

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

Кафедра гигиены

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
по самостоятельной внеаудиторной работе

Дисциплина	Укрепление здоровья и профилактика заболеваний
Специальность	34.04.01 Управление сестринской деятельностью
Курс	2
Семестр	3

Уфа

2026

Рецензенты:

Д.м.н., профессор, заведующий кафедрой управления сестринской деятельностью
ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов Имени Патриса Лумумбы»
И.В. Радьш

Работодатель: Президент Региональной общественной организации
«Профессиональной ассоциации специалистов с высшим сестринским, средним
медицинским и фармацевтическим образованием Республики Башкортостан» Э.Ю.
Ахметшина

Авторы:

Мочалкин Павел Александрович – д.м.н., доцент, зав. кафедрой гигиены

Ванзин Александр Александрович – ассистент кафедры гигиены

Хусаинов Артур Эдуардович – к.м.н., доцент кафедры гигиены

Утверждены на заседании №3 кафедры гигиены от 27 октября 2025 г.

Тема 1: «Антропометрические измерения и функциональные пробы»

Цель занятия: изучить порядок действий при пользовании разными видами диагностического инструментария для антропометрического измерения и проведения функциональных проб.

Студент должен знать:

1. Технику антропометрических измерений.
2. Порядок действий при пользовании различными видами диагностического инструментария для измерения длины тела, массы тела, окружностей головы и грудной клетки.
3. Методику оценки физического развития.
4. Методики проведения функциональных проб.
5. Интерпретацию полученных результатов исследования.

Студент должен уметь:

1. Проводить измерения длины тела.
2. Проводить измерения массы тела.
3. Проводить измерения окружностей головы и грудной клетки.
4. Проводить измерения функциональных показателей дыхательной системы: частоты дыхания, жизненной емкости легких, проб с максимальной задержкой дыхания (проба Штанге, проба Генчи).
5. Проводить измерения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы: частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), пробы Руфье.
6. Проводить измерения силы мышц кистей - динамометрию.
7. Проводить оценку полученных результатов.

Студент должен владеть:

1. Навыками проведения антропометрических измерений.
2. Методиками проведения функциональных проб.
3. Навыками проведения сравнительного анализа и интерпретации полученных данных.

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов: порядок действий при пользовании различными видами диагностического инструментария для измерения длины тела, массы тела, окружностей головы и грудной клетки.

Формы контроля освоения задания по самостоятельной аудиторной работе студентов: практические занятия (устный опрос, ситуационные задачи); итоговое занятие (письменный опрос); курсовые экзамены (тестовый контроль, ситуационные задачи, устный опрос).

Литература

Основная:

1. Минх А.А. Методы гигиенических исследований: монография. М. : Альянс, 2016. – 583.
2. Минх А.А. Справочник по санитарно-гигиеническим исследованиям: учебно-практическое издание. М. : Альянс, 2016. – 399 с.

Дополнительная:

3. Гигиена с основами экологии человека /Под ред. Мельниченко П.И. – М.: Гэотар-Медиа, 2011. – 752 с.
4. Глиненко В.М. с соавт. «Гигиена и экология человека». – М.: МИА, 2010. – 552 с.
5. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 512 с.
6. Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс]: учебник / под ред. П.И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 752 с.
7. Гигиена [Электронный ресурс]: учебник /под ред. Румянцева Г.И.: 2009. М.: ГЭОТАР-МЕДИА 2-е изд., перераб. и доп.

Тема 2: «Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья»

Цель занятия: изучить организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья.

Студент должен знать:

1. Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья.
2. Ведение типовой учетно-отчетной медицинской документации в Центрах здоровья.
3. Основные направления профилактики заболеваний.
4. Научно-медицинскую информацию, отечественный и зарубежный опыт по профилактике заболеваний.

Студент должен уметь:

1. Применять современные социально-гигиенические методики сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья взрослого населения и подростков в целях разработки научно-обоснованных мер по улучшению и сохранению здоровья.

2. Проводить с населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.

3. Осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом возрастно-половых групп и состояния здоровья.

Студент должен владеть:

1. Навыками разработки практических рекомендаций по здоровому питанию, по двигательным режимам и занятиям физической культурой.

2. Методами оценки эффективности диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными.

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов: изучить типовую учетно-отчетную медицинскую документацию Центров здоровья.

Формы контроля освоения задания по самостоятельной аудиторной работе студентов: практические занятия (устный опрос, ситуационные задачи); итоговое занятие (письменный опрос); курсовые экзамены (тестовый контроль, ситуационные задачи, устный опрос).

Литература

Основная:

1. Минх А.А. Методы гигиенических исследований: монография. М. : Альянс, 2016. – 583.

2. Минх А.А. Справочник по санитарно-гигиеническим исследованиям: учебно-практическое издание. М. : Альянс, 2016. – 399 с.

Дополнительная:

3. Гигиена с основами экологии человека /Под ред. Мельниченко П.И. – М.: Гэотар-Медиа, 2011. – 752 с.

4. Глиненко В.М. с соавт. «Гигиена и экология человека». – М.: МИА, 2010. – 552 с.

5. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 512 с.

6. Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс]: учебник / под ред. П.И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 752 с.

7. Гигиена [Электронный ресурс]: учебник /под ред. Румянцева Г.И.: 2009. М.: ГЭОТАР-МЕДИА 2-е изд., перераб. и доп.

Тема 3: Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения.

Цель занятия: изучить концептуальные подходы и принципы рационального питания, меры профилактики ожирения.

Студент должен знать:

- концепции и принципы рационального питания;
- взаимосвязь между избыточной массой тела и ожирением и риском преждевременной смерти;
- факторы, способствующие развитию ожирения;
- классификацию ожирения;
- лечения ожирения, программ по снижению веса;
- немедикаментозные программы по снижению веса;
- о вреде дозированного голодания в борьбе с лишним весом, побочные эффекты и осложнения;
- меры по профилактике ожирения.

Студент должен уметь:

- проводить оценку состояния здоровья (определение веса, роста);
- определять и оценивать окружность талии и индекс массы тела;
- выявлять лиц, имеющих факторы риска развития ожирения;
- проводить беседу с пациентом об общих принципах профилактики ожирения;
- проводить беседу о рациональном «пищевом» поведении.

Студент должен владеть:

- навыками проведения антропометрических измерений;
- методиками выявления факторов риска развития ожирения;
- навыками разработки мероприятий по профилактике избыточного веса.

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов: изучить медикаментозные и немедикаментозные программы по снижению веса

Формы контроля освоения задания по самостоятельной аудиторной работе студентов: практические занятия (устный опрос, ситуационные

задачи); итоговое занятие (письменный опрос); курсовые экзамены (тестовый контроль, ситуационные задачи, устный опрос).

Литература **Основная:**

1. Минх А.А. Методы гигиенических исследований: монография. М. : Альянс, 2016. – 583.
2. Минх А.А. Справочник по санитарно-гигиеническим исследованиям: учебно-практическое издание. М. : Альянс, 2016. – 399 с.

Дополнительная:

3. Гигиена с основами экологии человека /Под ред. Мельниченко П.И. – М.: Гэотар-Медиа, 2011. – 752 с.
4. Глиненко В.М. с соавт. «Гигиена и экология человека». – М.: МИА, 2010. – 552 с.
5. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 512 с.
6. Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс]: учебник / под ред. П.И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 752 с.
7. Гигиена [Электронный ресурс]: учебник /под ред. Румянцева Г.И.: 2009. М.: ГЭОТАР-МЕДИА 2-е изд., перераб. и доп.

Тема 4: «Вредные привычки. Профилактика курения».

Цель занятия: изучить особенности влияния вредных привычек на организм человека и последствия табакокурения.

Студент должен знать:

- влияние вредных привычек на организм человека;
- химический состав табачного дыма, его влияние на здоровье человека;
- метод спирометрии;
- метод спирографии;
- функциональные пробы Штанге и Генчи;

- нормативную документацию по табакокурению Федеральный закон "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" от 23.02.2013 N 15-ФЗ.

Студент должен уметь:

- определять легочные объемы;
- определять функциональные пробы;
- пользоваться нормативной документацией;
- осуществлять профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, связанных с вредными привычками;
- проводить общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом возрастно-половых групп и состояния здоровья.

Студент должен владеть:

- навыками разработки практических рекомендаций (с учетом влияния разнообразных вредных факторов) по здоровому питанию, двигательным режимам и занятиям физической культурой;
- методами оценки эффективности диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными.

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов: изучить особенности возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, связанных с вредными привычками.

Формы контроля освоения задания по самостоятельной аудиторной работе студентов: практические занятия (устный опрос, ситуационные задачи); итоговое занятие (письменный опрос); курсовые экзамены (тестовый контроль, ситуационные задачи, устный опрос).

Литература
Основная:

1. Минх А.А. Методы гигиенических исследований: монография. М. : Альянс, 2016. – 583.
2. Минх А.А. Справочник по санитарно-гигиеническим исследованиям: учебно-практическое издание. М. : Альянс, 2016. – 399 с.

Дополнительная:

3. Гигиена с основами экологии человека /Под ред. Мельниченко П.И. – М.: Гэотар-Медиа, 2011. – 752 с.
4. Глиненко В.М. с соавт. «Гигиена и экология человека». – М.: МИА, 2010. – 552 с.
5. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 512 с.
6. Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс]: учебник / под ред. П.И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 752 с.
7. Гигиена [Электронный ресурс]: учебник /под ред. Румянцева Г.И.: 2009. М.: ГЭОТАР-МЕДИА 2-е изд., перераб. и доп.