правила и порядок вакцинопрофилактики в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины, всего		36
в т.ч. в форме практической подготовки		16
Самостоятельная работа		4
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего		30
в том числе:	лекции	14
	практические занятия	16

	промежуточная аттестация	Зачет с оценкой	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 и элементы, влияющие на здоровье. Образ жизни: определение, категории. Диспансеризация населения и профилактические медицинские осмотры. Группы здоровья. Центр здоровья и его функции.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5.
	Лекция 1. Основы учения о здоровье и здоровом образе жизни. Современная государственная политика РФ в области здоровьесбережения.	2	
Раздел 2. Рациональное питание и физическая активность как основной фактор здорового образа жизни.	Практическое занятие 2. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Определение индекса массы тела, понятие, интерпретация. Формула расчета ИМТ и оценка вероятности развития ХНИЗ. Основные нутриенты и их значение для	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5.

	здоровья. Гиподинамия как фактор риска ХНИЗ.		
	Лекция 2. Рациональное питание и физическая активность как основной фактор здорового образа жизни.	2	
Раздел 3. Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. Аддиктивное поведение.	Практическое занятие 3. Психическое здоровье, здоровье, понятие и его оценка. Способы регулирования психологического состояния. Стресс, определение, стадии стресса.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5.
	Практическое занятие 4. Аддиктивное поведение и меры профилактики.	2	
	Лекция 3. Психические основы здоровья. Стресс и его влияние на организм человека. Аддиктивное поведение.	2	
Раздел 4. Болезни зависимого поведения. Меры профилактики.	Практическое занятие 5. Влияние употребления алкогольсодержащих напитков и табакокурения на здоровье человека. Меры профилактики	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5.
	Практическое занятие 6. Наркотические и токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Меры профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.	2	
	Лекция 4. Влияние алкоголя, табакокурения, наркотических и токсических веществ на организм человека.	2	
Раздел 5. Профилактика важнейших инфекционных заболеваний..	Практическое занятие 7. Профилактика важнейших инфекционных заболеваний. Национальный календарь профилактических прививок. Профилактика аварийных ситуаций у медицинских работников при выполнении медицинских манипуляций.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5.
	Лекция 5. Профилактика инфекционных заболеваний.	2	
Промежуточная аттестация	зачтено	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05,

			ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5.
итого		26	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ»

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 «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды» 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 «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды»

1. Гигиена и экология человека: учебник В.И. /Архангельский, В.Ф. Кириллов – «Геотар-Медиа», 2020. 176 с.
2. Охрана здоровья детей и подростков: учебное пособие/Соколова Н.Г. – «Феникс», 2021. 201 с.

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 «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды»

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.
4. 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.

5. 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.
6. Брюн Е.А. Профилактика наркологических расстройств: национальное руководство / / Е.А.Брюн, С.Г. Копоров, О.Ж. Бузик – М.: ООО «Нью-Терра», 2018. – 638 с.
7. 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 – Копенгаген, 2006. – 36 с. - XII, 41 с.: цв. ил., табл. - (Европа).; ISBN 92-890-4387-
8. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. WNA57.17. ВОЗ; 2004; 41-63.
9. 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.
10. 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 «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - диагностические критерии факторов риска ХНИЗ - знать порядок организации и проведении иммунопрофилактики населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - объясняет основные понятия и термины; - анализирует эффективность профилактических мероприятий; - объясняет основы рационального питания и двигательной активности и т.д. 	<p>Текущий контроль по темам курса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменный опрос; - устный опрос; - решение ситуационных задач; - контроль выполнения практических заданий. <p>Итоговый контроль– экзамен, который включает в себя контроль усвоения теоретического материала и контроль усвоения практических умений.</p>
<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 про- 	<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, пол- 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - ходом выполнения практической работы

<p>филактические консультирования среди лиц с факторами риска</p>	<p>но и четко дает ответы на вопросы.</p>	
---	---	--