

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

Рабочая программа

Дисциплины: Принципы и методы формирования здорового образа жизни

Уровень высшего образования: подготовка кадров высшей квалификации

Тип образовательной программы: программа ординатуры

Направление подготовки (специальность): 31.08.58 Оториноларингология

Направленность: Оториноларингология

Присваиваемая квалификация: Врач-оториноларинголог

Форма обучения: очная

Срок освоения образовательной программы: 2 года

Код дисциплины: Б1.О.9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 31.08.58 Оториноларингология (уровень подготовки кадров высшей квалификации), с учётом с профессионального стандарта 02.021 «Врач-оториноларинголог» и реализуется в образовательной программе ординатуры по специальности 31.08.58 Оториноларингология.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование необходимых знаний, умений и опыта деятельности по вопросам формирования здорового образа жизни для реализации в профессиональной деятельности врача-оториноларинголога.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Принципы и методы формирования здорового образа жизни» относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) программы ординатуры, установленной Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГСО ВО) по специальности 31.08.58 Оториноларингология.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных (ОПК) компетенций, установленных программой.

ОПК-8. Способен проводить и контролировать эффективность мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.

Трудовая функция с кодом	Компетенции, обеспечивающие выполнение трудовой функции	
	индекс	содержание компетенции
Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения (А/05.8)	ОПК-8	Способен проводить и контролировать эффективность мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.

3.1. Паспорт компетенций, формируемых в процессе освоения рабочей программы дисциплины

Код трудовой функции	Индекс компетенции	Индекс и содержание индикаторов достижения компетенции
А/05.8	ОПК-8	ОПК-8.1. Проводит и контролирует эффективность мероприятий по профилактике заболеваний.
		ОПК-8.2. Проводит и контролирует эффективность мероприятий по формированию здорового образа жизни.
		ОПК-8.3. Проводит санитарно-гигиеническое просвещение населения.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенный с формируемыми компетенциями и индикаторами компетенций
В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Перечень знаний, умений, навыков
ОПК-8	ОПК–8.1.	<p>Нормативные правовые акты, регламентирующие порядки проведения профилактических медицинских осмотров и диспансерного наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях уха, горла, носа.</p> <p>Перечень врачей-специалистов, участвующих в проведении профилактических медицинских осмотров пациентов при заболеваниях и (или) состояниях уха, горла, носа.</p> <p>Принципы и особенности профилактики возникновения или прогрессирования заболеваний и (или) состояний уха, горла, носа.</p> <p>Медицинские показания и медицинские противопоказания к применению методов профилактики заболеваний и (или) состояний уха, горла, носа в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи.</p> <p>Принципы и особенности оздоровительных мероприятий среди пациентов с хроническими заболеваниями, том числе, уха, горла, носа.</p> <p>Уметь:</p> <p>Проводить профилактический медицинский осмотр с учетом возраста, состояния здоровья в соответствии с действующим порядком проведения профилактических осмотров.</p> <p>Проводить диспансерное наблюдение пациентов с выявленными хроническими заболеваниями и (или) состояниями.</p> <p>Определять медицинские показания к введению ограничительных мероприятий (карантина) и медицинские показания для направления к врачу-специалисту в случае инфекционного, паразитарного, профессионального и другого заболевания.</p> <p>Владеть:</p> <p>Проведением профилактических медицинских осмотров, диспансерного наблюдения за пациентами с хроническими заболеваниями в том числе, уха, горла, носа.</p> <p>Назначением профилактических мероприятий с учетом факторов риска, в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартом медицинской помощи.</p> <p>Контролем выполнения профилактических мероприятий.</p>

		<p>Определением медицинских показаний к введению ограничительных мероприятий (карантина) и показаний для направления к врачу-специалисту при возникновении инфекционных (паразитарных) болезней.</p> <p>Заполнением и направлением экстренного извещения о случае инфекционного, паразитарного, профессионального и другого заболевания, носительства возбудителей инфекционных болезней, отравления, неблагоприятной реакции, связанной с иммунизацией, укуса, ослонения, оцарапывания животными в территориальные органы, осуществляющие федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор.</p> <p>Проведением санитарно-противоэпидемических мероприятий в случае возникновения очага инфекции, в том числе карантинных мероприятий при выявлении особо опасных (карантинных) инфекционных заболеваний.</p> <p>Оценкой эффективности профилактической работы.</p>
	<p>ОПК–8.2.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основы здорового образа жизни, методы его формирования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методами формирования программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ. –
	<p>ОПК–8.3.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формы и методы санитарно-просветительной работы по формированию элементов здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ. – Формы и методы санитарно-просветительной работы среди детей (их законных представителей), медицинских работников по вопросам профилактики заболеваний, в том числе, эндокринной системы. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проводить санитарно-просветительную работу по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методами пропаганды здорового образа жизни, профилактики заболеваний.

		– Проведением санитарно-противоэпидемических мероприятий в случае возникновения очага инфекции, в том числе карантинных мероприятий при выявлении особо опасных (карантинных) инфекционных заболеваний.
--	--	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица, 36 академических часа.

Общая трудоемкость		Количество часов				Внеаудиторная самостоятельная работа	Форма контроля
в ЗЕ	в часах	Контактная работа			Внеаудиторная самостоятельная работа		
		Всего	Лекции	Семинары		Практические занятия	
1	36	24	2	10	12	12	Зачет

5. Учебная программа дисциплины

5.1. Учебно-тематический план

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

Наименование тем	Всего часов на контактную работу	Контактная работа			Внеаудиторная самостоятельная работа	Итого часов	Индикаторы достижения компетенции			Образовательные технологии		Формы текущего контроля
		Лекции	Семинары	Практические занятия			ОПК-8.1	ОПК-8.2	ОПК-8.3	традиционные	интерактивные	
1. Основные медико-социальные и организационные аспекты охраны здоровья детей и подростков. Организация работы Центров здоровья для детей	6	2	-	4	2	8	+	+	+	С		СВ
2. Основы гигиенического воспитания детей и подростков	6	-	4	2	2	8	+	+	+	Л		СВ
3. Здоровое питание как основа здорового образа жизни	8	-	6	2	2	10	+	+	+	С	КС	СВ
4. Средства и формы лечебной физкультуры и реабилитации в формировании здорового образа жизни.	2	-	-	2	3	5	+	+	+	ПЗ		СВ
5. Профилактика табакокурения и алкогольной зависимости	2	-	-	2	3	5	+	+	+	С	КС	СВ
Итого:	24	2	10	12	12	36						

Список сокращений: Л - лекция, С - семинар, ПЗ - практическое занятие, КС - разбор клинической ситуации, СВ – собеседование по контрольным вопросам.

5.2.Содержание дисциплины

1.	ОСНОВНЫЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
1.1.	Основные медико-социальные и организационные аспекты охраны здоровья детей и подростков.
1.1.1	Состояние здоровья детей в Российской Федерации: основные показатели, медико-социальные проблемы.
1.1.2	Система охраны здоровья детей в РФ: организационно-правовые основы работы детской поликлиники, детских дошкольных, школьных, оздоровительных учреждений, стационаров для детей. Задачи и организация работы Центров здоровья для детей.
1.1.3	Распространенность различных факторов риска развития заболеваний у детей. Направления работы по улучшению охраны здоровья детей и подростков.
1.1.4	Усиление роли первичного звена здравоохранения в воспитании здорового ребенка, повышении роли и ответственности семьи за здоровье. Дальнейшее развитие и внедрение профилактических и лечебных технологий, направленных на раннее выявление факторов риска, нарушений здоровья детей, предотвращение хронизации патологических процессов.
1.1.5	Усиление профилактической работы по предупреждению алкоголизма, наркомании, табакокурения, нежелательной беременности.
1.1.6	Качественное диспансерное наблюдение детей.
1.1.7	Совершенствование системы оказания реабилитационной помощи детям и подросткам, восстановительной медицины.
1.1.8	Здоровье ребенка: дефиниции, критерии, методология изучения. Здоровье детского населения как показатель общественного здоровья.
1.1.9	Механизмы формирования здоровья в детском возрасте.
1.1.10	Определение здоровья, как категория (ВОЗ).
1.1.11	Индивидуальное здоровье и его оценка.
1.1.12	Групповое здоровье.
1.1.13	Критерии комплексной оценки здоровья детей. Физическое развитие, нервно-психическое развитие, половое развитие, биологический возраст ребенка, оценка функциональных и адаптивных резервов детского организма.
1.1.14	Показатели здоровья.
1.1.15	Заболеваемость, смертность, инвалидность.
1.1.16	Факторы, влияющие на здоровье детей: природные, социальные, экономические. Физическая (природная) среда. Влияние экологических, климато-географических факторов.
1.1.17	Условия воспитания, обучения и труда. Условия быта. Семья как микросреда, формирующая здоровье.
1.18	Ресурсы и потенциал здоровья.
1.19	Основные понятия и категории образа жизни и здорового образа жизни. Роль образа жизни в формировании, укреплении и сохранении здоровья.
1.1.20.	Влияние образа жизни на растущий организм ребенка. Компоненты (элементы) здорового образа жизни у детей.
1.1.21.	Методы выявления взаимосвязей между состоянием здоровья и образом жизни детей.
1.1.22.	Оценка эффективности мероприятий по формированию ЗОЖ (принцип обратной связи).
1.2.	Центры здоровья для детей.

1.2.1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность Центров здоровья для детей.
1.2.2	Цели, задачи и основные функции.
1.2.3	Организация работы, оборудование, оснащение, формы и методы работы Центров здоровья. Штаты. Порядок работы.
1.2.4	Маршруты пациента в Центре здоровья.
1.2.5	Комплексное обследование.
1.2.6	Динамическое наблюдение за пациентом по разработанной индивидуальной программе по ЗОЖ.
1.2.7	Учетно-отчетная документация.
1.2.8	Взаимодействие Центров здоровья для детей с другими подразделениями и учреждениями здравоохранения по формированию здорового образа жизни. Преемственность Центров здоровья со специализированными службами при диспансеризации детей.
1.2.9	Организация работы по формированию ЗОЖ у детей, проживающих в условиях сельской местности.
1.2.10	Оценка эффективности реализованных мероприятий и качества работы Центров здоровья.
1.2.11	Роль Центров здоровья детей в организации и проведении мероприятий по пропаганде здорового питания среди различных групп детского населения.
1.2.12	Профилактика пищевых отравлений, факторы риска развития желудочно-кишечных заболеваний.
1.2.13	Контроль за весом тела. Методы измерения биологических структур организма (биоимпедансметрия) для определения состава тела (мышцы, жир, вода).
1.2.14	Гигиеническое воспитание по вопросам рационального питания.
1.2.15	Использование средств массовой гигиенической информации (кино, радио, телевидение, печать).
2.	ОСНОВЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
2.1	Теоретические основы гигиенического воспитания детей и подростков
2.1.1	Понятие, цели, задачи гигиенического воспитания детей.
2.1.2	Содержание, формы, средства и методы гигиенического воспитания.
2.1.3	Современные проблемы в организации и проведения гигиенического воспитания детей и родителей.
	Гигиенические знания, навыки и умения.
2.1.4	Ступенчатая модель гигиенического воспитания и образования.
2.1.5	Общие требования к системе информационных, методических и образовательных материалов для гигиенического воспитания детей и родителей.
2.1.6	Перечень информационных ресурсов для системы гигиенического воспитания детей и родителей и возможности их использования в системе охраны здоровья детей.
2.1.7	Роль медицинских работников различных ЛПУ в организации и проведении гигиенического воспитания.
2.2	Гигиеническое воспитание по вопросам организации режима дня и учебных занятий, труда и отдыха детей и подростков.
2.2.1	Принципы и особенности построения режима дня и учебных занятий для детей раннего, дошкольного и школьного возраста.
2.2.2	Достаточный сон и здоровье детей.
2.2.3	Гигиеническая характеристика условий воспитания и обучения детей различно-

	го возраста раннего и дошкольного возраста.
2.2.4	Воздушно-тепловой режим.
2.2.5	Световой режим и охрана зрения детей.
2.2.6	Гигиенические требования к детской мебели, игрушкам, одежде, обуви, книгам и предметам детского обихода. Рациональный подбор одежды и организация прогулок детей при различных погодных условиях.
2.2.7	Гигиенические требования к работе с компьютером, просмотру телевизора.
2.2.8	Предельно допустимые нормы подъема тяжестей в зависимости от возраста и пола.
2.2.9	Определение медицинских показаний и противопоказаний с учетом состояния здоровья детей и подростков к различным видам труда.
2.2.10	Медико-социальные аспекты ранней трудовой занятости подростков.
2.3.	Гигиеническое воспитание и образование по вопросам физкультуры и спорта.
2.3.1	Основные принципы двигательной активности и физического воспитания детей.
2.3.2	Особенности физических нагрузок в зависимости от возраста, пола, сезонности и суточной активности.
2.3.3	Функциональные исследования системы кровообращения при физических нагрузках.
2.3.4	Гипо- и гиперкинезия как факторы риска развития нарушений здоровья детей. Их влияние на физическое развитие и репродуктивную функцию.
2.3.5	Определение уровня физической подготовленности и моторных навыков ребенка.
2.3.6	Формирование мотивационных аспектов в повышении двигательной активности и занятиями спортом современного ребенка. Работа с семьей.
2.3.7	Элементы коррекционного физического воспитания: дыхательная гимнастика.
2.3.8	Комплексы по профилактике плоскостопия и нарушений осанки, гимнастика при работе с компьютером.
2.3.9	Семейные виды занятия спортом.
2.3.10	Особенности проведения ранней спортивной ориентации ребенка.
2.3.11	Закаливание. Основные принципы и методы, показания и противопоказания. Виды закаливания: традиционные, контрастные, интенсивные. Особенности методов закаливания в соответствии с возрастом, временем года, режимом дня, состоянием здоровья. Обучение методам закаливания с помощью воды, воздуха, лучистой энергии, правилам поведения до, во время и после процедур.
2.3.12	Оценка эффективности физического воспитания и закаливания у детей.
2.3.13	Роль Центра здоровья, семьи, образовательного учреждения в организации эффективного физического воспитания и закаливания ребенка.
3.	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
3.1	Безопасность пищи. Биобезопасность и нанобезопасность. Пищевые продукты органического производства.
3.1.1	Безопасность пищи. Нормативная и методическая база по организации здорового и безопасного питания.
3.1.2	Биобезопасность и нанобезопасность.
3.1.3	Пищевые продукты органического производства.
3.1.4	Пищевые продукты с повышенной пищевой и биологической ценностью.
3.1.5	Биологически активные добавки к пище, функциональное питание.
3.2	Здоровое питание как основа здорового образа жизни
3.2.1	Нормативные документы, регламентирующие организацию питания детей и подростков в Российской Федерации.
3.2.1	Эпидемиология питания.

3.2.3	Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах для различных групп населения.
3.2.4	Национальная программа по оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ. Рациональное питание детей раннего, дошкольного и школьного возраста.
3.2.5	Основы диетологии. Профилактическое и лечебное питание.
3.2.6	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины минеральные вещества) и их биологическая роль в питании больного и здорового человека.
4.	СРЕДСТВА И ФОРМЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
4.1	Клинико-физиологическое обоснование оздоровительного действия основных форм и средств ЛФК на организм.
4.2	Основные средства ЛФК: физические упражнения, массаж, механотерапия.
4.3	Систематизация физических упражнений и их характеристика по анатомическому признаку, характеру мышечного сокращения, степени активности, характеру исполнения, принципу использования предметов и снарядов, характеру построения и энергообеспечения двигательного акта.
4.4	Основные формы ЛФК и реабилитации: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика (в зале, в воде, в тренажерном зале), дозированная ходьба и терренкур.
4.5	Основные способы дозирования физической нагрузки. Режимы движений в стационаре, поликлинике, санатории, реабилитационном центре. Оптимальный двигательный режим.
4.6	Показания, абсолютные и относительные противопоказания к применению основных форм и средств ЛФК и реабилитации
4.7	Новые технологии оздоровительной и лечебной физической культуры.
5.	ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
5.1.	Особенности работы по анитабачной пропаганде в Центрах здоровья.
5.1.1	Стратегические меры по борьбе с табакокурением.
5.1.2	Нормативные и законодательные документы. Конвенция ВОЗ по борьбе против табака.
5.1.3	Распространенность потребления табака в мире и РФ. Международный опыт вовлечения медицинских работников в борьбу против табака.
5.1.4	Организационные основы анитабачного воспитания.
5.1.5	Дифференцированный подход с учетом возраста и целевого формирования групп детского населения. Анитабачное воспитание.
5.1.6	Значение и принципы анитабачного воспитания. Профилактические программы.
5.1.7	Особенности работы по анитабачной пропаганде в Центрах здоровья.
5.1.8	Особенности методик проведения анитабачного воспитания. Индивидуальные и групповые формы работы.
5.1.9	Связь Центров здоровья с ЛПУ педиатрического профиля по вопросам профилактики и борьбы с табакокурением.
5.1.10	Подготовка педагогов, воспитателей, родителей по методике анитабачного воспитания детей и подростков.
5.2.	Антиалкогольная пропаганда в формировании здорового образа жизни
5.2.1	Историческая справка: алкогольная политика Российского государства в разные эпохи, различные концепции профилактики, международный опыт.
5.2.2	Правовые меры борьбы с алкоголизмом.
5.2.3	Патофизиологические основы влияния алкоголя на организм. Понятие об эндо-

	генном алкоголе. Патогенетические механизмы токсического действия алкоголя на организм и формирования зависимости.
5.2.4	Задачи антиалкогольной пропаганды. Основные направления содержания антиалкогольной пропаганды.
5.2.5	Полный отказ от алкоголя и «умеренное употребление».
5.2.6	Объекты воздействия антиалкогольной пропаганды: дети, семья, педагогический коллектив.
5.2.7	Субъекты воздействия: врачи различных специальностей, психологи, правоохранители, другие специалисты.
5.2.8	Методы: лекции, консультации, психологические тренинги.
5.2.9	Роль средств массовой информации в профилактике злоупотребления алкоголем. Особенности работы врача со средствами массовой информации. Формирование общественного мнения, нетерпимого отношения к пьянству и алкоголизму, привлечение населения к их предупреждению.

Формы работы ординатора на практических или семинарских занятиях:

- Реферирование отдельных тем по дисциплинам.
- Подготовка тезисов, докладов для семинарских занятий.
- Обзор литературных источников.
- Индивидуальные задания, выполняемые на практических занятиях (заключения по проблемным ситуациям, курация больных).
- Самостоятельный анализ функциональных исследований.

5.3. Тематический план лекционного курса

№ раздела, темы	Название темы	Часы
1.	<p>Основные медико-социальные и организационные аспекты охраны здоровья детей и подростков.</p> <p>Состояние здоровья детей в Российской Федерации: основные показатели, медико-социальные проблемы. Система охраны здоровья детей в РФ: организационно-правовые основы работы детской поликлиники, детских дошкольных, школьных, оздоровительных учреждений, стационаров для детей. Задачи и организация работы Центров здоровья для детей. Полномочия органов исполнительной власти в сфере охраны здоровья населения, включая формирование ЗОЖ. Нормативное обеспечение деятельности Центров здоровья для детей. Распространенность различных факторов риска развития заболеваний у детей. Направления работы по улучшению охраны здоровья детей и подростков. Усиление роли первичного звена здравоохранения в воспитании здорового ребенка, повышении роли и ответственности семьи за здоровье. Дальнейшее развитие и внедрение профилактических и лечебных технологий, направленных на раннее выявление факторов риска, нарушений здоровья детей, предотвращение хронизации патологических процессов. Расширение спектра профилактической вакцинации. Формирование в регионах целевых программ по раннему выявлению групп риска и оздоровлению детей. Усиление профилактической работы по предупреждению алкоголизма, наркомании, табакокурения, нежелательной беременности. Качественное диспансерное наблюдение детей. Совершенствование системы оказания реабилитационной помощи детям и подросткам, восстановительной медицины. Обеспечение доступности первичной медико-санитарной, специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи детям.</p>	1

1.	<p>Здоровье ребенка: дефиниции, критерии. Механизмы формирования здоровья в детском возрасте</p> <p>Здоровье ребенка: дефиниции, критерии, методология изучения. Здоровье детского населения как показатель общественного здоровья. Механизмы формирования здоровья в детском возрасте. Определение здоровья, как категория (ВОЗ). Индивидуальное здоровье и его оценка. Групповое здоровье. Критерии комплексной оценки здоровья детей. Физическое развитие, нервно-психическое развитие, половое развитие, биологический возраст ребенка, оценка функциональных и адаптивных резервов детского организма. Показатели здоровья. Заболеваемость, смертность, инвалидность. Факторы, влияющие на здоровье детей: природные, социальные, экономические. Физическая (природная) среда. Влияние экологических, климато-географических факторов. Условия воспитания, обучения и труда. Условия быта. Семья как микросреда, формирующая здоровье. Ресурсы и потенциал здоровья. Основные понятия и категории образа жизни и здорового образа жизни. Роль образа жизни в формировании, укреплении и сохранении здоровья. Влияние образа жизни на растущий организм ребенка. Компоненты (элементы) здорового образа жизни у детей. Методы выявления взаимосвязей между состоянием здоровья и образом жизни детей. Технология разработки целевой программы по формированию ЗОЖ у детей. Оценка эффективности мероприятий по формированию ЗОЖ (принцип обратной связи). Формирование ЗОЖ у детей, профилактика заболеваний – государственная задача.</p>	1
	Итого	2

5.4. Тематический план семинаров

№ раз-дела, темы	Название темы	Часы
2.1	<p>Теоретические основы гигиенического воспитания детей</p> <p>Понятие, цели, задачи гигиенического воспитания детей. Содержание, формы, средства и методы гигиенического воспитания. Гигиеническое воспитание как важнейший метод профилактической работы с детьми и родителями. Современные проблемы в организации и проведения гигиенического воспитания детей и родителей. Гигиенические знания, навыки и умения. Ступенчатая модель гигиенического воспитания и образования. Общие требования к системе информационных, методических и образовательных материалов для гигиенического воспитания детей и родителей. Перечень информационных ресурсов для системы гигиенического воспитания детей и родителей и возможности их использования в системе охраны здоровья детей. Роль медицинских работников различных ЛПУ в организации и проведении гигиенического воспитания.</p>	4
3.1	<p>Безопасность пищи. Биобезопасность и нанобезопасность. Пищевые продукты органического производства</p> <p>Безопасность пищи. Нормативная и методическая база по организации здорового и безопасного питания детей и подростков. Биобезопасность и нанобезопасность. Пищевые продукты органического производства. Пищевые продукты с повышенной пищевой и биологической ценностью. Биологически активные добавки к пище, функциональное питание.</p>	6
Итого		10

5.5. Тематический план практических занятий

№ раз-дела, темы	Название темы	Часы
1.2	<p>Центры здоровья для детей</p> <p>Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность Центров здоровья для детей. Цели, задачи и основные функции. Организация работы, оборудование, оснащение, формы и методы работы Центров здоровья. Штаты. Порядок работы. Маршруты пациента в Центре здоровья. Комплексное обследование. Динамическое наблюдение за пациентом по разработанной индивидуальной программе по ЗОЖ. Учетно-отчетная документация. Взаимодействие Центров здоровья для детей с другими подразделениями и учреждениями здравоохранения по формированию здорового образа жизни. Преемственность Центров здоровья со специализированными службами при диспансеризации детей. Организация работы по формированию ЗОЖ у детей, проживающих в условиях сельской местности. Региональный опыт Ивановской области. Реализация проекта «Создание межведомственной системы оздоровления школьников с использованием автоматизированного «мониторинга». Оценка эффективности реализованных мероприятий и качества работы Центров здоровья. Роль Центров здоровья детей в организации и проведении мероприятий по пропаганде здорового питания среди различных групп детского населения. Роль Центров здоровья детей в организации и проведении различных мероприятий по пропаганде здорового питания среди различных групп детского населения. Значение пропаганды правильного питания в формировании здорового образа жизни. Разъяснение населению физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, составе пищи и основных ее элементов, режиме питания, ошибок в питании (переедание и т.д.). Информация о суточных рационах питания, правилах домашнего консервирования, хранения, приготовления продуктов, эстетике питания, его экономике. Пропаганда профилактики пищевых отравлений, факторов риска развития желудочно-кишечных заболеваний. Контроль за весом тела. Методы измерения биологических структур организма (биоимпедансметрия) для определения состава тела (мышцы, жир, вода). Гигиеническое воспитание по вопросам рационального питания. Формы и средства пропаганды рационального питания (индивидуальные и групповые). Использование средств массовой гигиенической информации (кино, радио, телевидение, печать).</p>	4

2.2	<p>Гигиеническое воспитание по вопросам организации режима дня и учебных занятий, труда и отдыха детей и подростков.</p> <p>Принципы и особенности построения режима дня и учебных занятий для детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Достаточный сон и здоровье детей. Гигиеническая характеристика условий воспитания и обучения детей различного возраста раннего и дошкольного возраста. Воздушно-тепловой режим. Световой режим и охрана зрения детей. Гигиенические требования к детской мебели, игрушкам, одежде, обуви, книгам и предметам детского обихода. Рациональный подбор одежды и организация прогулок детей при различных погодных условиях. Обработка мягконабивных и резиновых игрушек. Гигиенические требования к работе с компьютером, просмотру телевизора. Предельно допустимые нормы подъема тяжестей в зависимости от возраста и пола. Определение медицинских показаний и противопоказаний с учетом состояния здоровья детей и подростков к различным видам труда. Медико-социальные аспекты ранней трудовой занятости подростков.</p>	1
2.3.	<p>Гигиеническое воспитание и образование по вопросам физкультуры и спорта.</p> <p>Значение пропаганды физкультуры и спорта. Основные принципы двигательной активности и физического воспитания детей. Особенности физических нагрузок в зависимости от возраста, пола, сезонности и суточной активности. Функциональные исследования системы кровообращения при физических нагрузках. Гипо- и гиперкинезия как факторы риска развития нарушений здоровья детей. Их влияние на физическое развитие и репродуктивную функцию. Определение уровня физической подготовленности и моторных навыков ребенка. Формирование мотивационных аспектов в повышении двигательной активности и занятиями спортом современного ребенка. Работа с семьей. Элементы коррекционного физического воспитания: дыхательная гимнастика, методы Толкачева, Стрельниковой. Комплексы по профилактике плоскостопия и нарушений осанки, гимнастика при работе с компьютером. Семейные виды занятия спортом. Особенности проведения ранней спортивной ориентации ребенка. Закаливание. Основные принципы и методы, показания и противопоказания. Виды закаливания: традиционные, контрастные, интенсивные. Особенности методов закаливания в соответствии с возрастом, временем года, режимом дня, состоянием здоровья. Обучение методам закаливания с помощью воды, воздуха, лучистой энергии, правилам поведения до, во время и после процедур. Оценка эффективности физического воспитания и закаливания у детей. Роль Центра здоровья, семьи, образовательного учреждения в организации эффективного физического воспитания и закаливания ребенка.</p>	1

3.2	<p>Здоровое питание как основа здорового образа жизни</p> <p>Нормативные документы, регламентирующие организацию питания детей и подростков в Российской Федерации. Эпидемиология питания. Негативные тенденции в питании детей и подростков в Российской Федерации. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах для различных групп детского населения Российской Федерации. Национальная программа по оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ. Рациональное питание детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Основы диетологии. Профилактическое и лечебное питание. Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины минеральные вещества) и их биологическая роль в питании больного и здорового человека.</p>	2
4	<p>Средства и формы лечебной физкультуры и реабилитации в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Клинико-физиологическое обоснование оздоровительного действия основных форм и средств ЛФК на организм ребенка. Основные средства ЛФК: физические упражнения, массаж, механотерапия. Систематизация физических упражнений и их характеристика по анатомическому признаку, характеру мышечного сокращения, степени активности, характеру исполнения, принципу использования предметов и снарядов, характеру построения и энергообеспечения двигательного акта. Основные формы ЛФК и реабилитации: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика (в зале, в воде, в тренажерном зале), дозированная ходьба и терренкур. Основные способы дозирования физической нагрузки. Режимы движений в стационаре, поликлинике, санатории, реабилитационном центре. Оптимальный двигательный режим. Показания, абсолютные и относительные противопоказания к применению основных форм и средств ЛФК и реабилитации. Новые технологии оздоровительной и лечебной физической культуры.</p>	2
5.1	<p>Особенности работы по антитабачной пропаганде в Центрах здоровья</p> <p>Стратегические меры по борьбе с табакокурением. Нормативные и законодательные документы. Конвенция ВОЗ по борьбе против табака. Распространенность потребления табака в мире и РФ. Международный опыт вовлечения медицинских работников в борьбу против табака. Организационные основы антитабачного воспитания. Дифференцированный подход с учетом возраста и целевого формирования групп детского населения. Антитабачное воспитание. Значение и принципы антитабачного воспитания. Профилактические программы. Особенности работы по антитабачной пропаганде в Центрах здоровья. Особенности методик проведения антитабачного воспитания. Индивидуальные и групповые формы работы. Связь Центров здоровья с ЛПУ педиатрического профиля по вопросам профилактики и борьбы с табакокурением. Подготовка педагогов, воспитателей, родителей по методике антитабачного воспитания детей и подростков. Формирование общественного мнения по отношению к курению.</p>	1

5.2	<p>Антиалкогольная пропаганда в формировании здорового образа жизни</p> <p>Историческая справка: алкогольная политика Российского государства в разные эпохи, различные концепции профилактики, международный опыт. Правовые меры борьбы с алкоголизмом. Патологические основы влияния алкоголя на организм. Понятие об эндогенном алкоголе. Патогенетические механизмы токсического действия алкоголя на организм и формирования зависимости. Задачи антиалкогольной пропаганды. Основные направления содержания антиалкогольной пропаганды. Методика избавления от вредных привычек Г.А. Шичко. Полный отказ от алкоголя и «умеренное употребление». Объекты воздействия антиалкогольной пропаганды: дети, семья, педагогический коллектив. Субъекты воздействия: врачи различных специальностей, психологи, правоохранители, другие специалисты. Методы: лекции, консультации, психологические тренинги. Роль средств массовой информации в профилактике злоупотребления алкоголем. Особенности работы врача со средствами массовой информации. Формирование общественного мнения, нетерпимого отношения к пьянству и алкоголизму, привлечение населения к их предупреждению.</p>	1
Итого		12

5.6. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий ординаторы используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Консультант врача» и «Консультант студента».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: презентационная графика, интерактивные информационные технологии, учебные видеofilьмы.

6. Формы контроля. Оценочные средства для контроля уровня сформированности компетенций (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация)

6.1. Текущий контроль успеваемости на занятиях проводится в форме устного опроса, собеседования, тестирования, решения ситуационных задач, разбора клинических ситуаций, оценки усвоения практических навыков, написание и защита реферата, доклада.

6.2. Промежуточная аттестация - в форме зачета по модулю дисциплины на последнем занятии, который проводится в два этапа: тестирование и решение ситуационной задачи.

6.3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочными средствами для текущего контроля успеваемости являются: тестовые задания и ситуационные задачи.

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Методические указания для самостоятельной работы

В процессе обучения осуществляются следующие виды самостоятельной работы:

- самостоятельная работа по изучению дисциплины во внеаудиторное время:
 - Дифференцированный подход к антиалкогольному воспитанию детского населения;
 - Влияние курения на рост и развитие детского организма. Отрицательное влияние курения на беременных и кормящих матерей. Вред пассивного курения.
 - Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Влияние курения на здоровье и рост ребенка.
 - Механизмы развития табачной зависимости. Болезни курящего.
 - Медико-гигиенические аспекты профилактики зависимости от наркотических средств и других ПАВ
 - Социальные последствия употребления ПАВ несовершеннолетними.
- выполнение НИР по актуальным вопросам теоретической и практической медицины с оформлением результатов в виде печатных работ и выступлений на заседаниях кафедры и научных конференциях.
- подготовка учебных схем, таблиц, слайдов, презентаций;
- работа в компьютерном классе с обучающей и/или контролирующей программой;
- работа с учебной и научной литературой;
- работа с тестами и вопросами для самопроверки освоения алгоритма обследования больного в ходе обследования пациента с контролем со стороны преподавателя;
- интерпретация результатов лабораторных и инструментальных методов исследования;
- курация больных
- участие в научно-практических конференциях, семинарах и т.п.

Контроль самостоятельного изучения тем осуществляется на практических занятиях с использованием тестовых заданий, контрольных вопросов, ситуационных задач, а также в ходе промежуточной аттестации;

8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков России. Комплексная программа научных исследований "Профилактика наиболее распространенных заболеваний детей и подростков на 2005-2009гг." /А. А. Баранов [и др.]; Рос. акад. мед. наук, Союз педиатров России, Науч. центр здоровьядетей РАМН. - М.: ГЭОТАР - Медиа, 2006. - 120 с. – Текст: непосредственный.

2. Диетотерапия заболеваний детского возраста: руководство для врачей /[А. М. Ходунова [и др.]; под общ. ред. А. И. Рывкина; ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию. - Иваново: [б. и.], 2006. - 158 с. – Текст: непосредственный.

3. Оздоровление детей и подростков в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие для студентов, врачей-педиатров и интернов /Л. А. Жданова [и др.]; М-во здравоохранения Рос. Федерации, Иван. гос. мед. акад., Клиника ИГМА, Дет. клинич. больница №3. - Иваново: [б. и.], 2000. - 91 с. – Текст: непосредственный.

То же. – 2002. – Текст: электронный //Электронная библиотека Ивановской медицинской академии: [сайт]. – URL: <http://libisma.ru>

5. Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях: учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей: [гриф] УМО /Л. А. Жданова [и др.]; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново: [б. и.], 2012. - 178 с. – Текст: непосредственный.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Базы данных, архивы которых доступны с персональной регистрацией:

- Научная электронная библиотека, Российский индекс научного цитирования;
- Электронный каталог Ивановского ГМУ;
- Электронная библиотека Ивановского ГМУ.

Базы данных, архивы которых доступны по подписке Ивановского ГМУ

- ЭБС Консультант студента;
- ЭБС Консультант врача;
- Scopus;
- Web of science;
- Elsevier;
- Springer Nature.

Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Office
2. Microsoft Windows
3. Консультант Плюс

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Использование палат клинической базы, лабораторий, лабораторного и инструментального оборудования, учебных комнат для работы ординаторов.

Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), слайдоскоп, ПК, видео- и DVD проигрыватели, мониторы. Наборы слайдов, таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины. Видеофильмы. Ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам. Доски.