

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

Кафедра факультетской терапии

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.05.02 Основы здорового образа жизни**

для обучающихся 3 курса,

специальность

32.05.01 Медико-профилактическое дело

форма обучения

очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е./72 ч.
в том числе:	
контактная работа	36 ч.
самостоятельная работа	36 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	зачет /5 семестр

Тверь, 2024

I Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 15 июня 2017 г. № 552) по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 Медико-профилактическое дело, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

Цель и задачи дисциплины

подготовка студента, позволяющего владеть навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, способствующими его социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи:

- ознакомление с современными представлениями о здоровом образе жизни и методах его формирования;
- изучение влияния на здоровье неблагоприятных факторов среды обитания и поведения;
- выделение поведенческих факторов риска здоровью;
- формирование навыков проектирования индивидуальных программ управления здоровьем, коррекции образа жизни, направленных на снижение уровня риска заболеваний.
- использование полученных знаний и навыков для сохранения своего здоровья.

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
ОПК-2 Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ОПК-2.1 Умеет анализировать информированность населения о здоровом образе жизни и медицинской грамотности.	Знать: <ul style="list-style-type: none">- основные показатели здоровья населения;- параметры здорового образа жизни;- принципы профилактики заболеваний населения, в том числе связанных с нарушением принципов здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- оценивать состояние здоровья организма человека- проследивать возможности использования результатов исследования и применения изучаемого вопроса в профилактике заболеваний и патологии Владеть: <ul style="list-style-type: none">- методикой сбора социально-гигиенической информации, информации о состоянии здоровья населения.
	ОПК-2.2 Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни,	Знать: <ul style="list-style-type: none">- основные показатели здоровья населения;- параметры здорового образа жизни;- принципы профилактики заболеваний населения, в том числе связанных с нарушением принципов здорового образа жизни. Уметь:

	<p>повышения его грамотности в вопросах профилактики болезней</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать состояние здоровья организма человека - проследить возможности использования результатов исследования и применения изучаемого вопроса в профилактике заболеваний и патологии <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой сбора социально-гигиенической информации, информации о состоянии здоровья населения.
	<p>ОПК-2.3 Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные показатели здоровья населения; - параметры здорового образа жизни; - принципы профилактики заболеваний населения, в том числе связанных с нарушением принципов здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновать и обеспечить выбор оптимального метода санитарной пропаганды среди населения в вопросах культуры поддержания здорового образа жизни, рационального питания, профилактики важнейших заболеваний человека в зависимости от поставленной профессиональной задачи <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.
<p>ПКО-5 Способность и готовность к проведению гигиенического воспитания и обучения граждан, к проведению профессиональной гигиенической подготовки и аттестации должностных лиц и работников</p>	<p>ПКО-5.1 Владеет алгоритмом проведения гигиенического воспитания и обучения граждан, профессиональной гигиенической подготовки и аттестации должностных лиц и работников</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные показатели здоровья населения; - параметры здорового образа жизни; - болезни, связанные с нарушением принципов здорового образа жизни; - основные принципы гигиенического обучения граждан здоровому образу жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать методические рекомендации для проведения гигиенического воспитания и обучения граждан, профессиональной гигиенической подготовки и аттестации должностных лиц и работников; - разрабатывать контрольные (тестовые) задания по вопросам проведения гигиенического обучения должностных лиц и работников организаций в области формирования здорового образа жизни.

		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения гигиенического воспитания и обучения граждан в области формирования здорового образа жизни.
	<p>ПКО-5.3 Умеет готовить материал для гигиенического воспитания и обучения декретированных групп</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -санитарно-эпидемиологические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов и пищевого сырья; -основы санитарно-просветительной работы по рациональному питанию среди населения, принципы организации гигиенического обучения работников пищевых объектов; - понятие качества пищевых продуктов: безопасность, пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов; санитарно-эпидемиологические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов и пищевого сырья; - теоретические основы и научные принципы организации рационального питания различных возрастных и профессиональных групп населения; нормы потребления пищевых веществ и энергии для различных групп населения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовить материал для гигиенического воспитания и обучения декретированных групп в области гигиены питания. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками гигиенического воспитания и обучения декретированных групп в области гигиены питания.
<p>ПКО-12 Способность и готовность к изучению и гигиенической оценке состояния питания населения, к участию в разработке программ по оптимизации питания различных групп населения, к оценке качества и безопасности пищевой продукции и</p>	<p>ПКО-12.1 Владеет алгоритмом оценки фактического питания, в том числе нутриентного состава и энергетической ценности пищевых продуктов и рационов</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие об энергетической ценности пищевых продуктов; -нутриентный состав пищевых продуктов и рационов; - методологию оценки фактического питания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценивать энергетическую ценность пищевых продуктов; -определять нутриентный состав пищевых продуктов; -оценивать фактическое питание пациентов. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> алгоритмом оценки фактического питания, в том числе нутриентного состава и энергетической ценности пищевых продуктов и рационов

условий производства и оборота	ее и	ПКО-12.2 Владеет алгоритмом оценки пищевого статуса	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие об энергетической ценности пищевых продуктов; -нутриентный состав пищевых продуктов и рационов; - методологию оценки пищевого статуса. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценивать пищевой статус пациентов. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -алгоритмом оценки пищевого статуса.
		ПКО-12.3 Умеет оформлять гигиеническое заключение по результатам оценки состояния питания различных групп населения, разрабатывать рекомендации с целью профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологию оценки состояния питания различных групп населения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформлять гигиеническое заключение по результатам оценки состояния питания различных групп населения; -разрабатывать рекомендации с целью профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками формирования мероприятий, направленных на профилактику алиментарно-зависимых заболеваний.
		ПКО-12.4 Владеет алгоритмами гигиенической оценки качества и безопасности пищевой продукции	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - порядок проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы и государственной регистрации новых видов пищевых продуктов, пищевых добавок, биологически активных добавок к пище, пищевых продуктов из генетически модифицированных организмов, пестицидов и агрохимикатов, материалов и изделий, контактирующих с пищевыми продуктами; - влияние факторов питания, в том числе нутриентного состава и энергетической ценности пищевых продуктов и рационов на здоровье человека; -санитарно-эпидемиологические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов и пищевого сырья; - понятие качества пищевых продуктов: безопасность, пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов; санитарно-эпидемиологические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов и пищевого сырья; - классификацию и основные клинические проявления пищевых отравлений и меры профилактики;

		<p>- значение контаминации пищевых продуктов и продовольственного сырья в возникновении и распространении болезней неинфекционной природы.</p> <p>Уметь:</p> <p>- проводить гигиеническую оценку качества и безопасности пищевой продукции.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками гигиенической оценки качества и безопасности пищевой продукции.</p>
	<p>ПКО-12.5 Владеет алгоритмом оценки соответствия пищевых объектов требованиям санитарных норм и правил</p>	<p>Знать:</p> <p>- законы и иные нормативно-правовые акты Российской Федерации, применяемые в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия в области гигиены питания;</p> <p>- цели, задачи, содержание и методы государственного санитарно-эпидемиологического надзора на предприятиях пищевой промышленности и общественного питания;</p> <p>- санитарно-эпидемиологические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов и пищевого сырья;</p> <p>- классификацию и основные клинические проявления пищевых отравлений и меры профилактики.</p> <p>- значение контаминации пищевых продуктов и продовольственного сырья в возникновении и распространении болезней неинфекционной природы.</p> <p>Уметь:</p> <p>- проводить оценку соответствия пищевых объектов требованиям санитарных норм и правил.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками оценки соответствия пищевых объектов требованиям санитарных норм и правил.</p>
<p>ПКО-20 Способность и готовность к участию в решении научно-исследовательских задач; к публичному представлению результатов в виде публикаций и</p>	<p>ПКО-20.1 Умеет применять методы проведения научно-практических исследований (изысканий)</p>	<p>Знать:</p> <p>- методы проведения научно-практических исследований (изысканий) в области гигиены питания;</p> <p>- современные проблемы гигиены питания.</p> <p>Уметь:</p> <p>- осуществлять поиск научной информации по современным проблемам гигиены питания;</p> <p>- формулировать цели и задачи научных исследований;</p> <p>- оформлять обзор литературы.</p>

<p>участия в научных конференциях.</p>		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения научных изысканий, подготовки научных обзоров и реферативных сообщений в области гигиены питания - методами интерпретации и отбора информационно-аналитических материалов и справок для публичного представления результатов научной работы (доклад, тезисы, статья) - методами доказательной медицины для отбора материалов для публичных устных выступлений и печатных работ, повышающих санитарную грамотность населения - современными информационными и коммуникационными средствами и технологиями в профессиональной деятельности - материалами и справками для публичного представления результатов научной работы (доклад, тезисы, статья) - методами доказательной медицины для отбора материалов для публичных устных выступлений и печатных работ, повышающих санитарную грамотность населения - современными информационными и коммуникационными средствами и технологиями в профессиональной деятельности
	<p>ПКО-20.2 Умеет работать с научной и справочной литературой, электронными научными базами (платформами)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные источники для поиска научной и справочной литературой в области гигиены питания; - современные электронные научные базы в области гигиены. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск научной информации по современным проблемам коммунальной гигиены; - работать с научной и справочной литературой, электронными научными базами (платформами); - оформлять обзор литературы. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками работы с научной и справочной литературой, электронными научными базами (платформами) в области гигиены питания

Дисциплина «**Основы здорового образа жизни**» является элективной и входит в вариативную часть Блока 1 ОПОП специалитета.

Освоение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных в процессе изучения предшествующих дисциплин: общая и биорганическая химия, биологическая химия; анатомия человека; биология, экология; нормальная физиология, патологическая физиология, патологическая анатомия; общая гигиена.

Изучение дисциплины «**Основы здорового образа жизни**» является важным для получения профессиональных компетенций выпускника по специальности медико-профилактическое дело и для успешного освоения других дисциплин специальности: гигиена питания, гигиена детей и подростков, профессиональные болезни, военная гигиена, общественное здоровье и здравоохранение.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- Анатомия человека (взаимозависимость и единство структуры и функции, органов и систем организма, умение ориентироваться в строении тела человека)
- Биология, экология (организация и функционирование живых систем, закономерности популяционной биологии)
- Общая химия, биорганическая химия (строение и превращение неорганических и органических соединений, оценка химических факторов, лежащих в основе взаимодействия человека с окружающей средой)
- Биологическая химия (структура, свойства, функция основных биомолекул, обмен органических веществ и его регуляция у человека)
- Нормальная физиология (функции и процессы, осуществляемые клетками, тканями, органами, системами органов, механизмы их регуляции, особенности межсистемных взаимодействий, адаптивные реакции организма)
- Патология (структурные основы общепатологических процессов и наиболее социально значимых заболеваний человека; концепции общей нозологии, этиология, патогенез, клинко-диагностические особенности и профилактика наиболее социально значимых заболеваний и патологических процессов)
- Общая гигиена (теоретические основы знаний, направленных на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения, сохранение и улучшение его здоровья; принципы гигиенической оценки состояния внешней среды и факторов, определяющих состояние здоровья населения).

4 Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе 36 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, 36 часов самостоятельной работы.

5 Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: метод малых групп, использование компьютерных обучающих программ, написание рефератов, подготовка презентаций, УИРС в рамках СНО.

6 Формы промежуточной аттестации

В 5 семестре проводится зачет.

II Учебная программа дисциплины

1 Содержание дисциплины

Раздел 1 Человек и его здоровье. Пропаганда здорового образа жизни

1.1 Факторы, формирующие здоровье современного человека, их роль в поддержании качества жизни человека. Валеология.

1.2 Культура здоровья. Особенности формирования здоровья населения. Гигиеническое воспитание и обучение как основной метод формирования здорового образа жизни.

1.3 Пропаганда здорового образа жизни в разных возрастных группах населения. Методы и формы санитарной пропаганды.

1.4 Здоровье и долголетие человека. Факторы, определяющие продолжительность жизни человека.

Раздел 2 Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний

2.1 Социально значимые неинфекционные заболевания и их профилактика. Рацион питания и диетическая профилактика алиментарно-зависимых заболеваний (атеросклероз, метаболический синдром, сахарный диабет, ожирение, остеопороз).

2.2 Здоровье человека и двигательная активность. Физиологическая потребность в физических нагрузках. Возрастные особенности двигательной активности. Нормы двигательной активности.

2.3 Личная гигиена человека как основа здоровья и долголетия. Гигиена тела человека. Роль гигиенических процедур в поддержании здоровья человека.

2.4 Вакцинопрофилактика в предотвращении инфекционных заболеваний человека. Национальный календарь профилактических прививок. Антивакцинообразование.

2.5 Безопасность пищевых продуктов и водных ресурсов. Гигиенические принципы организации индивидуального питания. Профилактика кишечных инфекций.

2.6 Профилактика заболеваний человека, обусловленных акустическими и электромагнитными волнами. Гигиена жилища человека как фактор здорового образа жизни.

2.7 Солнечная радиация, ее профилактическая роль в здоровье человека. Ультрафиолетовое облучение. Биологические ритмы жизни.

2 Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с препода- вателем			Всего часов на контактну ю работу	Само- стоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции				Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	ПЗ/КПЗ	Зачет				ОПК-2	ОПК-5	ПКО-12	ПКО-20		
Раздел 1 Человек и его здоровье. Пропаганда здорового образа жизни		12		12	12	24						
1.1		3		3	3	6	×	×	×	×	П, КОП	Т, ЗС
1.2		3		3	3	6	×	×	×	×	МГ КОП	Т, ЗС
1.3		3		3	3	6	×	×	×	×	П, КОП	Т, ЗС
1.4		3		3	3	6	×	×	×	×	КОП, УИРС	Т, ЗС
Раздел 2 Профилакти ка инфекционн ых и неинфекцион ных заболеваний				24	24	48						
2.1		3		3	6	9	×	×	×	×	МГ, КОП	Т, ЗС
2.2		3		3	6	9	×	×	×	×	П, МГ	Т, ЗС
2.3		3		3	6	9	×	×	×	×	МГ, ЗС	Т, ЗС

2.4		3		3	6	9	×	×	×	×	П, МГ, ЗС	Т, ЗС
2.5		3		3	6	9	×	×	×	×	КОП, ЗС, УИРС	Т, ЗС
2.6		3		3	6	9	×	×	×	×	КОП, ЗС, УИРС	Т, ЗС
2.7		6		6	6	12	×	×	×	×	П, ЗС, УИРС	Т, ЗС
ИТОГО		36		36	36	72						Т, КЗ

Список сокращений:

Образовательные технологии, способы и методы обучения: лекция-визуализация (л), метод малых групп (МГ), компьютерная обучающая программа (КОП), разработка презентации (П), учебно-исследовательская работа (УИРС).

Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости: Т – тестирование, ЗС – решение ситуационных задач, КЗ – контрольное задание.

IV. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

Оценка уровня знаний осуществляется в процессе следующих **форм контроля**:

- **Текущего:** проводится оценка выполнения студентами заданий в ходе аудиторных занятий в виде заданий в тестовой форме исходного уровня знаний, решения типовых и ситуационных задач.
- **Промежуточная аттестация:** дисциплина заканчивается контролем знаний в виде заданий в тестовой форме на бумажном носителе. Выполнение контрольного задания в форме клинической ситуационной задачи с интерпретацией анамнестических данных, антропометрических характеристик пациента, данных инструментальных исследований, лабораторного анализа для выработки индивидуальных рекомендаций по формированию здорового образа жизни.

1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Примеры заданий открытого типа для контроля исходного уровня знаний по теме № 5 «Социально значимые неинфекционные заболевания и их профилактика. Рацион питания и диетическая профилактика алиментарно-зависимых заболеваний (атеросклероз, метаболический синдром, сахарный диабет, ожирение, остеопороз)».

- 1) Некорректируемые факторы риска развития остеопороза
-

Эталон ответа: генетические факторы риска; женский пол; возраст; гормональный фон; сопутствующие заболевания; прием гормональных препаратов

Примеры заданий закрытого и открытого типа для контроля исходного уровня знаний по теме № 8 «Вакцинопрофилактика в предотвращении инфекционных заболеваний человека. Национальный календарь профилактических прививок. Антивакцинаторство».

2. Вакцина для профилактики развития рака шейки матки и генитальных кондилом защищает

- 1) от папилломавирусов
- 2) от вируса Эпштейна-Барр
- 3) от герпетической группы вирусов
- 4) от цитомегаловируса

Эталон ответа: 1.

3. Национальный календарь профилактических прививок предполагает вакцинацию против
-

Эталон ответа: гепатита В, туберкулеза, кори, краснухи, коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, эпидемического паротита, гемофильной инфекции типа b, пневмококка, гриппа

Критерии оценки текущего тестового контроля знаний

Студентом даны правильные ответы на задания в тестовой форме:

70% и менее – оценка «2»

71-80% заданий – оценка «3»

81-90% заданий – оценка «4»

91-100% заданий – оценка «5»

Примеры контрольных вопросов для собеседования

1. Индивидуальная коррекция образа жизни при наследственных болезнях человека.
2. Роль режима дня в поддержании здорового образа жизни.
3. Пути повышения работоспособности человека.
4. Социальные факторы в формировании здоровья.
5. Стрессовые нагрузки в профессиональной деятельности врача и пути преодоления.

Критерии оценки при собеседовании:

- Оценка «**отлично**» выставляется при исчерпывающих правильных ответах на все поставленные вопросы и умения безошибочно ориентироваться в вопросах, возникающих в процессе обсуждения темы.
- Оценка «**хорошо**» выставляется при достаточно полных правильных ответах на основные вопросы темы и умения верно ориентироваться в вопросах, возникающих в процессе ее обсуждения.
- Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при неполных, в основном правильных, ответах на как вопросы темы, так и на вопросы, возникающие в процессе ее обсуждения.
- Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется при неполных и, в основном неправильных, ответах как на вопросы темы, так и на вопросы, возникающие в процессе ее обсуждения.

Примеры ситуационных задач к практическим занятиям

Задача 1 (Тема № 5 «Социально значимые неинфекционные заболевания»)

Женщина К. 57 лет, проснулась с головной болью в затылочной области, тошнотой, мельканием «мушек» перед глазами, ощущением тяжести в левой половине грудной клетки. Накануне получила неприятное известие, долго не могла уснуть.

Вопросы.

1. Как расценить состояние у больной К.?
2. Что следует предпринять для его оценки?
3. Как объяснить механизм развития указанного состояния?
4. Какие меры первой помощи необходимо предпринять?

Эталон ответов.

1. Гипертонический криз.
2. Измерить уровень артериального давления.
3. Состояние развилось на фоне эмоциональной стрессовой ситуации, которая обеспечивается выбросом прессорных веществ (катехоламины, кортизол).
4. Сохранять состояние физического покоя в горизонтальном положении, прием сублингвально 25 мг. Оценить через 1 час гипотензивный эффект. При отсутствии

снижения уровня артериального давления – вызов бригады скорой медицинской помощи.

Задача 2 (Тема № 5 «Социально значимые неинфекционные заболевания»)

Женщине 74-х лет стало плохо на улице – закружилась голова. Прохожий доставил ее на своей машине в приемное отделение ближайшей больницы. Врач при осмотре отметил бледность пациентки. При пальпации живота обнаружено пальпируемое образование в правой подвздошной области плотное безболезненное, смещаемое образование диаметром 6 см. В анализе крови: Нв 86 г/л, эритроциты $3,0 \times 10^{12}/л$, лейкоциты $9,4 \times 10^9/л$, ЦП 0,7, СОЭ 28 мм/ч, Э - 3%, Б - 1%, П - 5%, С - 71%, Л - 16%, М - 4%, СОЭ 38 мм/ч.

Вопросы.

1. Выскажите предположительно о диагнозе.
2. Предположите возможную причину формирования анемии.
3. Наметьте план обследования для уточнения диагноза.
4. Предложите рациональную лечебную тактику.

Эталон ответов.

1. Наиболее вероятно у больной имеется злокачественная опухоль правой половины толстой кишки, предположительно слепой или восходящей кишки, осложнившаяся анемией. Головокружение развилось при физической нагрузке с нарушением перфузии головного мозга.
2. Генез анемии сложный: возможна скрытая кровопотеря из опухоли, мальдигестия, ассоциированная с диареей, токсические влияния опухоли на гемопоэз.
3. Для уточнения диагноза необходимо, во-первых, подтверждение факта наличия опухоли (кал на скрытую кровь, ирригоскопия, колоноскопия с биопсией), во-вторых, исключение отдаленных метастазов (рентгенологическое исследование органов грудной клетки, ультразвуковое либо компьютерное сканирование органов брюшной полости).
4. Лечебная тактика будет определяться признаками операбельности опухоли. При невозможности выполнения радикального оперативного вмешательства в комплекс симптоматической терапии необходимо включение препаратов железа.

Критерии оценки по решению ситуационной задачи

- **оценка «отлично»** ставится студенту, обнаружившему системные, глубокие знания программного материала, необходимые для решения профессиональных задач, владеющему научным языком, осуществляющему изложение программного материала на различных уровнях его представления, владеющему современными стандартами диагностики, лечения и профилактики заболеваний, основанными на доказательной медицине;
- **оценки «хорошо»** заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала;
- **оценки «удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживший достаточный уровень знания основного программного материала, но допустивший погрешности при его изложении;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, допустившему при ответе на вопросы множественные ошибки принципиального характера.

Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить студенту

- оценить состояние здоровья организма человека
- составить план оценки среды обитания человека и его пищевого статуса

- оценить факторы, формирующие здоровье населения
- оценить здоровье населения в связи с воздействием факторов окружающей среды
- проводить индивидуальное и групповое консультирование по результатам оценки факторов, формирующих здоровье населения и индивида
- анализировать и оценивать здоровый образ жизни: рациональное питание, двигательная активность, закаливание, личная гигиена, гигиена труда и отдыха, гигиена окружающей среды
- использовать различные средства и методы пропаганды в гигиеническом воспитании населения
- подготавливать и проводить дискуссии, круглые столы, презентации, доклады с целью пропаганды здорового образа жизни
- работать с массивами информации, полученной из различных источников, и использовать современные информационных технологий с целью пропаганды здорового образа жизни.

Критерии оценки освоения практических навыков и умений

- **«зачтено»** – студент знает основные положения методики оценки состояния здоровья человека, среды его обитания, умеет провести гигиеническую оценку факторов, формирующих здоровье населения и индивида, индивидуальное и групповое консультирование по результатам оценки состояния здоровья человека, среды его обитания, разработать план воспитания и обучения населения здоровья человека и формирования здорового образа жизни. В работе может допускать некоторые неточности (малозначительные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет.
- **«незачтено»** – студент не знает основных положений методики оценки состояния здоровья человека, среды его обитания, факторов, формирующих здоровье населения и индивида, с грубыми ошибками проводит гигиеническую оценку состояния здоровья человека, затрудняется с проведением индивидуального и группового консультирования по результатам состояния здоровья человека, среды его обитания, не умеет разработать план воспитания и обучения населения в области формирования здорового образа жизни. В работе допускает существенные ошибки, которые затрудняется самостоятельно обнаружить и исправить.

Примеры тем рефератов (учебно-исследовательская работа студентов)

1. Генетически модифицированные продукты в структуре питания населения.
2. Иммуитет и здоровье человека.
3. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.
4. Профилактика утомления и профессионального выгорания в деятельности врача.
5. Антивакцинация – аргументы против.

Критерии оценки реферата

- Оценка **«5»** – тема УИРС раскрыта полностью, материал изложен логично, использованы актуальные и современные статистические данные, в списке литературы использованы материалы за последние 5 лет.
- Оценка **«4»** – тема УИРС раскрыта достаточно полно, материал изложен логично, использованы актуальные данные, в списке литературы использованы материалы более 5–летней давности.
- Оценка **«3»** – тема УИРС раскрыта не полностью, материал изложен логично, но использованы устаревшие статистические данные, литературные источники более 10–летней давности.

- Оценка «2» – тема УИРС не раскрыта, отсутствует логика изложения, использованы не актуальные и устаревшие данные или отсутствует список литературы.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачёт)

Зачет проводится в 2 этапа:

Первый этап зачета включает тестовый контроль (50 заданий в тестовой форме).

Второй этап зачета включает собеседование по ситуационным задачам с оценкой практических навыков интерпретации результатов основных лабораторных и инструментальных методов исследования.

Зачет проводится в один день в сроки, определенные учебным управлением университета, непосредственно во время экзаменационной сессии.

Оба этапа зачета оцениваются по двухбалльной системе (зачтено, не зачтено).

Студенты, получившие оценку «не зачтено» за первый этап зачета, не допускаются до второго до тех пор, пока не получат за первый этап экзамена оценку «зачтено».

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации приведен в Приложении № 1.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Григорьев, А. И. Экология человека : учебник для вузов / под ред. А.И. Григорьева – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 240 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437476.html>
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 332 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/488807>
3. Гигиена с основами экологии человека : учебник / ред. П. И. Мельниченко. – ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 752 с. – Текст : непосредственный.

б). Дополнительная литература:

1. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. — 3-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 528 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970449400.html>
2. Измеров, Н. Ф. Гигиена труда : учебник / Н. Ф. Измеров, В. Ф. Кириллов – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 480 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436912.html>

2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие для студентов медицинских вузов // под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича – Москва: Издательство «Перо», 2012. – 659 с. – URL :

<https://www.sechenov.ru/upload/iblock/8db/8db39c981d861c889a63c3ad35f4df4c.pdf?yclid=lvjxtvg5rs885463892>

2. Горбань, В.В. Принципы рационального питания. Ожирение. Возможности профилактики и лечения: учебно-методическое пособие для студентов 5-6 курсов лечебного факультета / В.В. Горбань, Л.В. Бурба. – Краснодар, КубГМУ, 2015. – 44 с. – URL: <https://www.ksma.ru/wp-content/uploads/2022/01/8.-racionalnoe-pitanie.pdf> (дата обращения: 15.04.2024). – Текст : электронный.
3. Избранные лекции по внутренним болезням / Тверская гос. мед. акад.; ред. В. В. Чернин, Г. С. Джулай. – Тверь : Триада, 2010. – 432 с. – Текст : непосредственный.
4. Воробьев, С.А. Общий клинический анализ крови в практике врача: интерпретация результатов и тренинги : учебное пособие / С.А. Воробьев, Е.В. Секарева; под ред. Г.С. Джулай. – Тверь: Ред.-изд.центр Твер. гос. мед. ун-та, 2018. – 193 с. – Текст : непосредственный.

3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

1. Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informio.ru);
2. Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;
3. Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>);
4. База данных «Российская медицина» (<http://www.scsml.rssi.ru/>)
5. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <https://minzdrav.gov.ru/>;
6. Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <http://www.edu.ru/>; Клинические рекомендации: <http://cr.rosminzdrav.ru/>;
7. Электронный образовательный ресурс Web-медицина (<http://webmed.irkutsk.ru/>)

4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2016:
 - Access 2016;
 - Excel 2016;
 - Outlook 2016;
 - PowerPoint 2016;
 - Word 2016;
 - Publisher 2016;
 - OneNote 2016.
2. ABBYY FineReader 11.0
3. Карельская Медицинская информационная система К-МИС
- 4 Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOfficePro
5. Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»
6. Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS
7. Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Рукоконтекст»
8. Справочно-правовая система Консультант Плюс

4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

- 1) Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
- 2) Справочно-информационная система MedBaseGeotar (mbasegeotar.ru)
- 3) Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Воробьев С.А. Железодефицитная анемия : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / С.А. Воробьев. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>
2. Воробьев С.А. Анемические состояния : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / С.А. Воробьев. – Тверь, 2016. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
3. Джулай, Т.Е. Остеоартроз : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / Т.Е. Джулай. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
4. Джулай, Т.Е. Инфаркт миокарда : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / Т.Е. Джулай. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
5. Секарева, Е.В. Язвенная болезнь : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / Е.В. Секарева. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
6. Павлова, Н.И. Атеросклероз. Стенокардия : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / Н.И. Павлова. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
7. Павлова, Н.И. Гипертоническая болезнь и симптоматические гипертонии : учебно-методическое для студентов 4 курса / Н.И. Павлова. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
8. Базлов, С.Н. Воспалительные заболевания кишечника : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / С.Н. Базлов. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
9. Базлов, С.Н. Гастриты : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / С.Н. Базлов. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
10. Джулай, Г.С. Гепатиты и циррозы: учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / Г.С. Джулай. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
11. Зябрева, И.А. Дискинезии желчевыводящих путей : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / И.А. Зябрева. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
12. Зябрева, И.А. Хронический панкреатит : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / Зябрева, И.А. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.
13. Зябрева И.А. Хронический холецистит : учебно-методическое пособие для студентов 4 курса / Зябрева, И.А. – Тверь, 2017. – Текст : электронный. – URL: <https://tvgm.ru/content/2744/?M=15323>.

VII. Научно-исследовательская работа студента

Виды научно-исследовательской работы студентов, используемые при изучении данной дисциплины: изучение специальной литературы (периодических биомедицинских журналов, монографий, научных публикаций в Интернете); подготовка рефератов по актуальным вопросам гигиены питания, нутрициологии и диетологии и; участие в проведении научных исследований с последующей подготовкой докладов и выступлением на итоговых научных студенческих конференциях в Твери и в других городах России, публикацией в сборниках студенческих работ.