

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

**Кафедра физиологии**

**Рабочая программа дисциплины**

Здоровый человек и его окружение

для обучающихся 1,2,3,4,5 курса,  
(с использованием английского языка)

специальность  
31.05.03 Стоматология,

форма обучения  
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	5 з.е. / 180 ч.
в том числе:	
контактная работа	90 ч.
самостоятельная работа	90 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет 3,9 семестр

**Тверь, 2024**

**Разработчики:**

Заведующая кафедрой физиологии, профессор, д.м.н. Макарова И.И.  
Доцент, к.м.н. Страхов К.А.

**Внешняя рецензия:** заместитель директора по учебной работе ГБПОУ «Тверской медицинской колледж» Н.К.Тарасова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физиологии  
02 мая 2024 г. (протокол № 11)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического  
совета 24 мая 2024 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-  
методического совета 10 июня 2024 г. (протокол № 9)

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 31.05.03 Стоматология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 984, с учётом рекомендаций основной образовательной программы (ОПОП).

### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель: формирование и развитие у выпускников общепрофессиональных 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	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
ОПК-4. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ИОПК-4.1 Планирует и применяет наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска»;</li><li>- основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития;</li><li>- периоды жизнедеятельности человека, анатомо-физиологические и психологические особенности человека, универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;</li><li>- значение семьи в жизни человека;</li><li>- основные факторы риска развития болез-</li></ul>

		<p>ней в разные возрастные периоды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать параметры физиологического развития человека в разные возрастные периоды;</li> <li>- оценивать влияние на индивидуальное здоровье факторов, определяющих здоровье (образа жизни, окружающей среды и др.)</li> <li>- выявлять проблемы человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;</li> <li>- обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методиками общения с пациентом;</li> <li>- 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.</li> </ul>
--	--	--

### **3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Здоровый человек и его окружение» относится к факультативным дисциплинам ОПОП по направлению подготовки 31.05.03 Стоматология.

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

- анатомия человека;
- нормальная физиология.

#### **Перечень дисциплин, для усвоения которых необходимо изучение дисциплины “Здоровый человек и его окружение”**

- поликлиническая терапия;
- общественное здоровье.

**4. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов, из них 90 часов контактная работа и 90 часов самостоятельной работы.

### **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 в III и IX семестре проводится зачет.

## **II. Учебная программа дисциплины**

### **1. 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-собеседование по контрольным вопросам, 2-ой этап - оценка практических навыков студента.

**2.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.).

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

Наименование разделов модуля и тем	Аудиторные занятия		Всего часов на аудиторную работу	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Практические занятия				ОПК-4			
Тема 1.	-	6	6	6	12	+		ЗК	С
Тема 2.	-	6	6	6	12	+		ЗК	С
Тема 3.	-	6	6	6	12	+		ЗК	С
Тема 4.	-	6	6	6	12	+		ЗК	С
Тема 5.	-	6	6	6	12	+		ЗК	С
Тема 6.	-	6	6	6	12	+		ЗК	С, КЗ
Тема 7.	-	6	6	6	12	+		ЗК	С, КЗ
Тема 8.	-	6	6	6	12	+		ЗК, Э	С, КЗ
Тема 9.	-	6	6	6	12	+		ЗК, НПК	С, КЗ
Тема 10.	-	6	6	6	12	+		ЗК, НПК	С
Тема 11.	-	6	6	6	12	+		ЗК, ДИ, НПК	С
Тема 12.	-	6	6	6	12	+		ЗК, ДИ, МГ	КЗ, С, Пр
Тема 13.	-	6	6	6	12	+		ЗК, ДИ, МГ, УИРС	Р, Пр
Тема 14.	-	6	6	6	12	+		МГ, НПК, УИРС	Д, Пр
Тема 15.	-	6	6	6	12	+		МГ, УИРС	Д, Пр
<b>ИТОГО:</b>	-	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>180</b>			-	-

**Список сокращений:** Образовательные технологии: деловая учебная игра (ДИ), метод малых групп (МГ), занятие конференция(ЗК), учебно-исследовательская работа студента (УИРС), участие в научно-практических конференциях (НПК), экскурсия (Э).

Формы контроля: Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических умений, Р – написание и защита реферата, Д – подготовка доклада, С- собеседование, КЗ – контрольные задания.

### **III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций**

#### **1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости**

Для текущего контроля успеваемости и контроля самостоятельной работы студента используются контрольные вопросы для письменного контроля и/или собеседования.

##### **Примеры вопросов к практическому занятию**

1. Основные компоненты здорового образа жизни и их роль.
2. Рациональная организация режима дня.
3. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни.
4. Роль питания в формировании здоровья детей раннего, дошкольного и школьного возраста.
5. Основы рационального питания в разные возрастные периоды человека.

##### **Критерии оценки собеседования по контрольным вопросам к занятию:**

- оценка «**отлично**» ставится обучающемуся, обнаружившему системные, глубокие знания программного материала, а также знание основной и дополнительной литературы, владеющему научным языком, осуществляющему логичное изложение программного материала на различных уровнях его представления, умеющему аргументировать точку зрения и приводить примеры;

- оценки «**хорошо**» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание основного программного материала;

- оценки «**удовлетворительно**» заслуживает обучающийся, обнаруживший достаточный уровень знания основного программного материала, но допустивший погрешности при его изложении;

- оценка «**неудовлетворительно**» выставляется обучающемуся, допустившему при ответе на вопросы множественные ошибки принципиального характера.

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

Зачет проводится в конце III и IX семестра и включает в себя собеседование по контрольным вопросам и оценку практической деятельности студента за санитарно-просветительную работу в образовательных учреждениях.

## **Фонды оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

ОПК-4. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

**1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):**

### **Примеры контрольных вопросов к зачету:**

1. Науки, изучающие здоровье, их содержание и задачи.
2. История учения о здоровье.
3. Основные понятия, определяющие закономерности бытия человека: жизнь, адаптация, генотип, фенотип, здоровье, болезнь, образ жизни человека.
4. Понятие «здоровье» в различные социально-экономические периоды в истории человечества.
5. Вклад выдающихся ученых в формирование профилактического направления медицины.
6. Современные понятия «здоровье», «уровень здоровья», «компоненты здоровья».
7. Современные аспекты оценки уровня здоровья человека. Факторы, определяющие здоровье и критерии, его характеризующие.
8. Понятия: «болезнь», «этиология», «патогенез», «хронические заболевания», «группы здоровья», причины и исходы болезней, внутренние и внешние условия возникновения болезни.
9. Современные концепции формирования здоровья.
10. Индивидуальное и общественное здоровье и факторы, его определяющие.
11. Современная классификация факторов, определяющих здоровье.
12. Факторы риска и факторы устойчивости.

### **Критерии оценки устного ответа на контрольные вопросы:**

Оценивается по двух бальной шкале «зачтено-не зачтено»:

- оценка «**зачтено**» ставится обучающемуся, обнаружившему системные, программного материала, осуществляющему логичное изложение программного материала, умеющему аргументировать точку зрения и приводить примеры;

- оценка «**не зачтено**» выставляется обучающемуся, допустившему при ответе на вопросы множественные ошибки принципиального характера.

**3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» и «Владеть»** (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения и усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):

**Темы для УИРС с подготовкой реферата, доклада с (презентацией) и выступлением:**

1. Науки о здоровье человека. Валеология. Санология.
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. Характеристика здоровья населения и факторы, его определяющие.
6. Современные подходы к изучению здоровья.
7. Этапы формирования здоровья в свете концепции «Тверская спираль».
8. Современная характеристика здоровья школьников и факторы, его определяющие.
9. Окружающая среда и ее роль в формировании здоровья.
10. Экологические проблемы питания современного человека.
11. Законодательное решение проблем экологического неблагополучия среди населения.
12. Влияние электромагнитного излучения на здоровье человека.
13. Меры профилактики и научный подход к сохранению и укреплению здоровья человека.
14. Формы и методы работы с населением по пропаганде здорового образа жизни.
15. Основные законы, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека.
16. Здоровый образ жизни человека и его составляющие.
17. Роль двигательной активности человека в сохранении здоровья.
18. Питание человека и его роль в сохранении здоровья.
19. Режим дня и его значение в жизни человека.
20. Закаливание человека и его влияние на здоровье.
21. Табакокурение как медико-социальная проблема.
22. Пивная алкоголизация как медико-социальная проблема.
23. Вредные привычки человека и их влияние на здоровье детей и подростков.
24. Наркомания как медико-социальная проблема.

### **Критерии оценки освоения практической работы**

**«зачтено»** - реферат; доклад, санитарный бюллетень, санитарно-просветительная работа для школьников (дошкольников) выполнены в соответствии с требованиями, изложенными в методических указаниях.

«не зачтено» - реферат; доклад, санитарный бюллетень, санитарно-просветительная работа для детей не соответствуют требованиям, изложенным в методических указаниях или не проведены.

#### **Общая оценка по результатам двух этапов зачета**

- «зачтено» выставляется по результатам собеседования и оценке практических навыков.

- «не зачтено» выставляется в случае получения студентом оценки «не зачтено» по одному из критериев контроля.

#### **IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **а). Основная литература:**

1. 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>
2. 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>

##### **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>
7. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] : учебное пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2007. - 256 с.
8. Назарова, Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов.- Москва : Академия, 2012. - 192 с.

9. Основы здоровья человека [Текст] / Тверской гос. ун-т, Тверская гос. мед. акад. ; ред. Б. Н. Давыдов, А. Н. Кудинов. – Тверь : Триада, 2005. – 102 с.
10. 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>
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 «Информио» для высших учебных заведений ([www.informio.ru](http://www.informio.ru));

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

Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>);

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 2016:

- Access 2016;
- Excel 2016;
- Outlook 2016;
- PowerPoint 2016;
- Word 2016;
- Publisher 2016;
- OneNote 2016.

2. ABBYY FineReader 11.0

3. Карельская Медицинская информационная система К-МИС

4. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOfficePro

5. Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»

#### **4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

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

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Представлены в приложении № 1

#### **V. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Представлены в приложении № 2

#### **VI. Научно-исследовательская работа студента**

Научно-исследовательская работа студентов представлена: реферативной работой; проведением научных исследований с последующим выступлением на студенческой конференции, публикацией в сборниках студенческих работ.

Научно-исследовательская работа проводится на всех этапах работы над проектом в фокус - группах: студенты проводят социологическое исследование по темам своих работ: «Характеристика здоровья и образа жизни студентов различных факультетов», «Распространенность вредных привычек у студентов», «Информационные потребности студентов по различным вопросам здорового образа жизни» и др..

При написании рефератов студенты обучаются работе с литературными источниками, подготовке обзора литературы, изучают актуальность проблемы. Особое внимание уделяется правильному оформлению работы в соответствии с требованиями, в том числе библиографического списка согласно ГОСТ 7.1-2003. По желанию студенты дополнительно включают в реферат главу «Результаты собственных исследований», где проводят анализ анкетирования школьников класса, в котором планируется в дальнейшем проведение санитарно-просветительской работы, по вопросам изучения отдельных компонентов образа жизни с выделением приоритетных факторов риска. При проведении беседы с учащимися, особое внимание студенты уделяют выявленным у детей факторам риска.

#### **VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

Представлены в приложении № 3

## Методические указания для самостоятельной работы студентов

### *I. Требования к составлению реферата*

*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

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России  
Кафедра физиологии с курсом теории и практики сестринского дела

### РЕФЕРАТ

Тема...

Подготовил студент \_\_\_ группы

\_\_\_\_\_ факультета

ФИО \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Тверь, 20.... г.

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

3. Введение.

Во введении необходимо раскрыть актуальность проблемы, медицинскую и социальную значимость темы (2-3 листа).

4. Основная часть

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

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

5. Результаты собственных исследований. Данный раздел оформляется по желанию студентов. В этом разделе представляются результаты анкетирова-

ния 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 издания, : 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.

#### ***Рекомендуемая литература для подготовки рефератов:***

1. Агаджанян, Н.А. Проблема адаптации и учение о здоровье: учебное пособие/ Н.А.Агаджанян, Р.М.Баевский, А.П.Берсенева.- М.: РУДН, 2006.- 283 с.
2. Агаджанян, Н.А. Экологическая физиология человека/ Н.А.Агаджанян, А.Г. Марачев, Г.А.Бобков. – М.: Издательская фирма «КРУК», 1998. – 416 с.
3. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. и др. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. – М. 2008.- 424. с.
4. Баранов А.А., Кучма В.Р., Тутельян В.А., Величковский Б.Т. Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков России: комплексная программа научного исследования «Профилактика наиболее распространенных заболеваний детей и подростков на 2005-2009 г.»- М.:2006 – 118 с.
5. Большаков А.М. Общая гигиена.- М.: ГЭОТАР, 2006,- 729 с.
6. Вопросы физического здоровья и валеологического воспитания учащейся молодежи. Вып. 3 ТГМА, ТГУ/ под ред. В.Г.Осипова.- Тверь – ТГМА.- 2006.- 102 с.
7. Гигиена питания - основа здоровья человека: учебно-методическое пособие к практическим занятиям для студентов 3, 4 курсов лечебного, педиат-

- рического, стоматологического и фармацевтического факультетов. / П.Виноградов, Н.Кириленко, А.Медянкин, Л.Соловьева - ТГМА, 2003.- 67 с.
8. Гигиена с экологией человека /под ред. Н.А. Матвеева. - М.: «Академия», 2008. – 303с.
  9. Занимательная нутрициология. Как сохранить и укрепить здоровье: учеб. пособие/ под ред. Н.П. Кириленко.- Тверь: ТГМА - 2005.
  10. Королев А.А. Гигиена питания: учебник М.: «Академия».- 2006.- 528 с.
  11. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник.- М.,2008.- 473 с.
  12. Леонтьев В.К. Профилактика стоматологических заболеваний/ В.К.Леонтьев, Г.Н.Пахомов /- М., 2006.-415 с.
  13. Лисицын Ю.П.Общественное здоровье и здравоохранение М.: ГЭОТАР – Медиа, 2007 .- 507 с.
  14. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие – М.: Академия., 2007 – 255 с.
  15. Основы экологии и охраны природы / под ред. А.П.Арзамасцева.- М: Медицина, 2008 .- 415 с.
  16. Пивоваров Ю.П. и др. Гигиена и основы экологии человека. М.: «Академия», 2006.-528 с.
  17. Полунина Н.В. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник.- М.: МИА , 2010 г.
  18. Фролова Н.А. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов ТГМА. - Тверь , 2002. – 32 с.
  19. Экология человека: учебник /под ред. А.И Григорьева.- 2008.
  20. Газета «Здоровый образ жизни»
  21. Журнал «Гигиена и санитария»
  22. Журнал «Здоровье»
  23. Журнал «Здравоохранение Российской Федерации»
  24. Журнал «Проблемы социальной гигиены и история медицины»
  25. Журнал «Профилактическая медицина»
  26. Журнал «Экология и жизнь»
  27. Журнал «Экология человека»

***Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:***

1. Министерство здравоохранения и социального развития [Электронный ресурс]. Здравоохранение.– Банк документов/– Режим доступа: свободный // <http://www.minzdravsoc.ru/>
2. Официальный сайт Союза педиатров России [Электронный ресурс]. /– Режим доступа: свободный // <http://pediatr-russia.ru/>
3. 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/>

4. Официальный сайт Центрального НИИ организации и информации здравоохранения [Электронный ресурс]. /– Режим доступа: свободный // <http://www.mednet.ru/>
5. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] – Режим доступа: свободный.- // <http://www.gks.ru/>
6. 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/>
7. 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/>
8. 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/>
9. 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/>
10. 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/>
11. 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/>
12. 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/>
13. 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/>
14. 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/>
15. 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/>

## **II. Требования к проведению лекции**

*Лекция (выступление):* студенты совместно с преподавателем определяют, для школьников (или дошкольников) какого возраста они будут готовить выступление и выбирают форму изложения материала. Если выступление готовить для учеников начальной школы, то хорошо использовать сцен-

ки, загадки, стихи и различные формы интерактивного общения. Если среднего и старшего звена - то лекцию лучше подготовить с презентацией.

Студенты должны представить текст выступления (доклад, сценарий).

Доклад должен быть адаптирован для определенного возраста детей, интересен, понятен, убедителен.

#### ***Критерии оценки лекции (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.

### ***III. 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 санпросвет-плакатами 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 подзаголовка 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 ... 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.

#### ***Тематика работ для студентов по гигиеническому воспитанию и формированию здорового образа жизни:***

1. Здоровый образ жизни школьника: его компоненты и принципы.
2. Рациональное питание школьника.
3. Значение минеральных веществ в питании детей школьного возраста.
4. Витамины и их значение для организма школьника.
5. Основы личной гигиены школьника.
6. Гигиена полости рта.
7. Актуальные вопросы охраны окружающей среды.
8. Оптимальный двигательный режим школьника.
9. Стресс и здоровье человека.
10. Закаливание.
11. Наркомания как медико-социальная проблема.
12. Алкоголизм как медико-социальная проблема.
13. Пивная алкоголизация как медико-социальная проблема
14. Вред курения.
15. Профилактика травматизма.
16. Влияние электро-магнитного излучения на здоровье школьника.
17. Компьютерная и интернет- зависимость.
18. Ранняя подростковая беременность.

#### ***IV. Работа в фокус-группах по выбранной теме***

Для приобретения студентами навыков коллективной исследовательской и санитарно-просветительской работы студенты распределяются в фокус-группы из 2-3 человека.

В ходе работы с фокус-группами преподаватель обеспечивает научное и методическое руководство студентами, консультирует их, контролирует сроки выполнения этапов работы и дает предварительный отзыв на работу.

***V. Защита работ*** проходит в рамках студенческой конференции «Формирование здорового образа жизни детей и подростков», которая проходит в часы практических занятий на кафедре.

## ***VI. Санитарно-просветительная работа в учреждениях образования.***

### *Самостоятельная работа:*

Проведение бесед и чтение лекций для учащихся образовательных учреждений. После защиты работ фокус-группы под руководством преподавателя направляются в общеобразовательные учреждения, в школы – интернаты.

**Форма отчетности:** студенты предоставляют справку-отзыв из школы и фотографии.

**Справка**

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины:  
«Здоровый человек и его окружение»

---

(название дисциплины, модуля, практики)

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

\*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

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

---

(название дисциплины, модуля, практики)

для студентов \_\_\_\_\_ 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				