

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.10.2023 14:24:39

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор В.Н. Павлов  
« 9 » 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Специальность 31.05.01 Лечебное дело**

**Форма обучения** очная

**Срок освоения ООП** 6 лет

**Курс** III

**Контактная работа** – 72 час.

**Лекции** - 24 час.

**Практические занятия** – 48 час.

**Самостоятельная (внеаудиторная) работа** –  
36 час.

**Семестр** VI

**Зачет** – VI семестр

**Всего** 108 часов

**3 ЗЕТ (зачетных единиц)**

Уфа  
2021

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 12.08.2020 г., приказ № 998.

2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 293н от 21 марта 2017 года «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)».

3. Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации от «25» мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО от «18» 05 2024 г., протокол №    .

И. о. зав. кафедрой



П.А. Мочалкин

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом по специальностям 31.05.01 Лечебное дело от «9» 06 2024 г., протокол №    .

Председатель  
УМС по специальности  
31.05.01 Лечебное дело



Е.Р. Фаршатова

Разработчики:

Доцент кафедры



У.З. Ахмадуллин

Профессор кафедры



Х.М. Ахмадуллина

Рецензенты:

Профессор кафедры общей гигиены филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО «Казанская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации, д.м.н, доцент О.А. Фролова

Главный врач ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» М.А. Скотарева

## Содержание рабочей программы

1	Пояснительная записка	4
2	Вводная часть	4
3	Основная часть	9
3.1	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
3.2	Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	9
3.3	Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	11
3.4	Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	11
3.5	Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	12
3.6	Лабораторный практикум	13
3.7	Самостоятельная работа обучающегося	13
3.8	Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины	14
3.9	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	16
3.10	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	19
3.11	Образовательные технологии	19
3.12	Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами	19
4	Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	20
5	Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами специальности	21
6	Протоколы утверждения	23
7	Рецензии	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье населения - важнейший показатель благополучия нации. Воздействие на человека химических, биологических и физических факторов окружающей среды, являющиеся результатом неудовлетворительной хозяйственной деятельности, психоэмоциональные нагрузки, низкое качество жизни, приводят к снижению адаптационных возможностей организма. Следствием этого является плохое состояние здоровья и низкое качество жизни.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установили, что здоровье человека зависит на 50-55% от условий и образа жизни, на 20-25% – от экологических факторов, до 20% – от генетических факторов и на 8-10% – от здравоохранения и состояния медицинской помощи.

Учебная дисциплина «Гигиенические основы сохранения здоровья» представляет собой комплексную просветительную, обучающую и воспитательную предметную деятельность, которая направлена на формирование гигиенической культуры, позитивных в отношении здоровья стиля жизни для будущих врачей-лечебников.

Учебная дисциплина включает разделы, раскрывающие основные понятия и показатели здоровья, концепции и составляющие здорового образа жизни. Отражены вопросы сохранения и укрепления здоровья населения, проблемы охраны здоровья отдельных социальных групп населения, основы профилактики болезней лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Представлены характеристики болезней цивилизации и меры специфической и неспецифической профилактики; современные системы оздоровления и самосовершенствования лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Дисциплина изучается на 3 курсе обучения студентов по специальности 31.05.01 Лечебное дело. Обучение складывается из контактной работы (72 часа), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (36 часов). Основное учебное время выделяется на практические занятия (48 часов).

При изучении учебной дисциплины необходимо использовать знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами, а также сформировать общепрофессиональные и профессиональные компетенции (ОПК-2, ПК-1, ТФ-А/05.7).

Данная рабочая программа включает: цель и задачи освоения учебной дисциплины, её место в структуре ООП специальности, требования к результатам её освоения, объем дисциплины и виды учебной работы, оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины, её учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение, образовательные технологии. В рабочей программе представлены разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами, а также методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

*Цель* освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы сохранения здоровья» состоит в изучении закономерностей формирования здоровья человека и разработке гигиенических методов моделирования здорового образа жизни.

При этом *задачами* дисциплины «Гигиенические основы сохранения здоровья» являются:

- приобретение обучающимися знаний в области сохранения здоровья человека, концепций и основных составляющих здорового образа жизни;
- формирование системы мышления и действий в медико-профилактическом процессе, направленной на доказательное установление влияния гигиенических факторов на состояние здоровья человека;
- обучение студентов умению с помощью методов функциональной диагностики определять состояние здоровья человека и его индивидуальные особенности, выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания активности и высокой работоспособности;
- обучение проведению полного объема медико-профилактических мероприятий, пропаганды здорового образа жизни, современных стратегий гигиенически сбалансированного развития общества, обеспечения здоровья человека.

### 2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности

2.2.1. Учебная дисциплина «Гигиенические основы формирования здоровья» относится к блоку Б1.В.1.ДВ.02.01 учебного плана по специальности 31.05.01 Лечебное дело, изучается в 6 семестре, по дисциплине предусмотрен зачет.

2.2.2. Для изучения учебной дисциплины «Гигиенические основы сохранения здоровья» обучающийся должен по предшествующим учебным дисциплинам:

#### **Биологии:**

Знать: основные закономерности, лежащие в основе процессов, протекающих в организме человека; терминологию и основные понятия биологии; законы генетики, ее значение для медицины, закономерности наследственности и изменчивости в индивидуальном развитии как основы понимания патогенеза и этиологии наследственных и мультифакторных заболеваний человека; основные понятия и проблемы биосферы и экологии, феномен паразитизма и биоэкологические заболевания.

Владеть: навыками анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

Уметь: оценивать морфофункциональные, физиологические состояния и патологические процессы в организме человека для решения профессиональных задач.

Сформировать компетенции (частично): ОПК-2, ПК-1.

### **Гигиене:**

Знать: основы профилактической медицины; организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения; методы санитарно-просветительской работы; показатели здоровья населения, факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно - климатические, эндемические, социальные); заболевания, связанные с воздействием климатических и социальных факторов; гигиенические аспекты питания; методики сбора и обработки и анализа информации о состоянии здоровья населения.

Владеть: гигиенической терминологией при решении профессиональных задач; новыми методами и технологиями, внедряемыми в гигиеническую науку и санитарную практику, для оценки качества окружающей среды и реакции организма на ее воздействие

Уметь: оценивать взаимодействие организма и среды, выделить факторы среды, оказывающие положительное или отрицательное воздействие на организм, оценить степень этого воздействия и проводить конкретные профилактические мероприятия, направленные на оздоровление внешней среды и укрепление здоровья населения.

Сформировать компетенции (частично): ОПК-2, ПК-1

## **2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

2.3.1. Виды профессиональной деятельности, лежащие в основе преподавания дисциплины: медицинская деятельность:

- гигиеническое воспитание и пропаганда здорового образа жизни;
- проведение мероприятий, направленных на устранение или уменьшение вредного воздействия на человека факторов среды его обитания, в том числе связанных с профессиональной деятельностью;
- оценка, анализ и прогноз состояния среды обитания человека;
- формирование у различных групп населения мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья;
- обучение населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

**2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций**

п/№	Номер компетенции с содержанием компетенции/трудовой функции	Номер индикатора компетенции с содержанием (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК-2 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	<p>ОПК-2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний</p> <p>ОПК 2.2. Использует знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения</p> <p>ОПК-2.3. Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению</p>	А/05.7. Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	Тестовые задания, ситуационные задачи, собеседование
2.	ПК-1. Способен осуществлять комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование	ПК-1.1. Проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению населения, информирует население о факторах риска заболеваний, первичной,	А/05.7 проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и	Назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и	Тестовые задания, ситуационные задачи, собеседование

	<p>здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</p>	<p>вторичной и третичной профилактике путем применения СМИ, баннеров, санбюллетеней, памяток и др.</p> <p>ПК-1.2. Оценивает вероятность неблагоприятного действия на организм естественно-природных, социальных и антропогенных факторов окружающей среды в конкретных условиях жизнедеятельности человека; обосновывает необходимость проведения адекватных лечебно-профилактических мероприятий.</p> <p>ПК-1.3. Оценивает влияние физической активности и других составляющих ЗОЖ на состояние соматического здоровья, физическое развитие и функциональное состояние различных систем организма у пациентов.</p> <p>ПК-1.4. Формирует программы здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ</p> <p>ПК-1.5. Назначает профилактические мероприятия с учетом факторов риска</p>	<p>формированию ЗОЖ и санитарно-гигиеническому просвещению населения</p>	<p>раннего выявления заболеваний, в том числе социально значимых заболеваний</p>	
--	---	--	--	--	--



		<p>для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе социально значимых заболеваний; организует образовательные программы (школы здоровья) для пациентов и родственников</p> <p>ПК-1.6. Организует и контролирует проведение иммунопрофилактики инфекционных заболеваний у взрослого населения в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи</p> <p>ПК-1.7. Контролирует соблюдение профилактических мероприятий</p>			
--	--	--	--	--	--

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов/ зачетных единиц	Семестр VI часов
1		2	3
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>		72	72
Лекции (Л)		24	24
Практические занятия (ПЗ),		48	48
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе:</b>		36	36
<i>УИРС</i>		-	-
<i>Подготовка к занятиям</i>		-	-
<i>Подготовка к текущему контролю</i>		-	-
<i>Подготовка к промежуточному контролю</i>		-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	+	+
	экзамен (Э)	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	108	108
	ЗЕТ	3	3

### 3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	№ компетенции и/шифр трудовой функции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов и подразделов)
1	2	3	4
1	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека	<p>Состояние здоровья населения России. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.</p> <p>Социальные потребности общества в сохранении, укреплении и формировании здоровья человека. Исторический аспект категории здоровья. Анализ существующих понятий «здоровье» в биологических, медицинских, гуманитарных науках.</p> <p>Здоровье физическое, психологическое и социальное. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели индивидуального здоровья.</p> <p>Показатели общественного здоровья. Здоровье и благополучие. Уровни здоровья. Уровни благополучия. Факторы здоровья. Методы оценки количества и качества здоровья.</p> <p>Понятия «здоровье личности», «здоровье популяции», «здоровье нации». Демографические, социально-экономические, медицинские, культурологические аспекты здоровья.</p> <p>Принципы обеспечения здоровья. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья. Влияние питания, двигательной активности, аутоагрессии на здоровье.</p>
2	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	<p>Категории образа жизни. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья. Модели общественного здоровья с позиции личности и государства. Факторы риска заболеваний.</p> <p>Взаимозависимость здоровья и здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Условия здорового образа жизни. Показатели и критерии здорового образа жизни.</p> <p>Примеры здорового образа жизни. Жизнь и деятельность людей, ведущих здоровый образ жизни.</p>
3	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)	<p>Современные проблемы профилактики. Определение понятия «профилактика заболеваний», «медицинская профилактика». Виды (стадии) профилактики.</p> <p>Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды и т. д.).</p> <p>Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания. Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию.</p> <p>Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики).</p>

4	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. Научно-методическое обеспечение деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Интеграция усилий различных государственных и общественных организаций, СМИ в работе по формированию здорового образа жизни молодежи. Правовое и экономическое обеспечение оздоровительной работы. Оздоровление образовательного пространства: организация учебного процесса в образовательных учреждениях разного типа, двигательный режим школьника, школьное питание. Содержание и методика проведения уроков здоровья в школе, их интеграция с другими учебными предметами – биологией, ОБЖ, информатикой и вычислительной техникой, физкультурой. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у учащихся. Дневник здоровья, карта режима дня, самоанализ пищевого поведения, двигательной активности, работоспособности, психического состояния. Внеклассная работа по оздоровлению учащихся.
5	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Болезни цивилизации и их профилактика	Болезнь как результат незнания адаптивных и защитных механизмов своего организма. Предрасположенность к заболеванию. Генетические детерминанты здоровья и болезни. Проблемы, грани, нормы и патологии. Общепатологическая сущность болезни. Переходные состояния от нормы к болезни, «третье состояние» (предболезнь). Этиология «третьего состояния». Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца. Болезни, связанные с нерациональным питанием, гиподинамией, курением, стрессом. Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика
6	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Питание и здоровье	Рациональное питание, его принципы. Значение питания для поддержания здоровья. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Концепции питания: сбалансированное питание, вегетарианство, раздельное питание, лечебное голодание и др. Принципы составления индивидуальных программ оздоровительного питания. Естественные оздоровительные продукты: продукты пчеловодства, проросшие зерна, отруби, овощные и фруктовые соки и др. Понятие о диетологии и диетотерапии.
7	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	Концепция сбалансированного питания. Нормы питания. Режим питания. Масса тела, ее определение. Разгрузочные дни. Идеальная и нормальная масса тела. Гигиенические основы питания детей и подростков. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет. Физическая культура в режиме здорового образа жизни. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений; значение физической подготовленности для здоровья; значение выносливости (аэробной производительности) для устойчивости к атеросклерозу, гипертонии, ожирению, диабету; значение силы (анаэробной производительности) и гибкости для устойчивости к болезням позвоночника, суставов, диабету, ожирению, недостаточности родовой деятельности и др.
8	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	Факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и болезни химической зависимости. Табакозависимость и способы ее преодоления. Алкогольная зависимость. Наркомания. Понятие о психоактивных веществах.

9	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	Репродуктивное здоровье и способы профилактики нарушений репродуктивного здоровья. Искусственный аборт. Контрацепция. Венерические болезни, их профилактика: трихомоноз, гонорея, сифилис. Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса. Пути передачи СПИДа. Группы риска. Патогенез и клиника СПИДа. Диагностика. Принципы лечения и меры профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Основы полового воспитания. Гигиена половой жизни. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании. Валеология семьи: генеалогия и методико-генетические консультации как фактор предупреждения наследственных заболеваний и врожденных пороков развития. Беременность, роды, уход за детьми.
10	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Роль двигательной активности в формировании здоровья	Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Иммунитет и здоровье. Классификация защитных механизмов. Физиология иммунитета. Факторы риска иммунитета. Труд и здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности: работоспособность и утомление. Оптимальная организация учебного режима школьников. Культура умственного и физического труда. Понятие об активном отдыхе. Понятие о хронобиологии и биоритмах.
11	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Системы оздоровления и самовершенствования	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Традиционные оздоровительные системы. Виды физических упражнений: аэробные и анаэробные упражнения (плавание, игры, танцы и др.). Практика йоги, ушу. Дыхательная гимнастика в практике общего оздоровления. Естественные факторы природы как обязательное условие обеспечения здоровья. Закаливание. Особенности использования средств восстановления в школе. Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни. Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества. Психофизические основы здоровья. Психологический статус и здоровье человека. Сущность и критерии психического здоровья человека. Эмоции человека и здоровье. Стресс и проблема адаптации. Кризисные состояния, их причины и коррекция. Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека. Определение адаптационного потенциала человека. Метеочувствительность. Психоэмоциональное напряжение. Синдром хронической усталости. Организация физкультурпауз, минуток здоровья и использование различных тренажеров. Массаж, самомассаж, воздействие на биологически активные точки. Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках.
12	ОПК-2, ПК-1 А/05.7	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни	Формы, методы и средства формирования здорового образа жизни. Гигиеническое обучение и воспитание детского и взрослого населения. Профилактика школьных форм патологии: сколиоза, близорукости, нервных расстройств и др. Формирование у детей основных гигиенических знаний и навыков (уход за ротовой полостью, кожей, волосами и т.д.). Режим дня ребенка в семье. Формы проведения семейного досуга.

### 3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, в т.ч. самостоятельная работа студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	VI	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека	2	-	4	2	8	ТЗ, СЗ, УО
2.	VI	Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	2	-	-	4	6	ТЗ, СЗ, УО
3.	VI	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)	2	-	-	4	6	ТЗ, СЗ, УО
4.	VI	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации	2	-	4	2	8	ТЗ, СЗ, УО, ИДЗ
5.	VI	Болезни цивилизации и их профилактика	2	-	8	2	12	ТЗ, СЗ, УО
6.	VI	Питание и здоровье	2	-	4	2	8	ТЗ, СЗ, УО
7.	VI	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	2	-	4	2	8	ТЗ, СЗ, УО

8.	VI	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	2	-	4	4	10	ТЗ, СЗ, УО
9.	VI	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	2	-	4	4	10	ТЗ, СЗ, УО
10.	VI	Роль двигательной активности в формировании здоровья	2	-	4	2	8	ТЗ, СЗ, УО
11.	VI	Системы оздоровления и самосовершенствования	2	-	8	4	14	ТЗ, СЗ, УО
12.	VI	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни	2	-	4	4	10	ТЗ, СЗ, УО
<b>ИТОГО:</b>			24	-	48	36	108	

### 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестры
		VI
1.	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека	2
2.	Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	2
3.	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)	2
4.	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации	2

5.	Болезни цивилизации и их профилактика	2
6.	Питание и здоровье	2
7.	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	2
8.	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	2
9.	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	2
10.	Роль двигательной активности в формировании здоровья	2
11.	Системы оздоровления и самосовершенствования	2
12.	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни	2

### 3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам
		VI
1	2	3
1.	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья	
2.	Антропометрические измерения и функциональные пробы	4
3.	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения	4
4.	Роль двигательной активности в формировании здоровья	4
5.	Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики	4



6.	Вредные привычки и профилактика курения	4
7.	Определение адаптационного потенциала	4
8.	Метеочувствительность	4
9.	Критерии и методы определения биологического возраста	4
10.	Профилактика стресса	4
11.	Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП)	4
12.	Санитарно-просветительная работа среди населения. Разработка индивидуальных программ здоровья	4
	Итого	48

**3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрен**

**3.7. Самостоятельная работа обучающегося**

### 3.7.1. Виды СРО

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	VI	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	2
2.		Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	4
3.		Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация	Подготовка дополнительного материала	4

		системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)	к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	
4.		Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	2
5.		Болезни цивилизации и их профилактика	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	2
6.		Питание и здоровье	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	2
7.		Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	2
8.		Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	4
9.		Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	4
10.		Роль двигательной активности в формировании здоровья	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	2
11.		Системы оздоровления и самосовершенствования	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	4
12.		Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	4
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>				<b>36</b>

### 3.7.2. Примерная тематика контрольных вопросов

1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья.
2. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели общественного здоровья. Состояние здоровья современного человека.
3. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы риска для здоровья.
4. Основы гигиенических знаний. Уход за кожей, полостью рта, волосами. Гигиена зрения и органов слуха. Школьная гигиена.
5. Психическое здоровье. Стресс, методы его коррекции.
6. Питание и здоровье. Состав пищи. Концепции рационального питания.
7. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.
8. Двигательная активность: оптимальная для здоровья, недостаточная (гиподинамия) и чрезмерная (гипердинамия).
9. Основы полового воспитания. Формирование сексуальности.
10. Гигиена пола. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании.
11. Болезнь: понятие, виды, причины, стадии. Классификация болезней.
12. Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца.
13. Инфекционные болезни, их профилактика.
14. Иммуитет и его виды. Календарь профилактических прививок.
15. Венерические заболевания (трихомоноз, гонорея, сифилис). Профилактика и принципы лечения.
16. Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса. Этиология, патогенез, клиника СПИДа. Диагностика и меры профилактики.
17. Искусственный аборт: история вопроса. Виды абортов, осложнения, последствия.
18. Контрацепция.
19. Диагностика состояния и степени здоровья: данные антропометрического исследования.
20. Оценка функционального состояния организма и его систем.
21. Понятие об онкологии. Причины возникновения опухолевых заболеваний. Факторы риска. Первые признаки и общие симптомы. Стадии развития. Виды онкологических заболеваний. Методы диагностики и лечения. Профилактика.

22. Аллергия. История. Этиология. Причины роста заболеваемости аллергией. Патогенез. Наиболее распространенные аллергены. Клинические проявления. Диагностика. Осложнения. Лечение аллергии. Профилактика.

23. Системы оздоровления и самосовершенствования.

24. Психофизические основы здоровья. Психологический статус и здоровье человека. Сущность и критерии психического здоровья человека. Эмоции человека и здоровье. Стресс и проблема адаптации. Кризисные состояния, их причины и коррекция. Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека.

25. Организация и содержание гигиенического воспитания населения. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни детского и взрослого населения.

### 3.8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
	VI	ВК	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека	ТЗ УО	4 1	5 10
	VI	ТК ПК	Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	ТЗ УО	4 1	5 10

	VI	ТК ПК	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5
	VI	ТК ПК	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5
	VI	ТК ПК	Болезни цивилизации и их профилактика	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5
	VI	ТК ПК	Питание и здоровье	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5
	VI	ТК ПК	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5

	VI	ТК ПК	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5
	VI	ТК ПК	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5
	VI	ТК ПК	Роль двигательной активности в формировании здоровья	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5
	VI	ТК ПК	Системы оздоровления и самосовершенствования	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5
	VI	ТК ПК	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни	ТЗ УО СЗ ПН	4 1 1 1	5 10 5 5

### 3.8.2. Примеры оценочных средств

для входного контроля (ВК)	<p>1. Среди факторов, непосредственно влияющих на здоровье человека, 50–55% удельного веса приходится на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. экологию</li> <li>б. наследственность</li> <li>в. здравоохранение</li> <li>г. образ жизни</li> </ul> <p>2. Среди факторов, непосредственно влияющих на здоровье человека, 8-12% удельного веса приходится на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. образ жизни</li> <li>б. здравоохранение</li> <li>в. экологию</li> <li>г. наследственность</li> </ul> <p>3. Наука, занимающаяся изучением и обоснованием характера, норм питания при различных заболеваниях, называется...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. диетологией</li> <li>б. эндокринологией</li> <li>в. биологией</li> <li>г. физиологией</li> </ul>
для текущего контроля (ТК) УО	Концепция сбалансированного питания. Гигиенические основы питания детей и подростков.
ПН	Масса тела, ее определение. Идеальная и нормальная масса тела.
СЗ	Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает вахтёром в общежитии. Страдает ожирением, его рост составляет 165 см, масса тела 120 кг. В питании отдаёт предпочтение бутербродам с салом и ветчиной, любит конфеты, торты. Двигается мало, живёт на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. Родители умерли. С женой в разводе, детей нет, живет один. Работа, еда и телевизор-вся его жизнь. Больным себя не считает.
ТЗ	<p>Задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.</li> <li>2. Составить памятку о здоровом образе жизни для Петра Ивановича.</li> </ul> <p>1. Принцип повышения силы закаливающего воздействия и продолжительности закаливающих процедур называется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ul> <p>2. Принцип ежедневного закаливания без перерывов называется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ul> <p>3. Использование в комплексе всех естественных сил природы для закаливания называется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ul>
<p>для промежуточной аттестации (ПА)</p> <p>УО</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья.</li> <li>2. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели общественного здоровья. Состояние здоровья современного человека.</li> <li>3. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы риска для здоровья.</li> <li>4. Основы гигиенических знаний. Уход за кожей, полостью рта, волосами. Гигиена зрения и органов слуха. Школьная гигиена.</li> <li>5. Психическое здоровье. Стресс, методы его коррекции.</li> <li>6. Питание и здоровье. Состав пищи. Концепции рационального питания.</li> <li>7. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.</li> <li>8. Двигательная активность: оптимальная для здоровья, недостаточная (гиподинамия) и чрезмерная (гипердинамия).</li> <li>9. Основы полового воспитания. Формирование сексуальности.</li> <li>10. Гигиена пола. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании.</li> </ul>

### 3.9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Основная литература



№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
	Методы гигиенических исследований [Текст] : монография	Минх А. А.	М. : Альянс, 2016. - 583,[1] с. : ил	40	
	Справочник по санитарно-гигиеническим исследованиям [Текст] : [учебно-практическое издание]	Минх А. А.	М. : Альянс, 2016. – 399 с.	40	

### Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
	Гигиена. Compendium [Электронный ресурс] : учебное пособие /. - Электрон. текстовые дан. Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html</a>	В. И. Архангельский, П. И. Мельниченко	М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2012	900 доступов	
	Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785299004410.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785299004410.html</a>	Под ред. Л. В. Воробьевой	СПб. : СпецЛит, 2011.	900 доступов	
	Кича, Д. И. Общая гигиена [Электронный ресурс] : руководство к лабораторным занятиям /. Электрон. текстовые дан. Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN97">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN97</a>	Д. И. Кича, Н. А. Дрожжина, А. В. Фомина	М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009.	900 доступов	

	<a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970409961.html">85970409961.html</a>				
4.	Общая гигиена [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Электрон. текстовые дан. Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970412442.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970412442.html</a>	Под ред. А. М. Большакова, В. Г. Маймулова.	М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009.	900 доступов	
5.	Гигиена с основами экологии человека: учебник	под ред. Мельниченко П.И.	2011, М.: Гэотар-Медиа	465	-
6.	Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс]: учебник - Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970413951.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970413951.html</a> .	под ред. Мельниченко П.И.	2010, М.: Гэотар-Медиа	900 доступов	-
7.	Гигиена. Compendium [Электронный ресурс] : учебное пособие - Электрон. текстовые дан.- Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html</a>	Архангельский В. И., Мельниченко П. И.	2012. М.: ГЭОТАР-МЕДИА	900 доступов	-
8.	Гигиена и экология человека: Учебник	Глиненко В.М. с соавт.	2010, М.: МИА	151	-
9.	Гигиена: учебник	под ред. Румянцева Г.И.	2001. М.: Гэотар-Медицина,	476	-
10.	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник - Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html</a>	под ред. Румянцева Г.И.	2009. М.: ГЭОТАР-МЕДИА 2-е изд., перераб. и доп.	900 доступов	-

### 3.10. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Гигиенические основы сохранения здоровья»

Адрес кафедры: ул. Ленина, д. 3, правое крыло 3-го этажа главного корпуса. Телефон кафедры: 272-82-06; сайт в Интернете: [www.hygiene@bashgmu.ru](mailto:www.hygiene@bashgmu.ru)

Помещения кафедры

Учебных комнат - 6 по адресу Театральная, 2а.

1 по адресу Ленина, 3

Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
Гигиенические основы формирования здоровья	<p>Учебные комнаты (101,102,103,104,105,106,107,318) – общая площадь 306,1 (кв.м).            Кабинет заведующего - 1            Кабинет профессора – 1            Доцентская (№111) – 1            Ассистентские – 3            Лаборантская – 1            Компьютерный класс - 1            Материальная – 2            Служебное помещение – 1            Служебный туалет – 1            Студенческий туалет – 2            Гардероб – 1            На кафедре имеются: мультимедийный комплекс: проектор (1), ноутбук (1), экраны (2), компьютеры (5), сканер с приставкой (1), принтер лазерный (4), оверхед (1); дистиллятор, весы (3 наименования), микроскопы (3 наименования), стерилизаторы (2 наименования), термостаты (4 наименования), центрифуги (2 наименования), вытяжные шкафы(3), тканево-угольный фильтр-200, холодильники и другое лабораторное оборудование (размещено в лаборантской и материальной комнатах).            Парта классная, стол аудиторный, стол лабораторный, стулья аудиторные, доска</p>	450000 Республика Башкортостан г. Уфа, Кировский район, ул. Театральная, 2а, Ленина,3

	<p>аудиторная, стол преподавателя, стул преподавателя, стойка кафедры, ростомер, экран, гигрометр, шкаф для документов, лабораторное оборудование, комплект пипеток, пробирок, колб, воронок, химических стаканов и др., бюретки, штативы для пробирок, набор реактивов</p> <p>1. Учебная лаборатория гигиены питания (витаминная лаборатория) - лабораторная посуда, реактивы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>лактоденсиметр</li> <li>компрессориум</li> <li>макет «Продовольственный пункт батальона»</li> <li>стенд «Ядовитые растения»</li> <li>стенд «Технологическая схема производства колбасных изделий»</li> <li>стенд «Доброкачественность пищевых продуктов»</li> <li>стенд «Методы исследования качества продуктов питания»</li> <li>стенд «Организация питания военнослужащих в полевых условиях»</li> <li>СанПиНы, ГОСТы</li> </ul> <p>2. Учебная лаборатория гигиены воды лабораторная посуда, реактивы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>макет «Шахтный колодец»</li> <li>макет «Пункт водоснабжения в полевых условиях»</li> <li>ТУФ-200</li> <li>стенд «Средства доочистки воды»</li> <li>стенд «Новая техника водоснабжения военнослужащих»</li> <li>стенд «Вода и лекарство»</li> <li>СанПиНы, ГОСТы</li> </ul> <p>3. Учебная комната гигиены ЛПО стенд «Профилактика ВБИ»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>стенд «Дезинфекционные средства»</li> <li>стенд «Виды аптечных организаций и их функции»</li> <li>планшет «Виды палат»</li> <li>электроаспиратор</li> <li>прибор Кротова</li> <li>газоанализатор</li> <li>люксметр</li> <li>психрометры</li> <li>анемометры</li> </ul>	
--	--	--

	<p>дистанционные манипуляторы  спецодежда для работы с иии  рулетки  СанПиНы, ГОСТы</p> <p>4.Учебная комната гигиены детей и подростков ростомер  медицинские весы  кистевой динамометр  становой динамометр  спирометр  плантограф  макет «Школьная парта»  стенд «Гигиенические требования к условиям обучения в  общеобразовательных учреждениях»  стенд «Гигиенические требования к дошкольным образовательным  учреждениям»  планшет «Генеральный план участка общеобразовательной школы на 1000  учебных мест»  планшет «Генеральный план участка детских яслей-сада»  школьная парта (образец)  стул ученический (образец)  СанПиНы, ГОСТы</p>	
--	---	--

### 3.11. Образовательные технологии

Количество тем, преподаваемых с использованием активных методов обучения, составляют 100 %. На занятиях по дисциплине «Гигиенические основы сохранения здоровья» на медико-профилактическом факультете с отделением микробиологии используются интерактивные формы в процессе обучения: компьютерные технологии (лекции-презентации, электронные обучающие программы), деловая игра, использование общественных ресурсов (просмотр и обсуждение видеофильмов), мозговой штурм, метод кейсов.

### 3.12. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Общественное здоровье и здравоохранение	+	+			+		+	+	+	+	+	+
2.	Педиатрия	+	+	+	+	+	+		+		+		+

## 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение складывается из контактной работы (72 часа), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (36 часов). Основное учебное время выделяется на практические занятия (48 часов).

При изучении учебной дисциплины необходимо использовать знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами, сформировать общекультурные и профессиональные компетенции и освоить практические умения.

Практические занятия проводятся в виде устного опроса студентов, тестирования, выполнения практических работ, демонстрации мультимедийных презентаций по изучаемым темам и наглядных пособий, решения ситуационных задач.

Во время изучения учебной дисциплины студенты под руководством преподавателя проводят исследования объектов окружающей среды, оформляют заключения по результатам исследований и представляют их на проверку преподавателю. Выполнение данных исследований способствует формированию практических навыков. Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

Самостоятельная работа обучающихся подразумевает подготовку к практическим занятиям, промежуточному контролю и включает работу с основной и дополнительной литературой, интернет ресурсами, разработку компьютерных

программ, мультимедийных презентаций учебного материала, подготовку рефератов, создание макетов, фотоальбомов, таблиц, музейных экспонатов и др.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРО). Самостоятельная работа способствует приобретению навыков работы с литературными источниками, компьютерными технологиями.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. По каждому разделу учебной дисциплины сотрудниками кафедры разработаны методические указания для студентов, методические рекомендации для преподавателей.

Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.


Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета - устным опросом в ходе занятий, решением типовых ситуационных задач и тестовых заданий.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля, проверкой практических умений и собеседования.

**Протокол согласования рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы сохранения здоровья» с другими дисциплинами Специальность 31.05.01 Лечебное дело**

Наименование предшествующей кафедры	Наименование предшествующей учебной дисциплины	Знания, полученные при изучении предшествующей дисциплины	Умения, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Навыки, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Компетенции, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Подпись заведующего предшествующей кафедрой
1	2	3	4	5	6	7
Биологии	Биологии	основные закономерности, лежащие в основе процессов, протекающих в организме человека; терминологию и основные понятия биологии; законы генетики, ее значение для медицины, закономерности наследственности и изменчивости в индивидуальном развитии как основы понимания патогенеза и этиологии наследственных и	оценивать морфофункциональные, физиологические состояния и патологические процессы в организме человека для решения профессиональных задач.	Владеть навыками анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.	УК-1; ОПК-5	Заведующий кафедрой биологии д.м.н., профессор Викторова Т.В.



		мультифакторных заболеваний человека; основные понятия и проблемы биосферы и экологии, феномен паразитизма и биоэкологические заболевания.				
Гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО	Гигиена	основы профилактической медицины; организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения; методы санитарно-просветительской работы; показатели здоровья населения, факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические,	оценивать взаимодействие организма и среды, выделить факторы среды, оказывающие положительное или отрицательное воздействие на организм, оценить степень этого воздействия и проводить конкретные профилактические мероприятия, направленные на оздоровление внешней среды и укрепление	Владеть гигиенической терминологией при решении профессиональных задач; новыми методами и технологиями, внедряемыми в гигиеническую науку и санитарную практику, для оценки качества окружающей среды и реакции организма на ее воздействие	ОПК-2, ПК-1	И.о. завкафедрой гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО к.м.н., доцент Мочалкин П.А. 

		социальные); заболевания, связанные с воздействием климатических и социальных факторов; гигиенические аспекты питания; методики сбора и обработки и анализа информации о состоянии здоровья населения.	здоровья населения.			
--	--	--	------------------------	--	--	--

## ВЫПИСКА

из протокола № 15 от «18» 05 2024 г.  
заседания кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО

На основании представленных материалов кафедра подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы по дисциплине «Гигиенические основы сохранения здоровья» для обучающихся по специальности 31.05.01 Лечебное дело подготовлена на удовлетворительном уровне с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.
3. Рецензии содержат подробный разбор рабочей программы, методических и оценочных материалов.
4. В рабочей программе, методических и оценочных материалах учтены замечания рецензентов.

Кафедра рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы для рассмотрения на заседании цикловой методической комиссии гигиенических дисциплин.

Председатель,  
к.м.н., доцент



П.А. Мочалкин

Секретарь



Э.Т. Ялаева

### Выписка

из протокола заседания ЦМК гигиенических дисциплин  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России  
№ 6 от «25» 05 2021 г.

**Присутствовали:** председатель ЦМК доцент Мочалкин П.А., секретарь ЦМК доц. Поварго Е.А., члены ЦМК.

#### Слушали:

рабочую программу, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине «Гигиенические основы сохранения здоровья» для обучающихся по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело очной формы обучения, разработанные ППС кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России в соответствии с ФГОС ВО.

#### Рецензенты:

#### Постановили:

утвердить рабочую программу, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине «Гигиенические основы сохранения здоровья» для обучающихся по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело очной формы обучения согласно ФГОС ВО.

Председатель ЦМК,  
к.м.н., доцент

П.А. Мочалкин

Секретарь,  
к.м.н., доцент

Е.А. Поварго

## Выписка

из протокола № 8 от «9» 06 2021 года  
заседания Учебно-методического совета по специальности 31.05.01  
Лечебное дело

На основании представленных материалов УМС подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 31.05.01 Лечебное дело.
3. Объём часов дисциплины 108 часов соответствует учебному плану специальности 31.05.01 Лечебное дело.
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. УМС рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Гигиенические основы сохранения здоровья» для специальности 31.05.01 Лечебное дело к утверждению.

Председатель  
УМС по специальности  
31.05.01 Лечебное дело



Е.Р. Фаршатова

Секретарь



О.А. Иванова



УТВЕРЖДАЮ



Фаршатова Е.Р.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ**

**к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)  
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины**

**Гигиенические основы сохранения здоровья**

**(Специальность 31.05.01 Лечебное дело)**

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело 2022 г. и учебным планом по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины Гигиенические основы сохранения здоровья.

Содержание и структура рабочей программы оценена и пересмотрена в соответствии с ФГОС ВО 3++.

Рабочая программа учебной дисциплины Гигиенические основы сохранения здоровья соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по специальности 31.05.01 Лечебное дело. В рабочей программе дисциплины количество и распределение часов по семестрам, название тем лекций, практических занятий, виды СРО остаются без изменений. УММ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Гигиенические основы сохранения здоровья без изменений. ФОСы: актуализированы тестовые задания, вопросы к зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

В рабочей программе пересмотрены компетенции и методы оценивания.

Рабочая программа дисциплины Гигиенические основы сохранения здоровья 2022 г. актуализирована и адаптирована с учетом вклада биомедицинских наук, которые отражают современный научный и технологический уровень развития клинической практики, а также текущие и ожидаемые потребности общества и системы здравоохранения.

Программа обновлена по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО

Протокол № 10 от «25» мая 2022г.

И.о. зав. кафедрой Мочалкин П.А.

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК гигиенических дисциплин

Протокол № 6 от «25» мая 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС специальности Лечебное дело

Протокол № 6 от «8» июня 2022 г.