

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«Здоровый человек и его окружение»
для студентов 1 курса,
направление подготовки 34.03.01 «Сестринское дело»,
квалификация – бакалавр, очная форма обучения**

1. Цель и задачи дисциплины

Цель: формирование и развитие у выпускников компетенций, направленных на профилактику заболеваний, сохранение и улучшение здоровья пациентов, формирование здорового образа жизни.

Задачами дисциплины являются:

1. Обучить студентов анализу медицинской литературы по проблеме сохранения здоровья человека и формирования здорового образа жизни.
2. Научить студентов оценивать параметры физиологического состояния человека.
3. Научить студентов выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья.
4. Обучить студентов методам проведения профилактики заболеваний и формирования мотивации к сохранению и укреплению здоровья.
5. Научить студентов осуществлять мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.
6. Научить студентов проводить образовательную деятельность, направленную на формирование гигиенических мероприятий оздоровительного характера, способствующих профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
<p>ПК-9 Способность и готовность к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих</p>	<p>Владеть: - основными методиками общения с пациентом; - методами, средствами и формами гигиенического воспитания и санитарно-просветительной работы с населением: составлять беседы и лекции, издавать санитарные бюллетени по вопросам формирования здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: - оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды; - оценивать влияние на индивидуальное здоровье факторов, определяющих здоровье (образа жизни, окружающей среды и др.) - выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья; - обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.</p> <p>Знать: - содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска»; - основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития; - периоды жизнедеятельности человека, анатомо-физиологические и психологические особенности человека,</p>

	<p>универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение семьи в жизни человека; - основные факторы риска развития болезней в разные возрастные периоды; - основы профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья.
--	--

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Здоровый человек и его окружение» относится к вариативной части дисциплин ОПОП ФГОСЗ++ по направлению подготовки бакалавриат Сестринское дело квалификации (34.03.01), академическая медицинская сестра (академический медицинский брат). Преподаватель.

Перечень дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения дисциплины “Здоровый человек и его окружение”

- введение в медицину;
- анатомия человека;
- нормальная физиология.

Перечень дисциплин, для усвоение которых необходимо изучение дисциплины “Здоровый человек и его окружение”

- сестринское дело в семейной медицине;
- общественное здоровье.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица, 36 академических часов, из них 30 часов практических занятий и 6 часов самостоятельной работы. Обучение проводится в I семестре первого курса.

5. Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: практические занятия, экскурсии, деловые учебные игры, участие в научно-практических конференциях, учебно-исследовательская работа студентов, подготовка и защита рефератов, работа в «фокус - группах», создание информационных бюллетеней, подготовка и представление мультимедийных презентаций, подготовка и проведение бесед с детьми в общеобразовательных школах, школах-интернатах.

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента: подготовка к практическим занятиям, работа с интернет-ресурсами, написание рефератов, создание санбюллетеней, подготовка докладов, презентаций и выступлений по формированию здорового образа жизни детей и подростков (печатные, электронные, видео - ресурсы).

6. Формы промежуточной аттестации

По итогам освоения дисциплины проводится зачет в 1 семестре.

7.Содержание дисциплины

Тема 1. История учения о здоровье. Науки, изучающие здоровье, их содержание и задачи.

Основные понятия, определяющие закономерности бытия человека: жизнь, адаптация, генотип, фенотип, здоровье, болезнь, образ жизни человека. Понятие «здоровье» в различные социально-экономические периоды в истории человечества. Эволюция взглядов на категорию «здоровье», факторов, влияющих на него. Вклад выдающихся ученых в формирование профилактического направления медицины.

Основные научные направления познания о здоровье человека и окружающей его среды. Науки «Валеология», «Санология», «Гигиена», «Экология», их место в системе других наук.

Тема 2. Здоровье и болезнь. Составляющие здоровья. Уровень здоровья и его оценка. Современные концепции формирования здоровья.

Современные понятия «здоровье», «уровень здоровья», «компоненты здоровья». Современные аспекты оценки уровня здоровья человека. Факторы, определяющие здоровье и критерии, его характеризующие.

Понятия: «болезнь», «этиология», «патогенез», «хронические заболевания», «группы здоровья», причины и исходы болезней, внутренние и внешние условия возникновения болезни.

Концепция континуума переходных состояний Лиллиенфельда –Вельтищева–Кобринского. Концепция «Тверская спираль». Этапы формирования здоровья в свете концепции «Тверская спираль».

Тема 3. Индивидуальное и общественное здоровье и факторы, его определяющие. Современная классификация факторов, определяющих здоровье. Факторы риска и факторы устойчивости.

Здоровье населения. Индивидуальное здоровье. Общественное здоровье населения. Основные факторы риска важнейших заболеваний и их социально-медицинское значение. Вклад различных факторов в формирование здоровья. Функционально-структурная модель влияния факторов риска на состояние здоровья. Факторы риска снижения здоровья и факторы устойчивости. Понятия и основные критерии образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни как о ведущем факторе, влияющем на здоровье. Состояние здоровья населения России. Основы медицинской демографии.

Тема 4. Роль наследственности в формировании здоровья человека.

Наследственность и здоровье, наследственность и патология. Понятия «генофонд человека», «генетический груз». Хромосомные болезни, моногенные болезни: общие вопросы. Мультифакториальные болезни: наиболее распространенные. Общие и частные механизмы реализации наследственной предрасположенности. Генеалогический метод. Методика составления родословной. Профилактика наследственных болезней. Основные достижения молекулярной медицины.

Тема 5. Социально-средовые факторы, определяющие здоровье человека. Микросоциальное окружение.

Понятие о среде обитания, факторах среды обитания. Природные и социальные элементы окружающей среды. Понятие о социально-средовых факторах. Социально-средовой анамнез. Параметры социального анамнеза и их краткая характеристика. Семья и здоровье человека. Характеристика современной семьи и ее роль в сохранении здоровья человека.

Тема 6. Социально-средовые факторы, определяющие здоровье человека. Экология человека. Законодательное решение проблем экологического неблагополучия среди населения.

Роль факторов окружающей среды в развитии заболеваний. Основные эффекты факторов окружающей среды. Понятие о социально-гигиеническом мониторинге.

Право граждан на здоровую и благоприятную окружающую среду. Закон Российской Федерации «Об охране окружающей природной среды», Закон Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и другие нормативные акты.

Тема 7. Общие закономерности адаптации человека.

Влияние на организм человека различных неблагоприятных экологических факторов. Общие закономерности адаптации организма к различным условиям среды. Эволюция и формы адаптации. Адаптогенные факторы. Механизмы адаптации. Управление адаптацией.

Тема 8. Образ жизни и здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). Роль ЗОЖ человека в сохранении и укреплении здоровья

Образ жизни и его компоненты. Здоровый образ жизни и его формирование. Основные компоненты ЗОЖ: оптимальная двигательная активность, закаливание, профилактика стрессов, профилактика вредных привычек, нравственное воспитание, рациональная организация режима дня, оптимальный сон. Роль питания в формировании здоровья. Основы рационального питания в разные возрастные периоды человека.

Тема 9. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Алкоголизм, наркомания, табакокурение. Основные характеристики и профилактика.

Актуальность проблемы. Понятие о курении, алкоголизме и наркомании. Распространенность вредных привычек. Медико-социальные последствия табакокурения, алкоголизма, наркомании. Причины и средний возраст начала употребления алкогольных напитков, наркотиков, табакокурения. Вред для здоровья человека. Медицинская, социальная и экономическая значимость проблемы вредных привычек. Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака (РКБТ), основные положения; Федеральные Законы и другие законодательные акты по ограничению курения и др. вредных привычек.

Тема 10. Профилактика и ее роль в сохранении и укреплении здоровья населения. Современные формы и методы профилактической работы с населением.

Определение понятия профилактики. Цель и задачи профилактики в сохранении здоровья. Виды профилактики. Основные средства профилактики. Вклад выдающихся ученых в формирование профилактического направления медицины. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан. Основные принципы и задачи по охране здоровья граждан.

Тема 11. Санитарно-гигиеническое воспитание населения по сохранению и укреплению здоровья: индивидуального, общественного и группового.

Здоровье и потребности человека. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у населения. Особенности проведения профилактических мероприятий среди детей дошкольного и школьного возраста. Содержание и методика проведения профилактических мероприятий среди детей различных возрастных групп. Организация и проведение санитарно-гигиенического воспитания в организованных коллективах: определение, цели и задачи, методы (беседы, лекции, семинары, «уроки здоровья», игры, викторины и др.), формы (индивидуальная, групповая, массовая), средства (памятки, плакаты, журналы, радио, телевидение, видеофильмы, выставки, стенды и др.).

Тема 12. Правила написания реферата, лекции, создания мультимедийной презентации. Требования к подготовке и проведению лекций для населения. Основные требования к оформлению и выпуску санитарного бюллетеня.

Требования к написанию реферата, лекции, презентации и оформлению санитарного бюллетеня.

Тема 13. Работа в фокус-группах по выбранной теме.

На практических занятиях студенты, объединившись в фокус-группы по 2 - 3 человека, должны подготовить по одной из предложенных тем:

- 1) реферат;
- 2) доклад (лекцию) для школьников;
- 3) санбюллетень;
- 4) анкеты для проведения опроса школьников до и после лекции.

Работа в фокус-группах проводится в соответствии с методическими указаниями (приложение).

Тема 14. Конференция «Здоровый образ жизни – выбор молодых!».

Участие в конференции принимают все студенты. Студенты представляют результаты работы в фокус-группах: реферат, санитарный бюллетень, доклад-лекцию с презентацией. Студенты принимают участие в обсуждении доклада и санитарного бюллетеня.

Санитарно–просветительная работа в образовательных учреждениях.

Студенты по подготовленным темам проводят беседы в образовательных учреждениях г.Тверь.

Тема 15. Итоговое занятие - зачет

Итоговое занятие проводится в форме двухэтапного зачета: 1-ый этап- беседование по контрольным вопросам, 2-ой этап - оценка практических навыков студента.

8. Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить студенту

- оценивать влияние на индивидуальное здоровье факторов, определяющих здоровье (образа жизни, окружающей среды и др.);
- выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;
- обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды (правилам проведения гигиенических процедур, формирование навыков здорового образа жизни);
- проводить санитарно-просветительскую работу по повышению мотивации ведения здорового образа жизни и профилактике здоровьеразрушающего поведения с использованием разных средств, методов и форм гигиенического воспитания (круглый стол, лекция, беседа, мультимедийная презентация, санитарный бюллетень и т.д.).

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а). Основная литература:

1. Основы здоровья человека [Текст] / Тверской гос. ун-т, Тверская гос. мед. акад. ; ред. Б. Н. Давыдов, А. Н. Кудинов. – Тверь : Триада, 2005. – 102 с.

б). Дополнительная литература:

1. Агаджанян, Н. А. Проблема адаптации и учение о здоровье [Текст] : учебное пособие / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Москва : Российский ун-т дружбы народов, 2006. - 283 с.
2. Агаджанян, Н. А. Экологическая физиология человека / Н. А. Агаджанян, А. Г. Марачев, Г. А. Бобков. – Москва : КРУК, 1998. – 416 с.
3. Виноградов, А. Ф. Основы формирования здоровья детей [Текст] : учебное пособие/ А. Ф. Виноградов. – Тверь : ТГМА, 2004. - 122 с.

4. Виноградов, А. Ф. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Ф. Виноградов. – Тверь : ТГМА, 2005.
5. Галиуллин, А. Н. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебное пособие / А. Н. Галиуллин. – Москва : Академкнига. - 2008 – 499 с
6. Лисицын, Ю. П. История медицины [Электронный ресурс] : учебник /Ю. П. Лисицын. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studmedlib.ru/book>
1. Москаленко, В. Ф. Концептуальные подходы к формированию современной профилактической стратегии в здравоохранении : от профилактики медицинской к профилактике социальной [Электронный ресурс] : Монография / В. Ф. Москаленко. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2011. <http://www.studmedlib.ru/book>
7. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] : учебное пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. – Москва : Академия, 2007. - 256 с.
8. Назарова, Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков.- Москва : Академия, 2012. - 192 с.
9. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник / Р.Р.Кильдиярова, В.И.Макарова, Ю.Ф.Лобанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. -<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432969.html>
10. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник/ А.С.Калмыкова [и др.]; ред. А.С.Калмыкова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970433904.html>
11. Решетников, А. В., Шаповалова О. А. Здоровье как предмет изучения в социологии медицины [Электронный ресурс] / А. В Решетников, О. А. Шаповалова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - <http://www.studmedlib.ru/book>
12. Сорокина, Т. С. История медицины [Текст] : учебник / Т. С. Сорокина. - 8-е изд., стер. Москва : Академия, 2008. - 559 с.

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

Представлены в приложении №1

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

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

Электронный справочник «Информо» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);

Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;

Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России // <http://vrachirf.ru/company-announce-single/6191/>;

Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <http://www.rosminzdrav.ru/>;

Российское образование. Федеральный образовательный портал. //<http://www.edu.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 2013:

- Access 2013;
- Excel 2013;
- Outlook 2013 ;
- PowerPoint 2013;
- Word 2013;
- Publisher 2013;
- OneNote 2013.

2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.

3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro

4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);

2. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная комната (Поликлиника ТГМУ ком.№8)	Компьютер, мультимедийный проектор, магнитно-маркерная доска, экран

11. Научно-исследовательская работа студента

Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках кафедрального кружка СНО. Студенты представляют реферативные сообщения, готовят студенческие научные работы по тематике научных исследований кафедры, доклады на итоговых студенческих конференциях. Лучшие работы публикуются в сборниках студенческих работ академии.