

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

Кафедра поликлинической педиатрии и неонатологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы формирования здоровья

для обучающихся 3 курса,

направление подготовки (специальность)
34.03.01 Сестринское дело,

форма обучения
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/ часы	2 з.е. / 72 ч.
в том числе:	
контактная работа	22 ч.
самостоятельная работа	50 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 5

Тверь, 2026

Разработчики:

Заведующая кафедрой поликлинической педиатрии и неонатологии, профессор,
д.м.н. Алексеева Ю.А.

Доцент кафедры поликлинической педиатрии и неонатологии, доцент, к.м.н.
Барашкова А.Б.

Внешняя рецензия дана заместителем начальника отдела охраны здоровья
матери и ребенка Министерства здравоохранения Тверской области Донским Д.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 15 мая 2026 г
(протокол № 6)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного
методического совета 02 июня 2026 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании Центрального координационно-
методического совета 27 августа 2026 г (протокол №1)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки **34.03.01 Сестринское дело, квалификация – бакалавр (Б1.0.19)**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2017 г. № 971, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

- Научить студентов применять систематизированные знания по основам формирования здоровья, предупреждению возникновению заболеваний среди населения путем проведения профилактических мероприятий.
- Освоение студентами практических умений по проведению санитарно-просветительной работы и обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.
- Обучение студентов практическим умениям формирования у населения мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
ПК-9 Способность и готовность к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья	Б.ПК-9 Демонстрирует умения формировать мотивированное отношение каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих	Знать: -основы пропаганды здорового образа жизни; - основы гигиенического воспитания населения -принципы и содержание гигиенического воспитания; -профилактические и гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие сохранению здоровья

и здоровья окружающих		населения в различные возрастные периоды. Уметь: -формировать у населения мотивацию и гигиеническое поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, используя различные методы и средства гигиенического обучения. Владеть: - методами, средствами и формами гигиенического воспитания и пропаганды здорового образа жизни; - методикой санитарно-просветительной работы с населением: составлять беседы и лекции, издавать санитарные бюллетени по вопросам формирования здорового образа жизни.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Основы формирования здоровья» входит в обязательную часть бакалавриата Блока 1 ПООП (Б1.0.19) по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, квалификация – бакалавр.

Создание программы по дисциплине продиктовано необходимостью углубления знаний, умений и навыков, определенных содержанием базовых дисциплин, для успешной профессиональной деятельности специалиста по направлению 34.03.01. Обучающийся по программе бакалавриата готовится проводить санитарно-просветительную работу с населением и формировать мотивацию граждан к поддержанию здоровья.

За время обучения студент должен изучить этапы формирования здоровья человека, анатомо-физиологические закономерности роста и развития индивидуума; ознакомиться с современными аспектами оценки уровня здоровья человека, принципами ante-, intra- и постнатальной профилактики риска снижения уровня индивидуального здоровья.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовности обучающегося для успешного освоения дисциплины «Основы формирования здоровья»:

1.Иметь представление о закономерностях развития и жизнедеятельности организма человека;

2. Знать анатомо-физиологические особенности систем органов человека в возрастном аспекте; течение патофизиологических процессов в организме.

3. Иметь представление об основах экологии и гигиены окружающей среды; особенностях влияния на здоровье факторов окружающей среды, основных компонентах здорового образа жизни.

Перечень дисциплин и практик, усвоение которых студентами необходимо для изучения дисциплины «Основы формирования здоровья»:

1. Биология.

Разделы: биология развития, наследственность и изменчивость, закономерности наследования.

2. Физиология с основами анатомии.

Разделы: анатомические особенности систем органов, физиология систем органов у человека в возрастном аспекте, физиология веществ и энергии.

3. Микробиология

Разделы: учение об инфекции, иммунитете, аллергии.

4. Общая гигиена

Разделы: основы учения об экологии человека и гигиене окружающей среды; гигиена атмосферного воздуха, воды, почвы; основы рационального питания; эндемические заболевания; медицинский контроль за адекватностью питания; гигиена труда.

Перечень дисциплин, для которых освоение дисциплины «Основы формирования здоровья» необходимо как предшествующее: биология, иммунология.

4. Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе 22 часа, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и 50 часов самостоятельной работы обучающихся.

5. Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: проблемная лекция, мастер-класс (по актуальным вопросам формирования здоровья), деловая и ролевая учебная игра, подготовка и защита рефератов, метод малых групп (работа в фокус-группах), подготовка и защита проектов по тематике здорового образа жизни, использование интерактивного атласа, просмотр видеофильмов, участие в научно-практических конференциях,

учебно-исследовательская работа, проведение предметных олимпиад, экскурсия в научно-исследовательскую лабораторию.

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- - подготовку к семинарским и клинико-практическим занятиям;
- - подготовку рефератов, УИРС,
- - работу с дополнительной литературой и Интернет-ресурсами,
- - проектную деятельность с последующей волонтерской работой в образовательных учреждениях и оформлением портфолио.

Практические занятия проводятся на базе детской поликлиники №1 ГБУЗ Тверской области «ГКБ №6».

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в V семестре в форме **зачета**, включающего 3 этапа: тестовый контроль знаний, оценка владения практическими навыками (умениями) и собеседование.

II. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

1. Содержание дисциплины

Модуль 1. Современные представления об основах формирования здоровья

1.1. Вводное занятие. Науки, изучающие здоровье, их содержание и задачи.

Основные научные направления познания о здоровье человека. Науки «Валеология», «Санология», их место в системе других наук. Основные понятия, определяющие закономерности бытия человека: жизнь, адаптация, генотип, фенотип, здоровье, болезнь, образ жизни человека. Правила написания реферата и доклада. Основные требования к оформлению презентации.

1.2. История учения о здоровье.

Понятие «здоровье» в различные социально-экономические формации в истории человечества. Эволюция взглядов на категорию «здоровье», факторов, влияющих на него, понятие «болезни» и ее причины. Вклад выдающихся ученых в формирование профилактического направления медицины.

1.3. Здоровье и болезнь: подходы и понятия. Составляющие здоровья. Уровень здоровья и его оценка.

Современные аспекты оценки уровня здоровья человека. Современные дефиниции «здоровья». Составляющие здоровья. Концептуальные подходы к выделению различных групп дефиниций здоровья. Компоненты здоровья

ребенка. Понятия: оценка здоровья, уровень здоровья. Факторы, определяющие здоровье и критерии, характеризующие здоровье. Группы здоровья. Понятия «болезни», «хронические заболевания», «этиология», «патогенез», исходы болезни. Причины и условия возникновения болезни.

1.4. Индивидуальное и общественное здоровье и факторы, их определяющие. Современная классификация факторов, определяющих здоровье. Факторы риска и факторы устойчивости.

Индивидуальное здоровье. Общественное здоровье населения. Основные факторы риска важнейших заболеваний и их социально-медицинское значение. Классификация факторов, определяющих здоровье. Факторы риска снижения здоровья и факторы устойчивости. Группы риска для здоровья.

1.5. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека в разные возрастные периоды.

Общие понятия о возрасте и возрастных периодах жизни человека. Хронологический возраст. Биологический возраст. Возрастные периоды. Критические фазы роста и развития детей. Рост и развитие. Основные закономерности роста и развития ребенка. Возрастные особенности здорового человека.

1.6. Роль наследственности в формировании здоровья человека. Генеалогический анамнез.

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. Оценка генеалогического анамнеза. Генеалогический метод. Первичная и вторичная профилактика наследственных болезней. Медицинская и клиническая генетика. Классификация болезней в зависимости от относительной значимости наследственных и средовых факторов в их развитии. Периконцепционная профилактика: содержание, показания.

1.7. Биологический анамнез (особенности онтогенеза). Роль грудного вскармливания в формировании здоровья.

Биологический анамнез. Оценка биологического анамнеза. Понятие о малых аномалиях развития. Грудное вскармливание как биологический фактор формирования здоровья. Преимущества грудного вскармливания.

1.8. Социально-средовой анамнез. Семья и ее роль в сохранении и укреплении здоровья. Экология и здоровье человека. Рубежный контроль знаний.

Понятие о социально-средовых факторах. Социально-средовой анамнез. Параметры социального анамнеза и их краткая характеристика. Семья и здоровье человека.

Общие закономерности адаптации организма к различным условиям среды. Влияние на организм человека неблагоприятных экологических факторов. Роль факторов окружающей среды в развитии заболеваний. Основные эффекты факторов окружающей среды. Мероприятия, направленные на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания. Рубежный контроль знаний по образовательному модулю «Современные представления об основах формирования здоровья».

Модуль 2. Здоровьесберегающие технологии и профилактика здоровьеразрушающих форм поведения среди населения

2.1. Образ жизни и здоровье человека. Роль здорового образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни: физическая активность, личная гигиена, режим дня, профилактика стресса, нравственное воспитание. Рациональное питание, основные компоненты и принципы.

Образ жизни и его компоненты. Здоровье и потребности человека. Формирование мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у населения. Основные компоненты ЗОЖ: оптимальная двигательная активность, закаливание, профилактика стрессов, профилактика вредных привычек, нравственное воспитание; рациональный труд и отдых; рациональная организация режима дня. Рациональное питание как компонент ЗОЖ. Последствия нерационального питания женщины во время беременности для здоровья ребенка. Роль питания в формировании здоровья детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Наиболее распространенные нарушения в построении рационов питания школьников.

2.2. Особенности формирования девиантного поведения у подростков. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Профилактика алкоголизма, наркомании, табакокурения.

Девиантное поведение: условия формирования. 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.

2.3.Профилактика и ее роль в сохранении и укреплении здоровья населения. Современные формы и методы профилактической работы с населением. Санитарно-гигиеническое воспитание населения по сохранению и укреплению здоровья.

Определение понятия профилактики. Цель и задачи профилактики в сохранении здоровья. Определения общественной и индивидуальной профилактики. Популяционная, групповая и индивидуальная профилактика. Технологии медицинской профилактики. Вклад выдающихся ученых в формирование профилактического направления медицины. Основные задачи по охране здоровья граждан. Основные законодательные акты РФ в области охраны здоровья. Диспансеризация населения. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды. Содержание и методика проведения профилактических мероприятий среди детей различных возрастных групп. Общие вопросы профилактики ряда хронических неинфекционных и инфекционных заболеваний. Санитарно-гигиеническое просвещение как основной метод профилактической работы. Рекомендуемые методы санитарно-гигиенического просвещения в зависимости от целевой группы. Основные задачи санитарно-гигиенического просвещения. 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.).

2.4. Современные концепции формирования здоровья.

Концепция континуума переходных состояний Лиллиенфельда–Вельтищева–Кобринского. Концепция «Тверская спираль». Этапы формирования здоровья в свете концепции «Тверская спираль». Рубежный контроль знаний по образовательному модулю

«Здоровьесберегающие технологии и профилактика здоровьеразрушающих форм поведения среди населения».

2.5. Работа в фокус-группах по выбранной теме.

На практических занятиях студенты, объединившись в фокус-группы по 5 - 7 человек, работают над проектом по одной из предложенных тем по формированию здорового образа жизни детей и подростков. В результате студенты представляют реферат, доклад, презентацию, санитарный бюллетень. Работа в фокус-группах проводится в соответствии с методическими указаниями (приложение). Защита проектов (практические навыки) проводится в рамках олимпиады «Формирование ЗОЖ детей и подростков».

2.6.Защита проектов (практические навыки).

Защита проектов проводится в рамках олимпиады «Формирование ЗОЖ детей и подростков». Студенты представляют результаты работы в фокус-группах по выбранной теме: научный реферат, доклад, презентацию, санитарный бюллетень. Студенты принимают участие в обсуждении проектов.

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

Номера модулей (разделов) дисциплины и тем	Аудиторные занятия	Всего часов на аудиторную работу	Самостоятельная работа обучающегося	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, контроля успеваемости
	Клинические практические занятия				ПК-9		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.							
1.1.	1	1	3	4	+	ПЛ	Т, С
1.2.	2	2	1,5	3,5	+	Р	Т, С, Р
1.3.	1	1	2,5	3,5	+	Э, Р	Т, С, Р
1.4.	1	1	1,5	2,5	+	НПК, МК, Р, УИРС	Т, С, Р
1.5.	1	1	3	4	+	Р	Т, С, Р
1.6.	1	1	3	4	+	Р	Т, С, Р
1.7.	2	2	3	5	+	Р	КЗ, С, Р
1.8.	2	2	3,5	5,5	+	ИА, Р	КЗ, С, Р, Т

2.							
2.1.	2	2	2	4	+	УФ, Р	Т, КЗ, С, Р
2.2.	2	2	5	7	+	УИРС, Р, ДИ, УФ	КЗ, С, Р
2.3.	2	2	3	5	+	УИРС, Р	Т, КР, С, Р
2.4.	1	1	3	4	+	УИРС, Р	С, Р, Т
2.5.	2	2	9	11	+	МГ, ПТ, УИРС, Р	Р
2.6.	2	2	3	5	+	О, МГ, УИРС, Р	Пр, Р, Д
Зачет			4	4			Т, С
ИТОГО:	22	22	50	72			

Список сокращений:

Образовательные технологии, способы и методы обучения: мастер-класс (МК), деловая учебная игра (ДИ), метод малых групп (МГ), использование интерактивных атласов (ИА), участие в научно-практических конференциях (НПК), учебно - исследовательская работа студента (УИРС), проведение предметных олимпиад (О), подготовка и защита рефератов (Р), проектная технология (ПТ), экскурсии (Э), просмотр учебных фильмов (УФ).

Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости: Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (умений), КР – контрольная работа, КЗ – контрольное задание, Р – написание и защита реферата, С – собеседование по контрольным вопросам, Д – подготовка доклада.

III. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ)

Оценка уровня сформированности компетенций включает следующие формы контроля:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточную аттестацию.

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО, В Т.Ч. РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1.Примеры заданий в тестовой форме

Укажите один или несколько правильных ответов:

1.ПО МНЕНИЮ ГИППОКРАТА, ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ:

- 1) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма;
- 2) смешанных в правильных пропорциях твердых частиц;
- 3) смешанных в правильных пропорциях химических элементов в организме;
- 4) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма и твердых частиц.

2.НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕФИНИЦИИ «ЗДОРОВЬЯ» ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

- 1) состояние полного физического благополучия
- 2) состояние полного психического благополучия
- 3) состояние полного социального благополучия
- 4) отсутствие болезни
- 5) все вышеперечисленные

3.СОГЛАСНО СОВРЕМЕННОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ ОТНОСЯТСЯ К СЛЕДУЮЩИМ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ:

- 1) I
- 2) II
- 3) III
- 4) IV
- 5) V

4.НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ОКАЗЫВАЕТ

- 1) образ жизни населения
- 2) окружающая среда
- 3) генетический риск

4) уровень и качество медицинской помощи

5.ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ПРОФИЛАКТИКА»

- 1) санитарно-гигиенические мероприятия и санитарно-просветительская работа
- 2) система государственных, социальных, гигиенических и медицинских мер, направленных на обеспечение здоровья и предупреждение болезней у населения
- 3) вакцинация населения
- 4) выявление групп риска среди населения

Эталон ответа:

1. 1.
2. 5
3. 1,2
- 4.1
- 5.2.

Критерии оценки тестового контроля:

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»

1.2.Примеры контрольных вопросов для собеседования

- 1.Классификация состояний организма, предложенная Авиценной.
- 2.Какие «скачки роста» выделяют в постнатальном онтогенезе человека?

Эталон ответа:

1.Классификация состояний организма, предложенная Авиценной:

- I — тело здоровое до предела;
- II— здоровое, но не до предела;
- III —не больное и не здоровое;
- IV — легко воспринимающее нездоровье;
- V — плохо воспринимающее нездоровье;
- VI — больное до предела.

2.В постнатальном онтогенезе человека выделяют следующие «скачки роста»:

- в первый год жизни (1,5-кратное увеличение длины и 3-4 кратное увеличение массы тела за год, рост—преимущественно за счет удлинения туловища);

- в возрасте 5 - 6 лет ("полуростовой скачок"), в результате которого ребенок достигает примерно 70 % длины тела взрослого (рост — преимущественно за счет удлинения конечностей);

- в 13 - 15 лет (пубертатный скачок роста за счет удлинения туловища и конечностей).

Критерии оценки при собеседовании:

«5» (отлично) – полный, безошибочный ответ, правильно определены понятия и категории, обучающийся свободно ориентируется в теоретическом материале.

«4» (хорошо) – обучающийся в целом справляется с ответом на контрольные вопросы, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.

«3» (удовлетворительно) – поверхностное владение теоретическим материалом, обучающийся допускает ошибки при ответе на контрольные вопросы.

«2» (неудовлетворительно) – обучающийся не владеет теоретическим материалом в нужном объеме, делает грубые ошибки при ответе на контрольные вопросы.

1.3.Примеры вопросов контрольной работы

1.Какие этапы и периоды развития выделяют в детском возрасте?

2.Перечислите первичные большие факторы риска (5).

Эталон ответа:

1.В детском возрасте выделяют 2 этапа и 6 периодов развития:

А. Внутриутробный этап:

- а) фаза эмбрионального развития (до 2-3 месяцев)

- б) фаза плацентарного (фетального) развития (от 3 месяцев до рождения)

Б. Внеутробный этап:

- 1) период новорожденности (неонатальный) (первые 4 недели жизни);

- 2) период грудного возраста - младенческий (1мес. - 12 мес.);
- 3) преддошкольный, или период раннего детства (от 1 года до 3 лет);
- 4) дошкольный период (с 3 до 6—7 лет);
- 5) младший школьный период (с 7-8 до 10—11 лет);
- 6) старший школьный, или подростковый, период (с 11-12 до 16—18 лет).

2. Первичные большие факторы риска:

- 1) курение
- 2) злоупотребление алкоголем
- 3) нерациональное питание
- 4) гиподинамия
- 5) психоэмоциональный стресс

Критерии оценки ответа на вопросы контрольной работы

«5» (отлично) – полный, безошибочный ответ, правильно определены понятия и категории, обучающийся свободно ориентируется в теоретическом материале.

«4» (хорошо) – обучающийся в целом справляется с ответом на вопросы контрольной работы, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.

«3» (удовлетворительно) – поверхностное владение материалом, обучающийся допускает ошибки при ответе на вопросы контрольной работы.

«2» (неудовлетворительно) – обучающийся не владеет материалом в нужном объеме, делает грубые ошибки при ответе на вопросы контрольной работы.

1.4.Деловая игра по теме Вред курения «Ток-шоу «Курить – здоровью вредить»

Цели игры, роль преподавателя, сценарий и порядок проведения деловой игры, карта эксперта с критериями оценок представлены в методических рекомендациях.

Критерии оценки деловой игры

Преподаватель (эксперт) дает оценку проведенной игре, полученным результатам, выявляет положительные и отрицательные моменты в деятельности игроков, оценивает по 5-ти бальной системе работу каждого обучающегося по критериям:

- 1) Подготовленность участника

- 2) Использование дополнительных материалов, доказательств
- 3) Соответствие игры студента цели и задачам данной роли
- 4) Достижение целей игры
- 5) Активность
- 6) Эмоциональность
- 7) Эрудиция
- 8) Твердость и решительность в отстаивании своих мыслей
- 9) Уважение мнения коллег
- 10) Гибкость
- 11) Самокритичность
- 12) Чувство юмора

1.5.УИР: общие требования к работе над рефератом изложены в методических указаниях для обучающихся (приложение 1).

Рекомендуемые примерные темы рефератов.

Темы для УИР по модулю «Современные представления об основах формирования здоровья»:

1. Науки о здоровье человека.
2. Здоровье в трудах Гиппократ и Авиценны.
3. Здоровье в представлении ученых средневековья.
4. Представления о здоровье и методах его изучения в научных трудах XVIII – XIX веков.
5. Современная характеристика здоровья населения и факторы, его определяющие.
6. Современные подходы к изучению здоровья детей и подростков.
7. Этапы формирования здоровья в свете концепции «Тверская спираль».
8. Современная характеристика здоровья школьников и факторы, его определяющие.
9. Новые направления развития молекулярной медицины.
10. Окружающая среда и ее роль в формировании здоровья человека.
11. Роль грудного вскармливания в формировании здоровья человека.

Темы для УИР по модулю «Здоровьесберегающие технологии и профилактика здоровьеразрушающих форм поведения среди населения»

1. Меры профилактики и научный подход к сохранению и укреплению здоровья человека.
2. Значение физического воспитания в формировании здоровья.
3. Здоровый образ жизни человека, его компоненты и принципы.
4. Роль двигательной активности в сохранении здоровья.
5. Питание человека и его роль в сохранении здоровья.

- 6.Режим дня и его значение в жизни человека.
- 7.Закаливание и его влияние на здоровье.
- 8.Табакокурение как медико-социальная проблема.
- 9.Пивная алкоголизация как медико-социальная проблема.
- 10.Вредные привычки человека и их влияние на здоровье.
- 11.Наркомания как медико-социальная проблема.

Критерии оценки УИР (реферата)

Критерии оценки реферата подразделяются на общие и частные.

Общие критерии оценки:

1. соответствие содержания заданной теме,
2. точность передачи содержания первоисточников,
3. полнота, логичность и связанность изложения,
4. структурная упорядоченность,
5. соблюдение требований оформления,
6. языковая правильность и грамотность.

Частные критерии оценки относятся к отдельным структурным элементам реферата.

Критерии оценки введения:

1. обоснованность актуальности темы,
2. наличие сформулированных целей и задач,
3. наличие общей характеристики заданной темы.

Критерии оценки основной части:

1. структурированность по главам, разделам, подразделам,
2. обоснованность распределения материала по разделам и подразделам,
3. выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование,
4. наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

Критерии оценки заключения:

1. наличие выводов, их соответствие целям и задачам,
2. выражение собственного мнения.

Реферат оценивается по 4-х- бальной системе:

«**отлично**» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата;

«**хорошо**» – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты (имеются неточности в изложении материала; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении);

«удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию (тема раскрыта лишь частично; отсутствует логическая последовательность в суждениях; допущены ошибки в оформлении реферата).

«неудовлетворительно» – требования к реферату не выполнены (тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, не соблюдены правила оформления).

1.6.Работа в фокус-группах

На практических занятиях обучающиеся, объединившись в фокус-группы по 3 - 5 человек, работают над проектом по одной из предложенных тем по формированию здорового образа жизни. В результате обучающиеся представляют научный реферат, доклад, презентацию и доклад (сценарий) выступления для школьников (или дошкольников), санитарный бюллетень. Работа в фокус-группах проводится в соответствии с методическими указаниями.

Критерии оценки работы в фокус – группах над проектом на практических занятиях:

1. знание материала;
2. логика изложения материала;
3. владение речью и терминологией;
4. применение конкретных примеров;
5. уровень теоретического анализа;
6. культура изложения;
7. степень самостоятельности;
8. степень активности в процессе;
9. умение сотрудничать;
10. выполнение регламента.

По каждому критерию начисляется 1 балл, если данный аспект представлен, если нет или частично – 0 баллов. Баллы по критериям суммируются. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за доклад – 10 баллов. Минимально – 0 баллов.

Критерии оценки за работу в фокус-группах по 4-х балльной системе:

- «5» (отлично)** – 9-10 баллов
- «4» (хорошо)** – 7-8 баллов
- «3» (удовлетворительно)** – 5-6 баллов
- «2» (неудовлетворительно)** - 4 и менее балла

1.7.Рубежный тестовый контроль знаний:

Образовательные модули «Современные представления об основах формирования здоровья» и «Здоровьесберегающие технологии и профилактика здоровьеразрушающих форм поведения среди населения» завершаются тестовым контролем на бумажном носителе (25 заданий).

Критерии оценки рубежного тестового контроля знаний:

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»

1.8. Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить обучающемуся

- Проведение с детьми разного возраста и их родителями санитарно-просветительной работы 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.).
- Осуществление оздоровительных мероприятий среди детей и подростков, направленных на предупреждение формирования отклонений в состоянии здоровья.
- Приобщение детей и подростков к проведению гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни.
- Использование при проведении работы по пропаганде здорового образа жизни опыта научных достижений отечественной и зарубежной науки.

Критерии оценки владения практическими навыками

Оценка «Зачтено»: реферат; доклад, презентация, санитарно-просветительная работа для детей, санитарный бюллетень выполнены в соответствии с требованиями, изложенными в методических указаниях.

Оценка «Незачтено»: реферат; доклад, презентация, санитарный бюллетень, санитарно-просветительная работа для детей не соответствуют требованиям, изложенным в методических указаниях.

Оцениваются следующие разделы работы:

1. Реферат: соответствие требованиям, изложенным в методических указаниях (структура, содержание, полнота раскрытия темы, собственные исследования, соответствие библиографии ГОСТу 7.1. -2003).
2. Санитарный бюллетень: соответствие требованиям, изложенным в методических указаниях.
3. Выступление (доклад с презентацией) для детей и подростков. Допуск в образовательное учреждение осуществляется, если оценка за все разделы работы «зачтено».

Критерии оценки беседы (выступления)

1. Актуальность темы исследования и постановка проблемы.
 2. Новизна и оригинальность решения поставленных задач.
 3. Теоретическая, практическая значимость результатов, полнота освещения проблемы.
 4. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение, логическая последовательность изложения материала).
 5. Использование современных демонстрационных средств, наглядность (презентация).
 6. Владение материалом и вниманием аудитории
 7. Адаптированность аудитории, для которой подготовлено сообщение
 8. Соблюдение регламента выступления (15 мин.).
 9. Полнота ответов на вопросы.
 10. Соблюдение требований к оформлению доклада (сценария).
- Дополнительно оцениваются творческий подход обучающегося (собственные стихи, сценки и т.д.), интерактивные формы представления материала.

Критерии оценки презентаций:

1. Оформление слайдов (соблюдение единого стиля оформления, фон должен соответствовать теме презентации, слайд не должен содержать более трех цветов, фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами, при оформлении слайда использовать возможности анимации, однако анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов, использование одного типа шрифта - для заголовка – не менее 24, для информации не менее – 18).

2. Представление информации (на слайде не должно быть много текста, использование разных видов слайдов – с таблицами, диаграммами, с текстом; информация должна быть изложена профессиональным языком, содержание

текста должно соответствовать теме, целям и задачам проекта, необходимо представление конкретных практических рекомендаций).

По каждому критерию начисляется 1 балл, если данный аспект представлен, если нет или частично – 0 баллов. Баллы по критериям суммируются. Максимальное количество баллов, которое обучающийся может набрать за доклад – 10 баллов. Минимально – 0 баллов.

Критерии оценки беседы (выступления) по 4-х балльной системе:

«5» (отлично) – 9-10 баллов

«4» (хорошо) – 7-8 баллов

«3» (удовлетворительно) – 5-6 баллов

«2» (неудовлетворительно): 4 и менее.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ЗАЧЕТ)- Приложение 2 (ФОС).

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины: «зачет», построена по 3-х этапному принципу:

- оценка практических умений (учитывается оценка на предметной олимпиаде и за санитарно-просветительную работу в образовательных учреждениях),
- тестовый контроль знаний (решение 25 тестовых заданий);
- собеседование по контрольным вопросам (в билете два вопроса).

2.1.Примеры типовых тестовых заданий

Задание: выбрать один или несколько правильных ответов.

1. ПЕРЕЧИСЛИТЕ КРИТЕРИИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) физическое развитие
- 2) социально-средовой анамнез
- 3) уровень резистентности организма
- 4) нервно-психическое развитие
- 5) наследственность
- 6) функциональное состояние организма
- 7) хронические заболевания или врожденные пороки развития
- 8) особенности онтогенеза
- 9) все вышеперечисленные

2. УКАЖИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ДАННОЕ В УСТАВЕ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ):

- 1) здоровье - это состояние оптимального функционирования организма, позволяющее ему наилучшим образом выполнять свои видоспецифические социальные функции
- 2) здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и недомогания
- 3) здоровье - это состояние организма, при котором он функционирует оптимально, без признаков заболевания или какого-либо нарушения

3.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ I ЭТАПА КОНЦЕПЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ «ТВЕРСКАЯ СПИРАЛЬ» СОСТАВЛЯЕТ:

- 1) от рождения до 7 лет
- 2) от 7 лет жизни до периода участия в зачатии новой жизни
- 3) от рождения до 10 лет
- 4) от 10 лет до периода участия в зачатии новой жизни
- 5) от рождения до зачатия новой жизни
- 6) от 10 до 18 лет

4.ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ ОТНОСЯТСЯ К:

- 1) I группе здоровья
- 2) II группе здоровья
- 3) III группе здоровья
- 4) IV группе здоровья
- 5) V группе здоровья

5. ВКЛАД ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТОВ ВОЗ СОСТАВЛЯЕТ:

- 1) 50-52%
- 2) 20-22%
- 3) 7-12%
- 4) 18-20%

Эталон ответа

1.- 1, 3, 4, 6, 7

2.- 2

3.- 2

4.- 1,2

5. - 1

Критерии оценки заданий в тестовой форме

Из 25 предложенных заданий в тестовой форме даны правильные ответы:

- 70% заданий и менее - оценка «не зачтено»

- 71-100% заданий – оценка «зачтено»

2.2.Пример типового варианта билета для этапа собеседования

1. Перечислите составляющие здоровья человека.
2. Какие меры предусматриваются Рамочной конвенцией (РКБТ) по борьбе против табака по ВОЗ (21.05.2003)? *(Перечислите 7 основных мер)*

Эталон ответа:

1. Составляющие здоровья человека:
 - 1) Соматическое здоровье.
 - 2) Физическое здоровье.
 - 3) Психическое здоровье.
 - 4) Психологическое здоровье.
 - 5) Нравственное здоровье
 - 6) Репродуктивное здоровье.
 - 7) Сексуальное здоровье.
2. Меры по борьбе против табака согласно Рамочной конвенции:
 - 1) повышение налогов на табачные изделия,
 - 2) надписи, предупреждающие о вреде для здоровья, должны занимать не менее 30% упаковки.
 - 3) запрещение употребления названий табачной продукции, таких как «легкие», «очень легкие», «мягкие».
 - 4) полный запрет рекламы табачных изделий и ликвидация спонсорства табачной промышленности;
 - 5) принятие законов, обеспечивающих защиту некурящих от табачного дыма на рабочих местах, в транспорте и в общественных местах,
 - 6) изучение состава табачных изделий в соответствии с рекомендациями компетентных международных органов и строгое регулирование веществ, содержащихся в табачной продукции,
 - 7) разработка эффективных программ по прекращению курения и лечения табачной зависимости.

Критерии оценки собеседования по контрольным вопросам:

Оценка «Зачтено»:

- выставляется при полном знании программного материала, представленного в основной литературе, а также ставится обучающемуся, обнаружившему достаточный уровень знания основного программного материала, но допустившему погрешности при его изложении;

Оценка «Незачтено»: выставляется обучающемуся, допустившему при ответе на вопросы ошибки принципиального характера и показавшему отсутствие системных знаний программного материала.

2.3. Критерии выставления итоговой оценки:

При получении оценки «Зачтено» по каждому из трех этапов зачета, выставляется общая итоговая оценка за промежуточную аттестацию «Зачтено».

Фонды оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины для каждой формируемой компетенции создается в соответствии с образцом, приведенным в Приложении № 1.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ

а) основная литература:

1. Кильдиярова Р. Р. Основы формирования здоровья детей [Текст]: учебник / Р.Р.Кильдиярова, В.И.Макарова, Ю.Ф.Лобанов. – Москва: ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 324 с.
2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Текст]: учебное пособие / ред. Н.Д. Ющук, И.В.Маев, К.Г.Гуревич.- Москва: Практика, 2015. - 416 с.

б) дополнительная литература:

1. Основы формирования здоровья детей [Текст]: учебное пособие / ред. В.А.Шашель. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. -382 с.
2. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Текст]: учебное пособие / М. А. Морозов. – 2- е изд., доп. и испр. – Санкт – Петербург: СпецЛит, 2013. – 175 с.
3. Основы формирования здоровья детей [Текст]: учебник / ред. Л.А.Жданова. – Москва: ГЭОТАР - Медиа, 2017. – 412 с.

в) электронные образовательные ресурсы:

1. 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>

2. 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>

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Приложение 2 «Справка о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины «Формирование здорового образа жизни»

2. Лицензионное программное обеспечение

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.

3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru.
- электронная библиотека «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
- электронная база данных и информационная система поддержки принятия клинических решений «ClinicalKey» (www.clinicalkey.com);
- электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);
- университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);
- научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>);

- информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>);
- сводный каталог Корбис (Тверь и партнеры) (<http://www.corbis.tverlib.ru>);
- доступ к базам данных POLPRED (www.polpred.ru);
- «МЕДАРТ» сводный каталог периодики и аналитики по медицине (<http://www.medart.komlog.ru>);
- электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова;
- бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;
- официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <http://www.rosminzdrav.ru>;
- Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <http://www.edu.ru/>;
- официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации // <http://минобрнауки.рф/>;
- Врачи РФ. Общероссийская социальная сеть. (<http://vrachirf.ru/company-announce-single/6191>).

VI. Научно-исследовательская работа студента

Научно-исследовательская работа студентов представлена изучением медицинской литературы и написанием реферативных докладов с публичным представлением.

VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (Приложение №3).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проверки сформированности компетенций (части компетенций)

при промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Формирование здорового образа жизни

по направлению подготовки **34.03.01 Сестринское дело, квалификация – бакалавр**

форма обучения: очно-заочное

Шифр компетенции	Номера заданий в тестовой форме	Номера (перечень) заданий для оценки практических навыков	Номера ситуационных задач
ПК-9 Способность и готовность к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих	<i>1-50</i>	Подготовка реферата по вопросам пропаганды ЗОЖ среди населения с использованием опыта научных достижений отечественной и зарубежной науки - (1 ед.). Проведение с детьми разного возраста и их родителями санитарно-просветительной работы 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.) – (1 ед.)	<i>1-20</i>

Профессиональные компетенции (ПК):

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
ПК-9 Способность и готовность к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих	Б.ПК-9 Демонстрирует умения формировать мотивированное отношение каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих	Знать: -основы пропаганды здорового образа жизни; - основы гигиенического воспитания населения - принципы и содержание гигиенического воспитания; -профилактические и гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие сохранению здоровья населения в различные возрастные периоды. Уметь: -формировать у населения мотивацию и гигиеническое поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, используя различные методы и средства гигиенического обучения. Владеть: - методами, средствами и формами гигиенического воспитания и пропаганды здорового образа жизни; - методикой санитарно-просветительной работы с населением: составлять беседы

		и лекции, издавать санитарные бюллетени по вопросам формирования здорового образа жизни.
--	--	--

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Укажите один или несколько правильных ответов:

1. ПО МНЕНИЮ ГИППОКРАТА, ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ:

- 5) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма;
- 6) смешанных в правильных пропорциях твердых частиц;
- 7) смешанных в правильных пропорциях химических элементов в организме;
- 8) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма и твердых частиц.

2. НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕФИНИЦИИ «ЗДОРОВЬЯ» ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

- 6) состояние полного физического благополучия
- 7) состояние полного психического благополучия
- 8) состояние полного социального благополучия
- 9) отсутствие болезни
- 10) все вышеперечисленные

3. СОГЛАСНО СОВРЕМЕННОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ ОТНОСЯТСЯ К СЛЕДУЮЩИМ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ:

- 6) I
- 7) II
- 8) III
- 9) IV
- 10) V

4. НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ОКАЗЫВАЕТ

- 5) образ жизни населения
- 6) окружающая среда
- 7) генетический риск
- 8) уровень и качество медицинской помощи

5. ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ПРОФИЛАКТИКА»

- 5) санитарно-гигиенические мероприятия и санитарно-просветительская работа
- 6) система государственных, социальных, гигиенических и медицинских мер, направленных на обеспечение здоровья и предупреждение болезней у населения
- 7) вакцинация населения
- 8) выявление групп риска среди населения

6. ПЕРЕЧИСЛИТЕ КРИТЕРИИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:

- 10) физическое развитие
- 11) социально-средовой анамнез
- 12) уровень резистентности организма
- 13) нервно-психическое развитие
- 14) наследственность
- 15) функциональное состояние организма
- 16) хронические заболевания или врожденные пороки развития
- 17) особенности онтогенеза
- 18) все вышеперечисленные

7. УКАЖИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ДАННОЕ В УСТАВЕ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ):

- 4) здоровье - это состояние оптимального функционирования организма, позволяющее ему наилучшим образом выполнять свои видоспецифические социальные функции
- 5) здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и недомогания
- 6) здоровье - это состояние организма, при котором он функционирует оптимально, без признаков заболевания или какого-либо нарушения

8. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ I ЭТАПА КОНЦЕПЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ «ТВЕРСКАЯ СПИРАЛЬ» СОСТАВЛЯЕТ:

- 7) от рождения до 7 лет
- 8) от 7 лет жизни до периода участия в зачатии новой жизни

- 9) от рождения до 10 лет
- 10) от 10 лет до периода участия в зачатии новой жизни
- 11) от рождения до зачатия новой жизни
- 12) от 10 до 18 лет

9. СОГЛАСНО СОВРЕМЕННОЙ КЛАССИФИКАЦИИ больные ДЕТИ ОТНОСЯТСЯ К СЛЕДУЮЩИМ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ:

- 6) I группе здоровья
- 7) II группе здоровья
- 8) III группе здоровья
- 9) IV группе здоровья
- 10) V группе здоровья

10. ВКЛАД ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТОВ ВОЗ СОСТАВЛЯЕТ:

- 5) 50-52%
- 6) 20-22%
- 7) 7-12%
- 8) 18-20%

Эталон ответа:

- 1.- 1.
- 2.- 5
- 3.- 1,2
- 4.- 1
- 5.- 2.
- 6.- 1, 3, 4, 6, 7
- 7.- 2
- 8.- 2
- 9.- 3,4,5
- 10. - 1

Критерии оценки заданий в тестовой форме

- 70% и менее - оценка «2»
- 71-80% заданий – оценка «3»
- 81-90% заданий – оценка «4»

- 91-100% заданий – оценка «5»

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПО ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ:

Компетенции	Практические навыки и умения	Оценка	Преподаватель	
			ФИО	Подпись
Дисциплина «ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ»				
Кафедра поликлинической педиатрии и неонатологии				
ПК-9 Способность и готовность к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих их	Анализировать и оценивать влияние на здоровье человека факторов, определяющих здоровье (образа жизни, окружающей среды, генеалогических и др. факторов).	зачтено		
	Уметь формировать у населения мотивацию и гигиеническое поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, используя различные методы и средства гигиенического обучения.	зачтено		
	Владеть методикой санитарно-просветительной работы с населением: составлять беседы и лекции, издавать санитарные бюллетени по вопросам формирования здорового образа жизни.	зачтено		

Дисциплина «ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ»				
Тип и номер компетенции	Перечень практических навыков и единицы измерения	Объем по плану	Выполнено всего за период обучения	Подпись преподавателя
ПК-9	Подготовка реферата по вопросам пропаганды ЗОЖ среди населения с использованием опыта научных достижений отечественной и	1 ед.		

	зарубежной науки - (ед.). Проведение с детьми разного возраста и их родителями санитарно-просветительной работы 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.) – (ед.)	1 ед.		
--	--	-------	--	--

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЛАДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ

- **Оценка «Зачтено»:** реферат; доклад, презентация, санитарно-просветительная работа для детей и родителей, санитарный бюллетень выполнены в соответствие с требованиями, изложенными в методических указаниях.
- **Оценка «Не зачтено»:** реферат; доклад, презентация, санитарный бюллетень, санитарно-просветительная работа не соответствуют требованиям, изложенным в методических указаниях.

Оцениваются следующие разделы работы:

1. **Реферат:** соответствие требованиям, изложенным в методических указаниях (структура, содержание, полнота раскрытия темы, собственные исследования, соответствие библиографии ГОСТу 7.1. - 2003).

2. **Санитарный бюллетень:** соответствие требованиям, изложенным в методических указаниях.
3. **Выступление** (доклад с презентацией) для детей и родителей.

Критерии оценки беседы (выступления)

1. Актуальность темы исследования и постановка проблемы.
2. Новизна и оригинальность решения поставленных задач.
3. Теоретическая, практическая значимость результатов, полнота освещения проблемы.
4. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение, логическая последовательность изложения материала).
5. Использование современных демонстрационных средств, наглядность (презентация).
6. Владение материалом и вниманием аудитории
7. Адаптированность аудитории, для которой подготовлено сообщение
8. Соблюдение регламента выступления (15 мин.).
9. Полнота ответов на вопросы.
10. Соблюдение требований к оформлению доклада (сценария).

Дополнительно оцениваются творческий подход обучающегося (собственные стихи, сценки и т.д.), интерактивные формы представления материала.

Критерии оценки презентаций:

1. Оформление слайдов (соблюдение единого стиля оформления, фон должен соответствовать теме презентации, слайд не должен содержать более трех цветов, фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами, при оформлении слайда использовать возможности анимации, однако анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов, использование одного типа шрифта - для заголовка – не менее 24, для информации не менее – 18).

2. Представление информации (на слайде не должно быть много текста, использование разных видов слайдов – с таблицами, диаграммами, с текстом; информация должна быть изложена профессиональным языком, содержание текста должно соответствовать теме, целям и задачам проекта, необходимо представление конкретных практических рекомендаций).

По каждому критерию начисляется 1 балл, если данный аспект представлен, если нет или частично – 0 баллов. Баллы по критериям

суммируются. Максимальное количество баллов, которое студент может набрать за доклад – 10 баллов. Минимально – 0 баллов.

- **«5» (отлично)** – 9-10 баллов
- **«4» (хорошо)** – 7-8 баллов
- **«3» (удовлетворительно)** – 5-6 баллов
- **«2» (неудовлетворительно):** 4 и менее.

4. Справка - отзыв из школы о проведенной санитарно-просветительной работе с оценкой, фото- и видеоотчеты.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Справка

о материально-техническом обеспечении
примерной основной образовательной программы, включенной в реестр
примерных основных образовательных программ (ПООП) по направлению
подготовки **Сестринское дело (34.03.01)** , квалификация – **бакалавр**

форма обучения: **очно-заочная**

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практики в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Основы формирования здоровья	Учебная комната №2	Письменный стол, учебные столы, стулья, грифельная доска, наборы учебных плакатов, ноутбук с доступом в сеть «Интернет».	
		Учебная комната №3	Учебные столы, стулья.	
		Учебная комната №4	Учебные столы, стулья.	

**Лист регистрации изменений и дополнений на _____ учебный год
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)**

(название дисциплины, модуля, практики)

для обучающихся _____ курса,

специальность:

(название специальности)

форма обучения: очная/заочная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на

заседании кафедры « _____ » _____ 202__ г. (протокол № _____)

Зав. кафедрой _____ (ФИО)

подпись

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий
1				
2				
3				

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к составлению реферата, к оформлению санитарного бюллетеня и
проведению тематической лекции.**

**I. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ РЕФЕРАТА, К
ОФОРМЛЕНИЮ И ВЫПУСКУ САНИТАРНОГО БЮЛЛЕТЕНЯ,
ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕКЦИИ.**

**ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ РЕФЕРАТА И
ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕКЦИИ**

Реферат: объем – 30-40 страниц, 14 шрифт, 1,5 интервал. Поля – левое 3, верхнее, нижнее- 2, правое 1 см.

Реферат состоит из трех главных частей: введения, основной части и заключения. Нумерация – со 2-й страницы (на 1-й стр. № не ставится), по центру, внизу.

1. Титульный лист:

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

Тема...

Подготовили

ФИО _____

Преподаватель _____

Оценка _____

Тверь 20 ____

2. Содержание (план работы) - (разделы с указанием № страниц)

3. Введение – Актуальность проблемы – 2-3 листа.

Во введении необходимо раскрыть актуальность проблемы, медицинскую и социальную значимость темы.

4. Основная часть

В основной части реферата необходимо изложить фактические материалы, отобрав из большого числа данных, накопленных наукой и практикой, наиболее существенные. Основной аспект в лекции необходимо делать на освещение вопросов первичной профилактики.

Можно выделить 2 части – 1- общие вопросы, 2-я – проблема с акцентом на детей школьного или дошкольного возраста. Клинические аспекты и вопросы лечения не должны освещаться.

5. Результаты собственных исследований. Данный раздел оформляется по желанию студентов. В этом разделе представляются результаты анкетирования школьников или родителей, данные приводятся в таблицах, осуществляется их анализ.

6. Заключение (выводы).

Заключение имеет своей целью подвести итог приведенным в реферате данным и привести рекомендации. Заключение должно быть кратким.

7. Список литературы:

Последовательность:

- законодательные и нормативно-правовые документы
- учебная, специальная и другие источники информации отечественных авторов
- иностранные источники информации
- Интернет – ресурсы

Примеры - книги: Автор. Название книги. Место изд.: изд-во, год.- кол-во стр. или: название книги – под редакцией – т.д. Статья из журнала: автор. Название статьи. // Название журнала.- год.- № - С. с по .

8. Оформление приложений:

В приложения могут быть вынесены те материалы, которые не являются необходимыми при написании собственно работы: графики, таблицы большого размера и т.п. В тексте работы на все приложения должны быть ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте документа.

Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его № . Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Лекция (выступление): сами обучающиеся определяют, для школьников (или дошкольников) какого возраста они будут готовить выступление и выбирают форму изложения материала. Если выступление готовится для учеников начальной школы, то хорошо использовать сценки, загадки, стихи и различные формы интерактивного общения. Если старших - то лекцию лучше подготовить с презентацией.

Обучающиеся должны представить текст выступления (доклад, сценарий).

Доклад должен быть адаптирован для определенного возраста, интересным, понятным (не должно встречаться непонятных терминов), убедительным.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ И ВЫПУСКУ ТИПОВОГО САНИТАРНОГО БЮЛЛЕТЕНЯ

Санитарный бюллетень - форма санитарной стенной печати (газеты).

Санитарный бюллетень может быть оригинальный и типовой (разработанный по образцу).

Размер санбюллетеня, как правило, лист ватмана. Расположение - обычно горизонтальное, но может быть и вертикальным.

Санбюллетень состоит из текстовой и изобразительной части, Причем, текстовая часть преобладает.

Рисунки с коротким разъясняющим текстом называются санпросветплакатами или санпросветлозунгами.

Текст санбюллетеня должен быть написан доступным языком с учетом интересов и образовательного уровня читателей. Авторы могут выбрать любой жанр: информацию, очерк, рассказ, стихи и др.

Текст, как правило, пишется на основе местных материалов и примеров, но иногда авторы санбюллетеня могут пользоваться готовыми текстами из журналов «Здоровье», «Медицинской газеты» и различных медицинских журналов.

Если использовать типовой подход к разработке санбюллетеня, то текст состоит из введения, основной части и заключения. Введение или передовая статья вводят читателей в проблемы и объясняют, почему выбрана данная тема санбюллетеня, насколько она актуальна. Введение названия или подзаголовок не имеет.

Основная часть может состоять из нескольких сообщений, информации или коротких зарисовок. Каждая из них должна иметь броский подзаголовок. В основной части раскрывается суть проблемы. Акцент делается на роль субъективного фактора в структуре заболеваемости или решении других медицинских вопросов. Сложные медицинские термины использовать нельзя. Советы по лечению давать запрещается.

Заключение может состоять из вопросов и ответов или просто выводов авторов.

Текст должен заканчиваться лозунгом-призывом, вытекающим из содержания санбюллетеня.

Изобразительная часть иллюстрирует текстовую и может состоять из одного или нескольких рисунков. Если санбюллетень перегружен иллюстрациями, то читателю трудно сосредоточиться, его внимание рассеивается.

Рисунок не обязательно должен подтверждать текст, он может его дополнять. Например, в санбюллетене, посвященном профилактике алкоголизма, можно нарисовать контур человека с точками, обозначающими расположение наиболее поражаемых органов, а в самом тексте об этом ничего не писать. Кроме рисунков, в санбюллетене могут использоваться схемы и фотографии.

Изобразительная часть вместе с текстовой не должны перегружать газету. В то же время нельзя допускать, чтобы в нем оставалось много пустого пространства.

Название санбюллетеня должно быть броским, ярким, но не запугивающим. Оно должно отражать содержание газеты, желательно не использовать названия заболеваний.

Например: вместо «Профилактика дизентерии» лучше написать «Болезнь грязных рук», или вместо «Профилактика алкоголизма» написать «Привычка, уносящая здоровье» и т.д.

Выходные данные обязательно указать на обратной стороне: Санбюллетень разработан студентами (или студентом) ... группы педиатрического факультета ТГМА, 2011.

Санбюллетень обычно вывешивают на видном месте. Срок экспозиции бюллетеня - не более 2-х недель. Потом его обычно снимают и меняют на другой.

2.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТОВ ПО ВЫБРАННЫМ ТЕМАМ:

1. ЗАКАЛИВАНИЕ.

I. Введение. Определение закаливания. Актуальность проблемы. Историческая справка.

II. Основная часть.

1. Влияние закаливания на организм человека.
2. Цели и задачи закаливания.
3. Виды и способы закаливания.
4. Особенности закаливания детей разных возрастных групп.
5. Противопоказания к закаливанию.

III. Заключение. В этой главе необходимо сделать вывод о том, нужны ли человеку на самом деле закаливающие процедуры, с чего их лучше начинать и кому не следует заниматься закаливанием. Дать конкретные рекомендации по закаливанию для детей определённых возрастных групп.

IV. Приложение (схемы, рисунки, диаграммы)

V. Список использованной литературы.

Рекомендуемая литература:

1. Вопросы физического здоровья и валеологического воспитания учащейся моодёжи. Вып. 3: Тверская гос. мед. академия, Тверской гос. университет / ред. Осипов В.Г. – Тверь, ТГМА, 2006 г.

2. Мартынов С.М. Лечение детей нетрадиционными методами: практическая энциклопедия. – М.: КРОН-ПРЕСС, 2000 г.

2.МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

1. Введение. Актуальность проблемы. Статистические данные.
2. Основная часть.
 - a. История открытия и изучения минеральных веществ и их влияния на организм человека.
 - b. Классификация минеральных веществ.
 - c. Влияние макро- и микроэлементов на организм человека.
 - d. Нарушения минерального обмена, эндемичные заболевания:
 1. А. Причины;

2. Б. Проявления;
3. В. Принципы профилактики.
- е. Естественные источники минералов для человека.
- ф. Возможность использования минеральных веществ в лечении заболеваний, препараты для наружного и внутреннего применения.
- г. Значение минеральных веществ в различные периоды жизни человека.
3. Заключение. Выводы о значении минеральных веществ для человека. Рекомендации по питанию и образу жизни, профилактике нарушения баланса минеральных веществ в организме.
4. Приложение (схемы, рисунки, диаграммы, результаты собственных исследований, анкетирования).
5. Список использованной литературы.

3.ВИТАМИНЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.

1. Введение. Актуальность проблемы. Статистические данные.
2. Основная часть.
 - а. История открытия и изучения витаминов.
 - б. Классификация витаминов.
 - с. Значение водорастворимых витаминов для организма человека.
 - д. Значение жирорастворимых витаминов для организма человека.
 - е. Источники витаминов для человека (пищевые продукты, количественное содержание витаминов в них, влияние солнечного света на образование витамина D).
 - ф. Гипо- и авитаминозы:
 - г. Гипервитаминозы.
 - h. Взаимодействие витаминов в организме человека (синергизм, антагонизм).
 - i. Фармакологические препараты витаминов, их использование в лечении гипо- и авитаминозов и других заболеваний, принципы и правила парентерального введения витаминов.
3. Заключение. Вывод о важности витаминов для организма человека, практические рекомендации по питанию и образу жизни, профилактике гипо- и авитаминозов.

4.РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1. Введение. Пристрастия в питании современного человека, особенности режимных моментов в его жизни, статистические данные.
2. Основная часть.
 - а. Принципы рационального питания.
 - б. Значение отдельных компонентов пищевых продуктов для организма человека (макронутриенты: белки, жиры, углеводы;

мукронутриенты: витамины, макро- и микроэлементы). Количественная и качественная характеристика пищевых веществ в питании человека.

- с. Влияние фастфуда на здоровье человека.
- d. Особенности питания в зависимости от возраста и пола.
- e. Образ жизни и питание человека, калораж.
- f. Заболевания, связанные с нарушением принципов рационального питания.

3. Заключение. Выводы о причинах нарушения людьми принципов рационального питания. Рекомендации по улучшению ситуации с питанием в семье, в отдельных учреждениях, в стране в целом.

4. Приложение (рисунки, таблицы, диаграммы, результаты собственных исследований). Потребность человека в белках, жирах, углеводах, в витаминах, макро- и микроэлементах по возрастам, потребность человека в калориях в зависимости от активности жизнедеятельности.

5. Список использованной литературы.

Рекомендуемая литература:

1. Боринский Ю.Н. Химия и функции белков. Ферменты. Витамины. Элементы рационального питания. – Тверь: ТГМА, 2007.

2. Спиричев В.Б. Что могут и чего не могут витамины. Издание 3, доп. – М.: Миклом, 2003.

3. Королёв А.А. Гигиена питания: учебник. – М.: Академия, 2006.

4. Гигиена питания – основа здоровья человека: учебно-методическое пособие к практическим занятиям для студентов 3 и 4 курсов лечебного, педиатрического, стом. и фарм. фак. : Тверская мед. академия. – Виноградов П.Б. – Тверь, 2003.

5. Лобыкина Е.Н. Пропаганда медицинских знаний в области питания на современном этапе. // Вопросы питания, 2007. – Т. 6, №3 – С. 44-49.

6. Гигиена питания: современные проблемы / В.А. Тутельян // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – №1. – С. 8-9.

7. Педиатрия: лекции по нутрициологии: учебное пособие / Е.И. Кондратьева, Т.Е. Тронова. – 2006.

8. Использование в питании детей школьного возраста продуктов, обогащённых витаминами и железом / В.Л. Коденцова, А.Д. Трофименко // Российский педиатрический журнал. – 2004. - №5. – С. 35 – 38.

9. Григорьев К.И. Витаминно - минеральная недостаточность у детей: решённые и нерешённые проблемы. – 2008.

10. Ших Е. Витаминно-минеральная недостаточность. – 2005.

11. Наместникова И.В., Боринский Ю.Н. Витамины в питании: методические указания для самостоятельной работы студентов педиатрического факультета по элективному курсу «Биохимия питания». – Тверь: ТГМА, 2008.

12. Л. Намазова, И.Громов Применение поливитаминов у детей. – М. – 2007.

5.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1. Понятие физической культуры.
2. Актуальность физической культуры как основного метода сохранения здоровья.
3. Физическая культура в жизни современного человека.
4. Виды и краткое описание самых распространённых методов физической активности: фитнес, аэробика, пилатес и др.
5. Важность физической культуры для здоровья школьников.

Рекомендуемая литература:

1. Осипов В.Г., Острей И.А. Физическая активность и здоровье. – 2000.
2. Пономарёва В.В. Физическая культура и здоровье. Учебник. – 2001.

6.ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ ЕГО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

1. Определение ЭМИ.
2. Актуальность проблемы ЭМИ в современной жизни.
3. Источники ЭМИ в повседневной жизни.
4. Влияние ЭМИ на здоровье человека.
5. Способы уменьшения влияния ЭМИ на здоровье человека.
6. Рекомендуемая длительность использования приборов, являющихся источником ЭМИ. Допустимое количество времени пребывания за компьютером для разных возрастов.

Рекомендуемая литература:

1. Пособие по безопасной работе на персональных компьютерах. –М. – НЦ ЭНАС. – 2003.

7. СТРЕСС.

7. Понятие стресса.
8. Актуальность проблемы. Роль стресса в формирование заболеваний.
9. Аспекты жизни, в которых человек может подвергаться стрессовым ситуациям:

А. Стресс дома.

Б. Стресс на работе/учёбе.

В. Стресс на улице.

1. Особенности стресса у школьников (дом – школа – улица, родители – учителя – сверстники).

2. Современные методы борьбы со стрессом: - музыка; - животные; - ароматерапия; - природа и др.

Рекомендуемая литература:

1. Шафиркин А.В. Влияние хронического психоэмоционального стресса на здоровье населения. – Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2003. - № 3. – С. 31 – 38.

8. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

1. Понятийный аппарат по проблеме и терминология: определения:

Гигиена как наука. Задача гигиены. Гигиена детей и подростков – профилактическая медицина. Профилактика. Медицина. Здоровье. Здоровье детей. Природные и социальные факторы окружающей среды. Критерии гигиенической оценки факторов среды. Нормирование в гигиене детей и подростков.

2. Актуальность проблемы.

Значение гигиены как профилактической медицины.

Разделы гигиены детей и подростков как дисциплины:

1. здоровье детей и подростков
2. гигиена учебно-воспитательного процесса и режима дня
3. гигиена физического воспитания
4. гигиена трудового воспитания, обучения и профессионального воспитания
5. гигиена питания детей и подростков
6. гигиенические основы строительства и оборудования учреждений для детей и подростков
7. гигиеническое обучение и воспитание. Основы формирования ЗОЖ детей и подростков
8. медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение детей и подростков.

Подробно рассмотреть 1-2-3 раздела, обосновав данный выбор. Например – режим (или оптимальная двигательная активность) как позитивный (при его соблюдении) и негативный фактор (при его несоблюдении), влияющий на здоровье ребенка и медико-социальные последствия действия данного фактора.

- **Гигиенические основы построения режима дня детей.**

Определение режима, его гигиеническое значение. Элементы режима дня детей (режим питания, сон, двигательная активность, прогулки,

образовательные занятия в школе, дома, организация досуга – чтение, рисование, конструирование, просмотр телевизионных передач, занятия в кружках, помощь в доме, общественно-полезный труд в школе, гигиенические основы компьютеризации обучения в школе и занятий на компьютере дома). Примерный режим дня учащегося общеобразовательной школы (1-4 кл., 5, 6-7, 8-9, 10-11 – е классы).

- **Гигиена физического воспитания**

1.Определение двигательной активности. Суточная двигательная активность. Оптимальный двигательный режим. Факторы, определяющие двигательную активность ребенка (биологические, социальные).

Гипокинезия, гиперкинезия, их медико-социальные последствия.

Примерный объем двигательной активности учащихся (СП 2.4.2.782-99).

Нормирование двигательной активности для детей различного возраста. Периоды сенситивного развития физических качеств детей и рекомендуемые спортивные секции.

2.Средства и формы физического воспитания детей.

Определение физического воспитания. Основные задачи физического воспитания. Виды физического обучения (основное – (урок физ-ры); дополнительные- (гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, игры на переменах, «спортивный час» в группах продленного дня, спортивные праздники, «дни здоровья» и др.); факультативное обучение (занятия в спортивных секциях и кружках; лечебно-оздоровительное -в группах ЛФК), самостоятельное (в центрах или клубах).

Основные средства физического воспитания – физические упражнения, природные факторы, массаж, естественные локомоции, личная гигиена.

Закаливание как средство физического воспитания детей. Определение закаливания, механизм действия. Основные принципы закаливания. Общие (прогулки, сон на свежем воздухе, проветривание комнат, определенный воздушный и температурный режим в помещении) и специальные (гимнастика, массаж, воздушные и световоздушные ванны, водные процедуры, УФО) закаливающие процедуры. Примеры приемов проведения закаливающих процедур.

- **Гигиена питания детей и подростков.**

Определения: питание, рациональное питание, лечебное питание. Государственная политика в области здорового питания. Концепция сбалансированного питания. Особенности основного обмена и энерготрат детского и подросткового организма.

Основные макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (минеральные вещества и витамины), их основные функции и последствия недостаточного и избыточного поступления в организм. Роль воды в питании детей, ежедневная потребность детей в жидкости. Суточная потребность детей в пищевых ингредиентах. Содержание белков, жиров и углеводов в суточном рационе детей.

Грудное вскармливание. Важнейшие свойства женского молока.

Режим питания детей. Примерный суточный набор продуктов для детей. Суточный объем пищи и отдельных блюд. Основные нарушения пищевого статуса школьников России.

Проблема генетически модифицированных продуктов.

- **Гигиена среды развития, воспитания и обучения.**

Гигиенические требования к предметам детского обихода – одежда, обувь, игрушки, книги, учебники, детские принадлежности. Физиологические требования правильного положения тела при различных видах занятий и работы. Гигиенические требования к учебной мебели, оборудованию и их размещению. Гигиенические требования к освещению детских учреждений, воздушно-тепловой режим – последствия их несоблюдения.

9. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Определение гигиены и личной гигиены. Профилактическое значение соблюдения личной гигиены как элемента ЗОЖ человека. Личная гигиена как фактор, способствующий формированию оптимального уровня здоровья ребенка, снижению заболеваемости. Профилактика инфекционных заболеваний: педикулеза, чесотки, грибковых заболеваний кожи, кишечных инфекций, кариеса и других заболеваний зубочелюстной системы; заболеваний костно-мышечной системы – плоскостопия, нарушения осанки, сколиоза; нарушения зрения, заболеваний дыхательных путей. Распространенность данных заболеваний у детей и подростков. Значение личной гигиены для формирования репродуктивного здоровья девочек и мальчиков. Эстетическое значение соблюдения чистоты.

Принципы ухода и содержание в чистоте тела, рук, интимная гигиена девочек и девушек, мальчиков и юношей, гигиеническое содержание ногтей, волос, гигиена полости рта с учетом анатомо-физиологических особенностей детей. Правила чистоты. Гигиенические требования к одежде, обуви, месту учебы, отдыха (соблюдение гигиенических требований к воздушно-тепловому режиму (проветривание, ионизаторы и очистители воздуха), освещению, к мебели (стул, стол, спальное место).

10.ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

Образ жизни – определение. ЗОЖ – определение. Вклад ЗОЖ в формирование здоровья.

Компоненты ЗОЖ:

1. оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха
2. рациональное питание
3. оптимальная двигательная активность
4. физическая культура
5. закаливание
6. соблюдение правил личной гигиены
7. медицинская активность
8. позитивное экологическое поведение.
9. отсутствие вредных привычек
10. физический и душевный комфорт, гармоническое развитие физических и интеллектуальных способностей
11. высокая трудовая активность, удовлетворенность трудом.
12. дружные семейные отношения, устроенность быта

Рекомендуемая литература для подготовки рефератов:

1. Официальный сайт Союза педиатров России [Электронный ресурс]. /– Режим доступа: свободный // <http://pediatr-russia.ru/>
2. Официальный сайт ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] /– Режим доступа: свободный // <http://www.crc.ru/>
3. Официальный сайт Центрального НИИ организации и информации здравоохранения [Электронный ресурс]. /– Режим доступа: свободный // <http://www.mednet.ru/>
4. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] – Режим доступа: свободный.- // <http://www.gks.ru/>
5. Авдеева Т.Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т.Г. Авдеева, Л.В. Виноградова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 176 с. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>
6. Гигиена: учебник /Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 608 с: ил. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>

7. Здоровье населения региона и приоритеты здравоохранения / под ред. акад. РАМН, проф. О.П. Щепина, чл.-корр. РАМН, проф. В.А. Медика. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 384 с. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>
8. Иванов В.П., Васильева О.В. Основы экологии: учебник / В.П. Иванов, О.В. Васильева. - СПб. : СпецЛит, 2010. - 272 с. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>
9. Иванов В.П., Иванова Н.В. Медицинская экология (для студентов медицинских вузов) - М.: СпецЛит, 2011. - 320 с.- [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>
10. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник для вузов / Кучма В.Р. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 480 с. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>
11. Лисицын Ю. П. Медицина и здравоохранение XX-XXI веков : учеб. пособие / Ю. П. Лисицын. - М.: ГЭОТАР - Медиа, 2011. - 400 с. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>
12. Соколов В.А. Дорожно-транспортные травмы : руководство для врачей. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 176 с. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>
13. Улумбекова Г.Э. Здравоохранение России. Что надо делать: научное обоснование "Стратегии развития здравоохранения РФ до 2020 года" / Г. Э. Улумбекова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 592 с. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>
14. Экология человека: учебник для вузов /Под ред. Григорьева А.И. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 240 с. - [Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»] // <http://www.studmedlib.ru/>