

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учебно-методическое объединение по высшему медицинскому,
фармацевтическому образованию

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель
Министра образования
Республики Беларусь
_____ И.А.Старовойтова

Регистрационный № ТД-_____/тип.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Типовая учебная программа по учебной дисциплине для специальности
1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело»

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель Министра
здравоохранения Республики
Беларусь

_____ Е.Н.Кроткова
_____ 2022

СОГЛАСОВАНО

Начальник Главного управления
профессионального образования
Министерства образования
Республики Беларусь

_____ С.А.Касперович
_____ 2022

СОГЛАСОВАНО

Сопредседатель Учебно-методического
объединения по высшему
медицинскому, фармацевтическому
образованию

_____ С.П.Рубникович
_____ 2022

СОГЛАСОВАНО

Проректор по научно-методической
работе Государственного
учреждения образования
«Республиканский институт
высшей школы»

_____ И.В.Титович
_____ 2022

Эксперт-нормоконтролер

_____ 2022

Минск 2022

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.С.Борисова, заведующий кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет, кандидат медицинских наук, доцент;

Н.В.Самохина, старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

А.В.Кушнерук, старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра экологической и профилактической медицины учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет»;

И.А.Наумов, заведующий кафедрой общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», доктор медицинских наук, профессор

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ:

Кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 8 от 17.01.2022);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
(протокол № 1 от 26.01.2022);

Научно-методическим советом по медико-профилактическому делу Учебно-методического объединения по высшему медицинскому, фармацевтическому образованию
(протокол № 1 от 28.01.2022)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Основы здорового образа жизни» – учебная дисциплина модуля «Введение в специальность», содержащая систематизированные научные знания и методики формирования оптимального качества жизни, определяемого мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Типовая учебная программа по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» разработана в соответствии с:

образовательным стандартом высшего образования по специальности 1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело», утвержденным и введенным в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 26.01.2022 № 14;

типовым учебным планом по специальности 1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело» (регистрационный № L. 79-1-002/пр-тип.), утвержденным первым заместителем Министра образования Республики Беларусь 21.04.2021.

Цель учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» – формирование универсальных научных знаний о здоровом образе жизни, его роли в обеспечении здоровья человека и безопасности жизнедеятельности, а также базовых профессиональных компетенций для оценки здоровья на индивидуальном уровне и профилактики заболеваний человека.

Задачи учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» состоят в формировании у студентов научных знаний об:

основных понятиях о здоровье, болезни, профилактике заболеваний и образе жизни;

основных факторах и условиях, влияющих на формирование здоровья человека;

общих принципах и методах диагностики здоровья человека и донозологических состояниях на индивидуальном уровне;

основах организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний;

умений и навыков, необходимых для:

интерпретации результатов диагностики здоровья человека и донозологических состояний на индивидуальном уровне;

организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний человека.

Знания, умения, навыки, полученные при изучении учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», необходимы для успешного изучения следующих учебных дисциплин: «Биомедицинская этика», «Социология здоровья», «Иммунология», модулей: «Основы здоровьесбережения человека», «Терапевтический модуль», «Социально-инфекционный модуль», «Психиатрия и экспертиза», «Клинико-профилактический модуль», «Общезидемиологический модуль», «Коммунальная гигиена», «Частная

эпидемиология инфекционных и паразитарных болезней», «Гигиена труда» «Гигиена детей и подростков», «Гигиена питания», «Общественное здоровье и здравоохранение».

Студент, освоивший содержание учебного материала учебной дисциплины, должен обладать следующей базовой профессиональной компетенцией:

БПК. Владеть методами сохранения и укрепления индивидуального здоровья, формирования здорового образа жизни и профилактики социальнозначимых заболеваний, синдрома зависимости.

В результате изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» студент должен

знать:

определение и компоненты здорового образа жизни;

определение здоровья, показатели и определяющие его факторы;

принципы и методы диагностики здоровья человека и донозологических состояний;

основные механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека;

методологию прогнозирования состояния здоровья человека и особенности разработки программ оздоровления на индивидуальном уровне;

уметь:

проводить исследование индивидуального уровня физической подготовленности и физической тренированности отдельных функциональных систем организма человека;

определять степень закаленности организма человека;

оценивать адаптационные возможности организма человека (адаптационный потенциал, индекс функциональных изменений, индекс физического и функционального состояния организма) с расчетом степени индивидуального риска;

анализировать факторы и условия, влияющие на формирование здоровья человека;

объяснять влияние поведенческих факторов риска на состояние здоровья человека;

осуществлять диагностику хронотипа и психоэмоционального статуса собственного организма;

интерпретировать результаты индивидуальной оценки социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья;

оформлять дневник здоровья;

обобщать полученные результаты исследования функциональных систем организма человека и формулировать уровень состояния здоровья;

прогнозировать состояние здоровья человека и предвидеть возможные риски его нарушения;

обосновывать индивидуальную программу оздоровления и коррекции образа жизни;

аргументировать выбор механизмов, способов, путей и средств пополнения резерва здоровья;

применять научные знания и методики формирования оптимального качества жизни;

владеть:

основными подходами к диагностике здоровья человека и донозологических состояний на индивидуальном уровне;

базовыми принципами разработки индивидуальных оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Всего на изучение учебной дисциплины отводится 102 академических часа, из них 46 аудиторных и 56 часов самостоятельной работы студента.

Рекомендуемая форма текущей аттестации: зачет (2 семестр).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела (темы)	Всего аудиторных часов	Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий	
		лекции	лабораторные
1. Понятие здорового образа жизни. Уровни и критерии здоровья	8	-	8
1.1. Здоровый образ жизни и его компоненты	2	-	2
1.2. Здоровье и его критерии	2	-	2
1.3. Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья	2	-	2
1.4. Диагностика здоровья на индивидуальном уровне	2	-	2
2. Основные компоненты здорового образа жизни	38	8	30
2.1. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения	2	-	2
2.2. Основы здорового питания	4	2	2
2.3. Питательный режим и водно-солевой баланс в организме человека	2	-	2
2.4. Основы безопасного питания	2	-	2
2.5. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза	2	2	-
2.6. Основы психического здоровья	2	-	2
2.7. Физическое воспитание как средство укрепления здоровья	2	-	2
2.8. Закаливание как средство укрепления здоровья	2	-	2
2.9. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека	2	-	2
2.10. Создание благоприятных условий среды обитания человека	2	2	-
2.11. Личная гигиена. Основы ухода за кожей	2	-	2
2.12. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека	2	-	2
2.13. Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания	2	-	2
2.14. Сексуальная культура	2	-	2
2.15. Основы репродуктивного здоровья	2	2	-
2.16. Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма)	2	-	2

Название раздела (темы)	Всего аудиторных часов	Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий	
		лекции	лабораторные
2.17. Профилактика вредных привычек (наркомании и токсикомании)	2	-	2
2.18. Оценка индивидуального статуса здоровья и пути его коррекции	2	-	2
Всего часов	46	8	38

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Понятие здорового образа жизни. Уровни и критерии здоровья

1.1. Здоровый образ жизни и его компоненты

Образ жизни: определение и содержание понятия. Основные составляющие образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни. Здоровый образ жизни и его ведущие компоненты. Основные этапы формирования здоровья (готовность, навык, привычка). Пути мотивации к здоровому образу жизни.

1.2. Здоровье и его критерии

Здоровье и его составляющие. Классификация и уровни реализации здоровья. Понятие о донозологическом состоянии. Факторы, формирующие здоровье. Теория риска. Ведущие факторы риска. Методы изучения здоровья. Показатели, критерии и группы здоровья. Конституция и здоровье.

1.3. Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья

Культура здоровья. Основные системы защиты здоровья. Неспецифическая резистентность как показатель здоровья. Способы, пути и средства поддержания здоровья. Физиологическая норма и способы ее измерения. Методы и средства диагностики здоровья на индивидуальном уровне. Экспресс-диагностика здоровья.

1.4. Диагностика здоровья на индивидуальном уровне

Определение индивидуальных адаптационных возможностей организма человека (адаптационный потенциал, индекс функциональных изменений, индекс физического и функционального состояния организма) с расчетом степени индивидуального риска. Дневник здоровья.

2. Основные компоненты здорового образа жизни

2.1. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения

Режим дня и его ведущие компоненты. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня. Понятие о суточных (циркадных) биоритмах функциональных систем организма и хронотипе человека. Хронотип и здоровье человека. Диагностика хронотипа собственного организма. Основы рациональной организации режима труда и отдыха.

2.2. Основы здорового питания

Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Актуальность здорового питания. Основные причины нарушений питания. Основы рационального питания. Правила и условия соблюдения здорового питания. Пирамида здоровья и долголетия. Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных возрастных групп населения Республики Беларусь. Режим и культура здорового питания. Масса тела как индикатор количественной адекватности питания.

2.3. Питьевой режим и водно-солевой баланс в организме человека

Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Питьевой режим и баланс воды в организме человека. Виды питьевой воды и их роль в поддержании здоровья. Соль как регулятор баланса воды в организме человека. Меры профилактики солевого дисбаланса. Основы рационального питания студентов. Индикаторы рационального питания. Виды популярных диет и их характеристика: бессолевая и малосолевая, контрастные (нагрузочные и разгрузочные), «разгрузочные» диеты (китайская, французская), теория «голодания», «раздельного питания», вегетарианство.

2.4. Основы безопасного питания

Основы безопасного питания и культура питания. Нарушения здоровья и заболевания, связанные с питанием. Условия и факторы, обеспечивающие безопасность питания. Понятие о пищевых отравлениях, их общая характеристика и специфические меры профилактики.

2.5. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза

Понятие о нормальной микрофлоре и дисбиозе макроорганизма. Функции нормальной микрофлоры кишечника. Причины возникновения дисбиотических состояний и меры профилактики. Донозологическая диагностика и профилактика дисбиотических нарушений.

2.6. Основы психического здоровья

Психоэмоциональный статус организма человека как критерий здоровья, показатели его характеризующие. Факторы, способствующие дестабилизации психоэмоционального состояния. Общий адаптационный синдром и его фазы. Понятие о стрессе и дистрессе. Виды и признаки стресса. Сигналы и причины стрессового напряжения. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика. Психосоматические состояния. Понятие о психогигиенической культуре и психогигиене.

Методы и механизмы профилактики психоэмоционального неблагополучия. Определение психоэмоционального статуса индивида. Разработка мер профилактики стресса. Рефлексия как способ профилактики стресса.

2.7. Физическое воспитание как средство укрепления здоровья

Физкультура и здоровый образ жизни. Влияние мышечной активности на организм человека. Гигиенические принципы организации физического воспитания. Физиологическое обоснование объема двигательной активности в различные возрастные периоды. Гиподинамия и синдром гиперактивности. Формы и виды физического воспитания. Современные формы физической

культуры (ритмическая гимнастика, аквааэробика, атлетическая гимнастика) и здоровье. Диагностика индивидуального уровня физической подготовленности и физической тренированности отдельных функциональных систем организма человека.

2.8. Закаливание как средство укрепления здоровья

Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Принципы закаливания. Средства, виды и формы закаливающих процедур.

Механизм оздоровительного влияния различных видов закаливающих процедур. Диагностика степени закаленности организма человека и ее критерии.

2.9. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека

Понятие об окружающей человека среде и ее факторах. Метеоусловия и метеочувствительность. Роль естественных сил природы в формировании здоровья. Виды оздоровительного влияния факторов окружающей среды и механизмы их воздействия: аэроионотерапия, аэрозольтерапия, оксигенотерапия, водо- и бальнеолечение, климатотерапия, аэротерапия, гелиотерапия, талассотерапия, фототерапия и теплолечение.

Роль благоприятных условий среды обитания в сохранении здоровья человека. Диагностика метеочувствительности.

2.10. Создание благоприятных условий среды обитания человека

Эстетика и гигиена жилых и учебных помещений (освещение, отопление, вентиляция, шум, интерьер). Синдром «больного здания», профилактика его возникновения. Безопасность в быту: профилактика отравлений препаратами бытовой химии, пожаробезопасность, газовые плиты и бытовой газ, бытовая электротехника и ее влияние на здоровье, культура просмотра телепередач, сотовые телефоны и здоровье, рекомендации по охране здоровья при работе за компьютером. Разработка индивидуальных практических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды проживания и обучения.

2.11. Личная гигиена. Основы ухода за кожей

Понятие «личная гигиена». Роль личной гигиены в укреплении здоровья. Гигиена одежды и обуви. Основы гигиены кожи. Значение оптимального статуса кожи в поддержании здоровья человека. Признаки и критерии здоровой кожи и ее придатков. Функции кожи. Анатомо-физиологические особенности кожи и их роль в профилактике заболеваний. Нарушения функции кожи и специфические методы их профилактики. Общие представления о рефлекс-, магнито- и индуктотерапии. Массаж как средство поддержания здоровья. Виды исследований функций кожи, применяемые в косметологии. Общая гигиеническая характеристика применяемых косметических процедур и косметических средств ухода за кожей и ее придатками.

2.12. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека

Зрение как орган чувств и средство оптимального жизнеобеспечения. Причины и основные формы зрительных расстройств. Методы исследования

функционального состояния зрительного анализатора. Меры профилактики нарушений зрения.

Роль опорно-двигательного аппарата в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата различных возрастных групп населения. Осанка человека, факторы, определяющие ее формирование. Методы изучения состояния осанки. Виды и причины нарушений осанки, меры профилактики.

2.13. Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания

Роль здорового образа жизни в поддержании оптимального стоматологического статуса. Гигиена полости рта и здоровье. Факторы риска в возникновении стоматологических заболеваний и основные принципы их профилактики. Влияние зубных отложений на твердые ткани зуба и ткани периодонта. Механизм образования зубного налета. Методы индикации зубных отложений. Методы и средства профилактики стоматологических заболеваний. Индивидуальная профилактика стоматологических заболеваний. Характеристика методов и средств гигиены полости рта (зубная щетка, флоссы, зубочистки, зубная паста, жевательная резинка). Определение гигиенического статуса полости рта, зубов. Подбор индивидуальных средств гигиены полости рта.

2.14. Сексуальная культура

Понятие о сексологии и сексуальной культуре. Возрастные закономерности проявления сексуальности обоих полов. Сексуальная зрелость и сексуальная ориентация. Планирование семьи и методы контрацепции. Понятие «рискованное половое поведение». Инфекции, передающиеся преимущественно половым путем, распространенность, профилактика. ВИЧ-инфекция и меры ее профилактики. Методы диагностики и профилактики рискованного полового поведения. Определение подверженности рискованному половому поведению (самотестирование).

2.15. Основы репродуктивного здоровья

Понятие о репродуктивном здоровье человека. Состояние репродуктивного здоровья населения Республики Беларусь. Основные факторы риска репродуктивного периода. Виды воспалительных заболеваний половых органов и общие меры их профилактики. Планирование семьи и методы контрацепции. Современные методы контрацепции и виды контрацептивов, их гигиеническая характеристика.

2.16. Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма)

Вредные привычки и их распространенность среди населения. Факторы зависимости. Влияние на организм человека табакокурения и алкоголя. Механизм развития никотиновой и алкогольной зависимости, основные принципы, методы и меры профилактики зависимых состояний.

2.17. Профилактика вредных привычек (наркомании и токсикомании)

Влияние на организм человека психотропных веществ. Механизм развития наркотической зависимости и токсикомании. Подверженность рискованному поведению и формированию зависимости, методы ее диагностики. Социальные и медицинские последствия здоровьеразрушающего поведения. Способы и средства профилактики вредных привычек.

2.18. Оценка индивидуального статуса здоровья и пути его коррекции

Индивидуальная оценка социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья. Разработка индивидуальных программ оздоровления и коррекции образа жизни.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Валеология : учебное пособие / под редакцией Т.С.Борисовой. – Минск : Вышэйшая школа, 2021. – 381 с.
2. Валеология. Практикум / Т.С.Борисова, М.М.Солтан, Е.В.Волох; под редакцией Т.С.Борисовой. – Минск : Вышэйшая школа, 2018. – 272 с.

Дополнительная:

3. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н.Вайнер. – Москва : КноРус, 2017. – 480 с.
4. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Е.Н.Назарова. – Москва : Academia, 2018. – 191 с.

Нормативные правовые акты:

5. О здравоохранении : Закон Республики Беларусь от 18.06.1993 № 2435XII (с изменениями и дополнениями).
6. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения : Закон Республики Беларусь от 07.01.2012 № 340-З (с изменениями и дополнениями).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться обучающимися на:

- подготовку к лекциям и лабораторным занятиям;
- подготовку к зачету по учебной дисциплине;
- проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции и лабораторные занятия;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку тематических докладов, рефератов, презентаций;
- выполнение практических заданий;
- конспектирование учебной литературы;
- оформление информационных и демонстрационных материалов (стенды, плакаты, графики, таблицы, газеты и пр.).

Основные методы организации самостоятельной работы:

- написание и презентация реферата;
- выступление с докладом;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- конспектирование первоисточников (разделов хрестоматий, сборников документов, монографий, учебных пособий);
- компьютерное тестирование;
- изготовление дидактических материалов;
- подготовка и участие в активных формах обучения.

Контроль самостоятельной работы может осуществляться в виде:
итогового занятия в форме устного собеседования, письменной работы,
тестирования;
обсуждения рефератов;
защиты учебных заданий;
оценки устного ответа на вопрос, сообщения или доклада;
проверки рефератов, письменных докладов, отчетов;
проверки конспектов первоисточников, монографий и статей.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

Устная форма:

собеседования;
доклады на лабораторных занятиях;
устный зачет.

Письменная форма:

контрольные опросы;
контрольные работы;
письменные отчеты по аудиторным (домашним) практическим
упражнениям;
письменные отчеты по лабораторным работам;
рефераты.

Устно-письменная форма:

отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой;
отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.

Техническая форма:

электронные тесты;
визуальные лабораторные работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

1. Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов.
2. Разработка индивидуальных программ оздоровления.

СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент

_____ Т.С.Борисова

Старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

_____ Н.В.Самохина

Старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

_____ А.В.Кушнерук

Оформление типовой учебной программы и сопровождающих документов соответствует установленным требованиям

Начальник учебно-методического отдела учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» образования»

_____ Е.Н.Белая

Начальник Республиканского центра научно-методического обеспечения медицинского и фармацевтического образования государственного учреждения образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования»

_____ Л.М.Калацей

Сведения об авторах (составителях) типовой учебной программы

Фамилия, имя, отчество	Борисова Татьяна Станиславовна
Должность, ученая степень, ученое звание	Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент
☎ служебный	365-88-20
<i>E-mail:</i>	gdp@bsmu.by
Фамилия, имя, отчество	Самохина Надежда Вячеславовна
Должность, ученая степень, ученое звание	Старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
☎ служебный	201-97-10
<i>E-mail:</i>	gdp@bsmu.by
Фамилия, имя, отчество	Кушнерук Анна Валерьевна
Должность, ученая степень, ученое звание	Старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
☎ служебный	201-97-10
<i>E-mail:</i>	gdp@bsmu.by