

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 иностранных обучающихся 4 курса,  
(с использованием английского языка)

направление подготовки (специальность)

31.05.01 Лечебное дело

форма обучения  
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	3 з.е. / 108 ч.
в том числе:	
контактная работа	39 ч.
самостоятельная работа	69 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 7 семестр

Тверь, 2024

**Разработчики:** доцент кафедры поликлинической педиатрии и неонатологии, к.м.н., доцент Барашкова А.Б., ассистент кафедры поликлинической педиатрии и неонатологии Денисова Е.В.

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры поликлинической педиатрии и неонатологии «14» мая 2024 г. (протокол № 6)

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильного методического совета «07» июня 2024 г. (протокол № 6)

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 специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. №988, с учетом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

### 1. Цель и задачи дисциплины

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

Задачами освоения дисциплины являются:

– Обучение студентов знаниям по основам формирования здоровья, предупреждению возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических мероприятий.

– Освоение студентами практических умений по проведению санитарно-просветительной работы и обучению населения основным гигиенических мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

– Развитие у студентов практических умений формирования мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ИОПК-2.1. Планирует и применяет наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	ИОПК 2.1 Знать: основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников; основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения наиболее распространенных заболеваний; основы профилактической медицины.
	ИОПК-2.2. Осуществляет пропаганду здорового образа жизни, санитарно-просветительскую работу среди населения	ИОПК 2.2 Уметь: проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди детей и взрослых пациентов (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; формировать у детей и взрослых (их законных представителей) поведение, направленное на сохранение и повышение уровня соматического

	<p>ИОПК-2.3. Формирует программы здорового образа жизни, направленные на снижение влияния негативных факторов на организм человека</p>	<p>здоровья.</p> <p>ИОПК 2.3 Владеть навыками: пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проведения санитарно-просветительской работы среди детей и взрослых; формирования у детей и взрослых пациентов (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья.</p>
--	--	--

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

Дисциплина «Основы формирования здоровья» входит в Обязательную часть Блока 1 ОПОП специалитета.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым для освоения дисциплины «Основы формирования здоровья» и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

1. Иметь представление о закономерностях развития и жизнедеятельности организма человека;
2. Знать анатомио-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.

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. Анатомия.

Разделы: общие принципы структурно - функциональной организации организма человека, анатомические особенности систем и органов у человека в возрастном аспекте.

#### 3. Биологическая химия.

Разделы: обмен веществ, биохимия питания, обмен белков, жиров и углеводов, энергетический обмен, минеральный обмен, биохимия крови.

#### 4. Гистология.

Разделы: гистологические особенности тканей у человека в возрастном аспекте, эмбриология человека.

#### 5. Микробиология

Разделы: учение об инфекции, иммунитете, аллергии.

#### 6. Нормальная физиология.

Разделы: физиология систем и органов, физиология веществ и энергии, нейрогуморальная регуляция физиологических функций.

#### 7. Патофизиология, клиническая патофизиология

Разделы: основные понятия общей нозологии, структурные и функциональные основы болезней и патологических процессов, причины, механизмы и роль реактивности организма в возникновении и развитии болезней, типовые патологические процессы.

#### 8. 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: общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения; педиатрия.

**4. Объём дисциплины** составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов, в том числе 39 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, и 69 часов самостоятельной работы обучающихся.

#### **5. Образовательные технологии**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: проблемная лекция, занятие-конференция, дебаты, деловая и ролевая учебная игра, подготовка и защита рефератов, метод малых групп (работа в фокус-группах), активизация творческой деятельности, подготовка и защита проектов по тематике здорового образа жизни, использование интерактивного атласа, просмотр учебных фильмов, участие в научно-практических конференциях, учебно-исследовательская работа студента, проведение предметных олимпиад.

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента: освоение определённых разделов теоретического материала, подготовка к практическим занятиям и промежуточной аттестации, подготовка рефератов, УИРС, работа с дополнительной литературой и Интернет-ресурсами, проектная деятельность студентов с последующей волонтерской работой в образовательных учреждениях.

#### **6. Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 7 семестре в форме зачета, включающего 3 этапа: оценка владения практическими навыками (умениями), тестовый контроль знаний и собеседование.

Для текущего контроля знаний студентов и промежуточной аттестации используется балльно-накопительная система.

### **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.**

1.1.1. Основные научные направления познания о здоровье человека. Науки «Валеология», «Санология», их место в системе других наук.

1.1.2. Правила написания научного реферата и доклада. Основные требования к оформлению презентации.

##### **1.2. История учения о здоровье.**

1.2.1. Эволюция взглядов на категорию «здоровье», факторов, влияющих на него, понятие «болезни» и ее причин в различные социально-экономические формации.

1.2.2. Вклад выдающихся ученых в формирование профилактического направления медицины.

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

- 1.3.1. Современные дефиниции «здоровья».
- 1.3.2. Концептуальные подходы к выделению различных групп дефиниций здоровья.
- 1.3.3. Составляющие здоровья.
- 1.3.4. Понятия: оценка здоровья, уровень здоровья.
- 1.3.5. Факторы, определяющие здоровье и критерии, характеризующие здоровье.
- 1.3.6. Группы здоровья.

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

- 1.4.1. Индивидуальное здоровье.
- 1.4.2. Общественное здоровье.
- 1.4.3. Основные факторы риска важнейших заболеваний и их социально-медицинское значение.
- 1.4.4. Функционально-структурная модель влияния факторов риска на состояние здоровья.
- 1.4.5. Факторы риска снижения здоровья и факторы устойчивости.
- 1.4.6. Группы риска для здоровья.
- 1.4.7. Самоохранительное поведение.

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

- 1.5.1. Общие понятия о возрасте и возрастных периодах жизни человека.
- 1.5.2. Хронологический возраст.
- 1.5.3. Биологический возраст.
- 1.5.4. Возрастные периоды.
- 1.5.5. Критические фазы роста и развития детей.
- 1.5.6. Рост и развитие. Основные закономерности роста и развития ребенка.
- 1.5.7. Возрастные особенности здорового человека. Характеристика стадий роста и развития человека в физической, социальной, психоэмоциональной и познавательной сферах.

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

- 1.6.1. Медицинская генетика и клиническая генетика.
- 1.6.2. Общие и частные механизмы реализации наследственной предрасположенности. Механизмы, обеспечивающие генетический контроль гомеостаза.
- 1.6.3. Понятия «генофонд человека», «генетический груз».
- 1.6.4. Классификация болезней в зависимости от относительной значимости наследственных и средовых факторов в их развитии.
- 1.6.5. Общие характеристики наследственных заболеваний.
- 1.6.6. Хромосомные болезни, моногенные болезни: общие вопросы.
- 1.6.7. Мультифакториальные болезни: наиболее распространенные.
- 1.6.8. Оценка генеалогического анамнеза. Методика составления родословной.
- 1.6.9. Первичная и вторичная профилактика наследственных болезней.
- 1.6.10. Периконцепционная профилактика: определение, содержание, показания.

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

- 1.7.1. Биологический анамнез.
- 1.7.2. Оценка биологического анамнеза.

- 1.7.3. Понятие о малых аномалиях развития.
- 1.7.4. Грудное вскармливание как биологический фактор формирования здоровья.
- 1.7.5. Преимущества грудного вскармливания.

### **1.8. Социально-средовой анамнез. Семья и ее роль в сохранении и укреплении здоровья. Экология и здоровье человека.**

- 1.8.1. Понятие о социально-средовых факторах.
- 1.8.2. Социально-средовой анамнез: определение.
- 1.8.3. Параметры социального анамнеза и их краткая характеристика.
- 1.8.4. Семья и здоровье человека. Характеристика современной семьи и ее роль в сохранении здоровья человека.
- 1.8.5. Роль факторов окружающей среды в развитии заболеваний. Мероприятия, направленные на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

### **1.9. Профилактика и ее роль в сохранении и укреплении здоровья населения. Современные формы и методы профилактической работы с населением.**

- 1.9.1. Определение понятия профилактики.
- 1.9.2. Профилактика: первичная, вторичная, третичная. Определения, компоненты, примеры.
- 1.9.3. Профилактика: популяционная, групповая и индивидуальная: определения, примеры.
- 1.9.4. Диспансеризация взрослого и детского населения. Периоды диспансеризации детей.

### **1.10. Современные концепции формирования здоровья.**

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

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

На практических занятиях студенты, объединившись в фокус-группы по 4 - 7 человек, работают над проектом по одной из предложенных тем по формированию здорового образа жизни детей и подростков. В результате студенты представляют научный реферат, доклад, презентацию. Работа в фокус-группах проводится в соответствии с методическими указаниями (Приложение).

### **1.12. Защита проектов.**

Проводится в рамках предметной олимпиады «Формирование ЗОЖ детей и подростков».

Студенты представляют результаты работы в фокус-группах по выбранной теме: научный реферат, доклад и презентацию и принимают участие в обсуждении проектов.

### **1.13. Рубежный контроль знаний по модулю «Современные представления об основах формирования здоровья».**

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

### **2.1. Санитарно-гигиеническое воспитание населения по сохранению и укреплению здоровья.**

- 2.1.1. Санитарно-гигиеническое просвещение: определение.
- 2.1.2. Основные задачи санитарно-гигиенического просвещения.
- 2.1.3. Требования к медико-санитарному просвещению МЗ РФ.
- 2.1.4. Рекомендуемые методы санитарно-гигиенического просвещения в зависимости от целевой группы.
- 2.1.5. Основные проблемы, возникающие при проведении санитарно-гигиенического просвещения.
- 2.1.6. Организация и проведение санитарно-гигиенического воспитания в организованных коллективах: 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.).
- 2.1.7. Правила подготовки доклада, презентации и требования к проведению лекций и бесед для детей и подростков. Основные требования к оформлению и выпуску санитарного бюллетеня. (Приложение - Методические указания для самостоятельной работы студентов).

## **2.2. Образ жизни и здоровье человека. Роль здорового образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни: рациональное питание, физическая активность, личная гигиена, режим дня, профилактика стресса, нравственное воспитание.**

- 2.2.1. Образ жизни и его компоненты.
- 2.2.2. Формирование мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у населения.
- 2.2.3. Рациональное питание. Роль питания в формировании здоровья детей в различные периоды онтогенеза. Наиболее распространенные нарушения в построении рационов питания детей.
- 2.2.4. Оптимальная двигательная активность.
- 2.2.5. Закаливание.
- 2.2.6. Личная гигиена.
- 2.2.7. Рациональная организация режима дня.
- 2.2.8. Профилактика стресса.
- 2.2.9. Нравственное воспитание.

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

- 2.3.1. Девиантное поведение: условия формирования.
- 2.3.2. Понятие о курении, алкоголизме и наркомании.
- 2.3.3. Распространенность вредных привычек.
- 2.3.4. Медико-социальные последствия курения, алкоголизма, наркомании.
- 2.3.5. Причины и средний возраст начала употребления алкогольных напитков, наркотиков, курения.
- 2.3.6. Вред для здоровья человека.
- 2.3.7. Медицинская, социальная и экономическая значимость проблемы вредных привычек.
- 2.3.8. Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ), основные положения; Федеральные Законы и другие законодательные акты по ограничению курения и других вредных привычек.

## **2.4. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды: профилактические мероприятия для детей, подростков, лиц среднего, пожилого и старческого возраста.**

- 2.4.1. Планирование семьи.



- 2.4.2. Охрана здоровья матерей и новорожденных.
- 2.4.3. Профилактические мероприятия для детей и подростков.
- 2.4.4. Особенности проведения профилактических мероприятий среди детей дошкольного и школьного возраста. Содержание и методика проведения профилактических мероприятий среди детей различных возрастных групп.
- 2.4.5. Профилактические мероприятия для лиц среднего, пожилого и старческого возраста.
- 2.4.6. Общие вопросы профилактики ряда хронических неинфекционных и инфекционных заболеваний.

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

На практических занятиях студенты, объединившись в фокус-группы по 4 - 7 человек, готовят выступление для школьников по одной из предложенных тем по формированию здорового образа жизни, которое включает:

- 1) доклад (сценарий) выступления;
- 2) презентацию.

Иностранные обучающиеся, объединившись в фокус-группы по 2-4 человека, готовят санитарный бюллетень (для школьников или их родителей). Работа в фокус-группах проводится в соответствии с методическими указаниями (Приложение).

### **2.6. Защита проектов.**

Проводится в рамках предметной олимпиады «Формирование здорового образа жизни детей и подростков».

Студенты представляют результаты работы в фокус-группах: выступления для школьников по выбранной теме (докладов с презентацией) и санитарные бюллетени. Студенты принимают участие в обсуждении проектов. Окончательное подведение итогов олимпиады – после оценки практической части работы (выступлений студентов в образовательных учреждениях).

### **2.7. Санитарно–просветительная работа в образовательных учреждениях.**

Студенты по подготовленным темам проводят беседы в учреждениях образования.

### **2.8. Рубежный контроль знаний по модулю «Здоровьесберегающие технологии и профилактика здоровьеразрушающих форм поведения среди населения». Оценка практических навыков студентов.**

Студенты отчитываются о проведенной санитарно-просветительной работе: представляют справки-отзывы из образовательных учреждений, фото – и видеоотчеты.

## **2. Учебно-тематический план**

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

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к зачету	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	лекции	практические занятия,	зачет				ОПК-2		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.									
1.1.		2		2	3	5	+	ДОТ	Т, С
1.2.		2		2	3	5	+	Р, ДОТ	Т, С, Р
1.3.	2			2	3	5	+	ПЛ, Р, ДОТ	Т, С, Р
1.4.		2		2	3	5	+	НПК, МК, Р, УИРС, ДОТ	Т, С, Р
1.5.		2		2	3	5	+	Р, ДОТ	Т, С, Р
1.6.		2		2	3	5	+	ЗК, Р, ДОТ	Т, С, Р
1.7.		1		1	3	4	+	Р, ДОТ	КЗ, С, Р
1.8.		1		1	3	4	+	ИА, Р, ДОТ	КЗ, С, Р
1.9.		1		1	3	4	+	Р, ДОТ	Т, КЗ, С, Р
1.10.	2			2	3	5	+	Л, Д, УИРС, Р, ДОТ	Т, КЗ, С, Р
1.11.		1		1	3	4	+	МГ, ПТ, Р, ДОТ	Р, Д, Пр
1.12.		1		1	3	4	+	О, МГ, Р, ДОТ	Р, Д, Пр
1.13.		1		1	3	4	+		Т
2.									
2.1.		2		2	3	5	+	УФ, ДОТ	КЗ, С

2.2.		2		2	3	5	+	Р, УФ, ДОТ	Т, КЗ, С, Р
2.3.		2		2	3	5	+	Р, УИРС, ДИ, УФ, ДОТ	КЗ, С, Р
2.4.		2		2	3	5	+	Р, УИРС, ДОТ	КЗ, С, Р
2.5.		2		2	3	5	+	МГ, ПТ, УИРС, УФ, АТД, ДОТ	Д, Пр
2.6.		2		2	3	5	+	О, МГ, АТД, УИРС, ДОТ	Д, Пр
2.7.		2		2	3	5	+	МГ, АТД, ДОТ	Пр
2.8.		2		2	3	5	+	ДОТ	Т, КР, Пр
Зачет			3	3	6	9	+	ДОТ	Т, Пр, С
<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	<b>69</b>	<b>108</b>			

**Список сокращений:**

**Образовательные технологии, способы и методы обучения:** традиционная лекция (Л), проблемная лекция (ПЛ), занятие – конференция (ЗК), активизация творческой деятельности (АТД), деловая и ролевая учебная игра (ДИ, РИ), 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), дистанционные образовательные технологии (ДОТ).

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

#### **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. 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

Эталон ответа: 5

2. СОГЛАСНО СОВРЕМЕННОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ЗДОРОВЬЕ ДЕТИ ОТНОСЯТСЯ К СЛЕДУЮЩИМ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ:

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

Эталон ответа: 1, 2

3. НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ОКАЗЫВАЕТ

- 1) образ жизни населения
- 2) окружающая среда
- 3) генетический риск
- 4) уровень и качество медицинской помощи

Эталон ответа: 1

4. 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: 2

#### **Критерии оценки тестового контроля:**

Студентом даны правильные ответы на задания в тестовой форме:

- 70% и менее - оценка «2»
- 71-80% заданий – оценка «3»
- 81-90% заданий – оценка «4»
- 91-100% заданий – оценка «5»

#### **1.2. Примеры контрольных вопросов для собеседования**

1. Классификация состояний организма, предложенная Авиценной.

Эталон ответа:

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. Какие «скачки роста» выделяют в постнатальном онтогенезе человека?

Эталон ответа:

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?

Эталон ответа:

В детском возрасте выделяют 2 этапа и 6 периодов развития:

А. Внутритробный 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 (1 мес. - 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. Перечислите первичные большие факторы риска (5).

Эталон ответа:

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 (Приложение).

#### **Критерии оценки деловой игры по теме Вред курения «Ток-шоу «Курить – здоровью вредить».**

Преподаватель (эксперт) дает оценку проведенной игре, полученным результатам, выявляет положительные и отрицательные моменты в деятельности игроков, оценивает по 5-ти бальной системе работу каждого студента 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. УИРС:** общие требования к работе над рефератом изложены в методических указаниях для студентов (Приложение).

#### **Рекомендуемые примерные темы рефератов для УИРС 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.

**Рекомендуемые примерные темы рефератов для УИРС 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 УИРС (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** (образовательные технологии: метод малых групп, активизация творческой деятельности, проектная технология)

На практических занятиях студенты, объединившись в фокус-группы по 4 - 7 человек, работают над проектом по одной из предложенных тем по формированию здорового образа жизни детей и подростков. В результате студенты представляют в 6 семестре научный реферат, доклад, презентацию, в 7 семестре доклад (сценарий) выступления с презентацией для детей. Иностранные обучающиеся, объединившись в фокус-группы по 2-4 человека, готовят в 7 семестре санитарные бюллетени.

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

**Критерии оценки работы студентов 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 студент 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 (50 заданий).

**Критерии оценки рубежного тестового контроля знаний:**

Студентом даны правильные ответы на задания в тестовой форме:

- 70% и менее - оценка «2»
- 71-80% заданий – оценка «3»
- 81-90% заданий – оценка «4»
- 91-100% заданий – оценка «5»



### **1.8. Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить студенту**

Проведение санитарно-гигиенического просвещения среди детей и взрослых пациентов (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний.

Формирование у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья.

Проведение среди детей разного возраста и взрослых санитарно-просветительской 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.).

Использование при проведении работы по пропаганде здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний опыта научных достижений отечественной и зарубежной науки.

Контроль практических навыков (I этап зачета) проводится согласно учебного плана на практических занятиях по дисциплине «Основы формирования здоровья» в 6 и 7 семестрах на предметной олимпиаде «Формирование здорового образа жизни детей и подростков».

Оцениваются следующие разделы работы:

1. Реферат: соответствие требованиям, изложенным в методических указаниях (структура, содержание, полнота раскрытия темы, собственные исследования, соответствие библиографии ГОСТ).

2. Санитарный бюллетень (выполняют иностранные обучающиеся): соответствие требованиям, изложенным в методических указаниях.

3. Выступление (доклад с презентацией) для школьников (выполняют студенты лечебного факультета). Допуск в школу осуществляется, если оценка за все разделы работы «зачтено».

4. Справка - отзыв из школы о проведенной санитарно-просветительной работе с оценкой.

#### **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.
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 студентов (собственные стихи, сценки и т.д.), интерактивные формы представления материала.

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.

### **Критерии оценки презентации:**

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.

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.

**Критерии оценки беседы (выступления) и презентации 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.

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

Методические рекомендации по использованию балльно-накопительной системы оценки успеваемости студентов – см. Приложение 5.

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

**Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины:** зачет проводится в 7 семестре и построен по 3-х этапному принципу.

Первый этап - оценка практической умений студента (учитывается оценка на предметной олимпиаде и за санитарно-просветительную работу в учреждениях образования), второй этап - решение 50 заданий в тестовой форме на бумажном носителе (или с использованием платформы LMS Moodle); третий этап – собеседование по контрольным вопросам (в билете три вопроса).

### **2.1. Примеры типовых тестовых заданий**

Задание: выбрать один или несколько правильных ответов.

1. ПОНЯТИЕ «ТРЕТЬЕ СОСТОЯНИЕ» ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВЬЯ ВВЕЛ УЧЕНЫЙ:

- 1) Авиценна
- 2) Парацельс
- 3) Сенека
- 4) Гиппократ
- 5) Гален
- 6) Аристотель

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЬЕ» В ДРЕВНЕИНДИЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ:

- 1) Здоровье — это не просто отсутствие болезни, это равновесие тела, ума и сознания.
- 2) Здоровье – равновесие начал инь и ян и пяти стихий.

3. 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

4. ПО МНЕНИЮ, КАКИХ УЧЕНЫХ «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ, НО И СПОСОБНОСТЬ ПОЛНОЦЕННО АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ»:

- 1) Калью П.И.
- 2) Лищук В.А.
- 3) Лисицын Ю.П.
- 4) Воронцов И.М.

5. 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

6.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

7.ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ ОТНОСЯТСЯ К:

- 1) I,II группам здоровья
- 2) II,III группам здоровья
- 3) III,IV,V группам здоровья

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

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

9. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА С НАСЛЕДСТВЕННОЙ ПАТОЛОГИЕЙ ОТНОСИТСЯ К ПРОФИЛАКТИКЕ:

- 1) первичной
- 2) вторичной

10. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ВКЛЮЧАЕТ ВСЁ, КРОМЕ:

- 1) рациональный режим дня
- 2) рациональное питание
- 3) оптимальная двигательная активность
- 4) отсутствие вредных привычек
- 5) благополучная наследственность

Эталоны правильных ответов к заданиям в тестовой форме

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	5	6.	2
2.	1	7.	1
3.	1, 3, 4, 6, 7	8.	1
4.	2, 3	9.	1
5.	2	10.	5

### Критерии оценки заданий в тестовой форме

Из 50 предложенных заданий в тестовой форме студентом даны правильные ответы:

- 70% заданий и менее - оценка «не зачтено»
- 71-100% заданий – оценка «зачтено»

### 2.2. Пример типового варианта билета для 3-го этапа зачета

1. Основы древнеиндийской медицины.

2. Приведите два определения здоровья, соответствующих социально-биологическому подходу:

3. Какие меры предусматриваются Рамочной конвенцией (РКБТ) по борьбе против табака по ВОЗ (21.05.2003)? (Перечислите 7 основных мер)

#### Эталон ответа:

1. В основе индийской медицины лежало положение о целостности человеческого организма. Только весь комплекс физических, психических и умственных состояний человека определяет его болезнь или здоровье.

Здоровье — это уравновешенное состояние трех телесных субстанций (дош), семи тканей (дхату), трех видов отходов (мал) и метаболического огня (агни), в сочетании с ясностью и равновесием чувств, ума и духа.

2. 1). «Здоровье — это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его жизни» (Казначеев В.П.).

2). «Здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недомогания» (ВОЗ).

3. 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 лечению табачной зависимости.

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

- оценка **«отлично»** ставится студенту, обнаружившему системные, глубокие знания программного материала, представленного в основной и дополнительной литературе, владеющему научным языком, осуществляющему изложение программного материала на различных уровнях его представления, отвечающему на дополнительные вопросы;

- оценки **«хорошо»** заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, представленного в основной литературе;

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

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, допустившему при ответе на вопросы ошибки принципиального характера и показавшему отсутствие системных знаний программного материала.

#### **2.3.Итоговая оценка по промежуточной аттестации по дисциплине «Основы формирования здоровья»**

**«Зачтено»** – выставляется студенту при получении оценок «зачтено» по первому и второму этапу зачета и оценок «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно» по этапу собеседования.

**«Не зачтено»** – выставляется студенту при получении оценок «не зачтено» по первому и /или второму этапу зачета, оценки «неудовлетворительно» по этапу собеседования.

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

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

###### **а). Основная литература:**

1. Кильдиярова, Р.Р. Основы формирования здоровья детей [Текст]: учебник/ Р.Р.Кильдиярова, В.И.Макарова, Ю.Ф.Лобанов. - М.: ГЭОТАР - Медиа, 2013.- 328 с.

2. Кильдиярова, Р.Р. Основы формирования здоровья детей [Текст: электронный]: учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. -328 с. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970438329.html>

3. Жданова, Л.А. Основы формирования здоровья детей [Текст: электронный]: учебник / Л.А. Жданова [и др.]; под ред. Л.А. Ждановой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 416 с. - : <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970442685.html>

**б). Дополнительная литература:**

1. Калмыкова, А.С. Основы формирования здоровья детей [Текст: электронный]: учебник / А.С. Калмыкова [и др.] - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970433904.html>

2. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков [Текст: электронный]: учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с. <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970434987.html>

3. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Текст]: учебное пособие. - 2-е изд. испр. и доп. / под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича / М.: изд-во «Практика». - 2015. 416 с.

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

Алексеева, Ю.А. Основы формирования здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов лечебного факультета, обуч. по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» / Алексеева, Ю.А., Барашкова, А.Б., Кочегурова, Е.М., Денисова, Е.В., Макаева, Н.В.; Твер. гос. мед. универ. - Тверь, 2018. (см. Приложение 2)

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

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

Клинические рекомендации: <http://cr.rosminzdrav.ru/>;

Электронный справочник «Информо» для высших учебных заведений ([www.informuo.ru](http://www.informuo.ru));

Университетская библиотека on-line ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru));

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

База данных POLPRED ([www.polpred.com](http://www.polpred.com));

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

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

Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <https://minzdrav.gov.ru/>;

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

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

**4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:**

1. Microsoft Office 2016:

- Access 2016;
- Excel 2016;
- Outlook 2016;
- PowerPoint 2016;

- Word 2016;
- Publisher 2016;
- OneNote 2016.

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

3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOffice-Pro

4. Программное обеспечение «Среда электронного обучения ЗКЛ»

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

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru));

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

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

Методические указания для обучающихся размещены в ЭИОС университета.

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

Представлены в Приложении № 2

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

Виды научно-исследовательской работы обучающихся, используемые при изучении дисциплины «Основы формирования здоровья»:

- изучение специальной литературы и другой научно-технической информации о достижениях современной отечественной и зарубежной науки и техники;
- участие в проведении научных исследований;
- осуществление сбора, обработки, анализа и систематизации научно-технической информации по теме (заданию);
- подготовка и выступление с докладом на конференции;
- подготовка к публикации статьи, тезисов.

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

Представлены в Приложении № 3

**Фонды оценочных средств  
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)  
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины  
«Основы формирования здоровья»**

**ОПК-2**

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 заданий в тестовой форме:**

Задание: выбрать один или несколько правильных ответов.

1. 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 физических дефектов
- 3) здоровье - это состояние организма, при котором он функционирует оптимально, без признаков заболевания или какого-либо нарушения

2. ДЕФИНИЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ЕГО ПОЛНОЙ УРАВНОВЕШЕННОСТЬЮ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ И ОТСУТСТВИЕМ КАКИХ-ЛИБО ВЫРАЖЕННЫХ БОЛЕЗНЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ» СООТВЕТСТВУЕТ КОНЦЕПТУАЛЬНОМУ ПОДХОДУ:

- 1) функционально-биологическому
- 2) подходу динамического равновесия организма и среды
- 3) адаптационному
- 4) социальному

3. 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

4. УКАЖИТЕ ПЕРВИЧНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- 1) курение
- 2) гиподинамия



- 3) нерациональное питание
- 4) сахарный диабет
- 5) психоэмоциональный стресс

5. РАСПОЛОЖИТЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ РЕБЕНКА В ХРОНОЛОГИЧЕСКОМ

ПОРЯДКЕ

1[ ] → 2[ ] → 3[ ] → 4[ ] → 5[ ]

- 1) эмбриональный
- 2) фетальный
- 3) неонатальный
- 4) интранатальный
- 5) герминальный

6. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ КОНТИНИУМА ПЕРЕХОДНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЛЛИЕНФЕЛЬДА–ВЕЛЬТИЦЕВА–КОБРИНСКОГО:

- 1) хронические заболевания
- 2) инвалидность
- 3) здоровье
- 4) пограничные состояния
- 5) полная утрата функций
- 6) функциональные отклонения

1 [ ] → 2[ ] → 3[ ] → 4[ ] → 5[ ] → 6[ ]

7.«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЭТО:

- здоровья
- 1) деятельность человека, направленная на сохранение, улучшение и укрепление
  - 2) гигиенические и санитарные мероприятия
  - 3) мероприятия, направленные на предупреждение болезней

8.ПЕРЕЧИСЛИТЕ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- 1) постепенность
- 2) систематичность
- 3) разнообразие средств закаливания
- 4) учет возраста и состояния здоровья
- 5) учет нервно-психического состояния

9.ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

- 1) сбалансированное поступление в организм белков, жиров и углеводов
- 2) сбалансированное поступление в организм макро- и микронутриентов
- 3) сбалансированное поступление в организм макро- и микронутриентов, макро- и микроэлементов
- 4) сбалансированное поступление в организм основных питательных веществ и микронутриентов в соответствии с полом, возрастом и объемом выполняемой работы.

10. КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ - ЭТО ПРОФИЛАКТИКА:

- 1) первичная
- 2) вторичная
- 3) третичная

11. ЗАДАЧЕЙ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) ранняя диагностика заболеваний
- 2) предупреждение рецидивов и осложнений заболеваний
- 3) оздоровление окружающей среды

12. ПЕРИКОНЦЕПЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОВОДИТСЯ:

- 1) до наступления беременности,
- 2) в течение всей беременности,
- 3) в ближайшие сроки после наступления беременности,
- 4) в течение всей жизни

13. СКРИНИНГ НОВОРОЖДЕННЫХ НА ПЯТЬ НАСЛЕДСТВЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ (ФЕНИЛКЕТОНУРИЮ, ГАЛАКТОЗЕМИЮ, АДРЕНОГЕНИТАЛЬНЫЙ СИНДРОМ, ГИПОТИРЕОЗ, МУКОВИСЦИДОЗ) ОТНОСИТСЯ К ПРОФИЛАКТИКЕ:

- 1) первичной
- 2) вторичной
- 3) третичной

14. МЕТОД ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В ПОСТАНОВКЕ ПЕРЕД ОБУЧАЕМЫМИ ЛИЦАМИ НАУЧНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, В РАСКРЫТИИ ЛОГИКИ ПОИСКА ИХ РЕШЕНИЙ – ЭТО

- 1) информационно-рецептивный метод
- 2) репродуктивный метод
- 3) метод проблемного изложения информации
- 4) эвристический метод

15. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА – ЭТО ПРИНЦИП:

- 1) актуальности
- 2) доступности гигиенической информации
- 3) положительного ориентирования
- 4) индивидуального подхода
- 5) дифференцированного подхода

**Примеры контрольных вопросов для собеседования:**

1. Перечислите периоды истории развития концепции здоровья и дайте им характеристику.
2. Перечислите пять концептуальных подходов к выделению различных групп дефиниций (определений) здоровья и приведите примеры.
3. Назовите три группы факторов, обуславливающих индивидуальное здоровье.
4. Перечислите 5 критериев, характеризующих здоровье.
5. Дайте характеристику пяти групп здоровья.
6. Перечислите 7 составляющих здоровья.
7. Дайте определение факторам риска и приведите примеры наиболее распространенных факторов риска.
8. Перечислите этапы концепции этапного, спиралеобразного, поступательного формирования здоровья "Тверская спираль" (А.Ф.Виноградов, 1991) и дайте их характеристику.

9. Назовите компоненты для реализации программы формирования здоровья будущих родителей в рамках концепции «Тверская спираль» (А.Ф.Виноградов, 1991).
10. Классификация болезней человека в зависимости от относительной значимости наследственных и средовых факторов в их развитии.
11. Назовите преимущества грудного вскармливания.
12. Назовите параметры социального анамнеза и дайте их краткую характеристику.
13. Основные мероприятия по охране матери и плода.
14. Назовите основные приоритеты (ВОЗ, 2005) профилактических мероприятий для детей и подростков.
15. Основные группы предотвращаемых хронических неинфекционных заболеваний в среднем возрасте. (ВОЗ, 2006).
16. Основные факторы риска хронических неинфекционных заболеваний, связанные с поведением.
17. Биологические маркеры, характеризующие повышенный риск развития хронических неинфекционных заболеваний.
18. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни». Перечислите компоненты здорового образа жизни (не менее 9)
19. Основные направления формирования здорового образа жизни (по Ю.П.Лисицыну, 2008).
20. Дайте определение понятия «рациональное питание».
21. Принцип «12 шагов к здоровому питанию» (ВОЗ).
22. Эффективные мероприятия по предотвращению ИППП и нежелательной беременности среди подростков.
23. Дайте определение «закаливание» и перечислите основные принципы закаливания.
24. Основные принципы назначения физических упражнений.
25. Основные меры профилактики заболеваний полости рта.
26. Профилактика гельминтозов.
27. Перечислите методы и цели профилактики алкоголизма и пьянства.
28. Основные направления первичной профилактики алкоголизма.
29. Основные направления первичной и вторичной профилактики табакокурения.
30. Состав табачного дыма и эффекты основных его компонентов.
31. Дайте определение понятия «профилактика».
32. Приведите примеры (не менее 5) первичной профилактики.
33. Дайте определение понятия «вторичная профилактика».
34. Перечислите компоненты (3) вторичной профилактики.
35. Дайте определение понятия «периконцепционная профилактика».
36. Определение санитарно-гигиенического просвещения.
37. Основные задачи санитарно-гигиенического просвещения.
38. Основные требования к медико-социальному просвещению.
39. Принципы гигиенического воспитания (13).
40. Приведите примеры групповых форм гигиенического воспитания.

**2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):**

#### **Перечень практических навыков, входящих в данную компетенцию**

Проведение санитарно-гигиенического просвещения среди детей и взрослых пациентов (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний.

Формирование у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья.

#### **Перечень тем рефератов**

1. Здоровый образ жизни школьника: его компоненты и принципы
2. Основы рационального питания детей.
3. Витамины и их значение для организма детей.
4. Основы личной гигиены детей.
5. Гигиена полости рта школьника.
6. Актуальные вопросы охраны окружающей среды и здоровье человека.
7. Значение двигательной активности в формировании здоровья детей.
8. Значение режима дня в формировании здоровья детей.
9. Стресс и здоровье школьника.
10. Профилактика вредных привычек у школьников.
11. Наркомания как медико-социальная проблема.
12. Алкоголизм как медико-социальная проблема.
13. Пивная алкоголизация как медико-социальная проблема.
14. Вред курения.
15. Профилактика детского травматизма.
16. Влияние электромагнитного излучения на здоровье школьника.
17. Компьютерная и Интернет-зависимость.
18. Профилактика острых респираторных инфекций.
19. Закаливание детей.
20. Профилактика нарушений зрения у школьников.

#### **Оценка практических навыков и умений:**

Контроль практических навыков проводится на предметной олимпиаде «Формирование здорового образа жизни детей и подростков» в 6 семестре, где студенты защищают научные рефераты. Оцениваются следующие разделы работы: научный реферат, доклад, презентация.

**3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть» (решать сложные задачи на основе приобретенных знаний и умений, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):**

#### **Перечень практических навыков, входящих в данную компетенцию**

Проведение среди детей разного возраста и взрослых санитарно-просветительской 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.).

Использование при проведении работы по пропаганде здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний опыта научных достижений отечественной и зарубежной науки.

**Перечень тем для санитарно-просветительной работы студентов в образовательных учреждениях**

1. Здоровый образ жизни школьника: его компоненты и принципы
2. Основы рационального питания детей.
3. Витамины и их значение для организма детей.
4. Основы личной гигиены детей.
5. Гигиена полости рта школьника.
6. Актуальные вопросы охраны окружающей среды и здоровье человека.
7. Значение двигательной активности в формировании здоровья детей.
8. Значение режима дня в формировании здоровья детей.
9. Стресс и здоровье школьника.
10. Профилактика вредных привычек у школьников.
11. Наркомания как медико-социальная проблема.
12. Алкоголизм как медико-социальная проблема.
13. Пивная алкоголизация как медико-социальная проблема.
14. Вред курения.
15. Профилактика детского травматизма.
16. Влияние электромагнитного излучения на здоровье школьника.
17. Компьютерная и Интернет-зависимость.
18. Профилактика острых респираторных инфекций.
19. Закаливание детей.
20. Профилактика нарушений зрения у школьников.

#### **Оценка практических навыков и умений:**

Контроль практических навыков проводится на предметной олимпиаде «Формирование здорового образа жизни детей и подростков» в 7 семестре, где студенты защищают проекты для детей. Оцениваются следующие разделы работы: адаптированное для определенного возраста выступление (доклад с презентацией для школьников), санитарный бюллетень (выполняют иностранные обучающиеся), отзыв из школы о проведенной санитарно-просветительной работе (выполняют студенты РФ).

#### **Примеры контрольных вопросов:**

1. Перечислите методы гигиенического воспитания, которые использовались в проекте.
2. Перечислите средства гигиенического воспитания, которые использовались в проекте.
3. Какие принципы гигиенического воспитания применялись в работе?
4. Назовите навыки самоконтроля школьника для оценки нарушений питания.
5. Перечислите навыки самоконтроля школьника для оценки адекватности физической нагрузки.

**Справка**

о материально-техническом обеспечении программы дисциплины  
Основы формирования здоровья

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
1.	Учебная комната № 1	Письменный стол, учебные столы, стулья, кушетка, пеленальный стол, ноутбук с доступом в сеть «Интернет», телевизор.
2.	Учебная комната № 2	Письменный стол, учебные столы, стулья, грифельная доска, наборы учебных плакатов, ноутбук.
3.	Учебная комната № 3	Учебные столы, стулья.
4.	Учебная комната № 4	Учебные столы, стулья.

\*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 20\_\_-20\_\_ учебный год  
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)  
Основы формирования здоровья**

(название дисциплины, модуля, практики)

для обучающихся 3,4 курса,

специальность: 31.05.01 Лечебное дело

форма обучения: очная

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