

## Аннотация

Учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.01.01 Пути формирования здорового образа жизни

шифр, наименование дисциплины

направления подготовки специалистов

31.05.01 Лечебное дело

шифр направление подготовки

### Цели изучения курса:

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ); изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья. Теоретическое обоснование и практическое применение знаний по проблеме здорового образа жизни с помощью холистического подхода к развитию ресурсов здоровья и снижения риска заболеваний.

### Задачи преподавания:

1. Теоретическое обоснование патогенетической и салютогенетической моделей ЗОЖ.
2. Приобретение студентами знаний о влиянии вредных привычек на состояние здоровья и оценка влияния факторов риска (табакокурение, наркомания, несбалансированное питание, гиподинамия) на развитие различных заболеваний с целью повышения ресурсов здоровья.
3. Формирование знаний по первичной, вторичной и третичной профилактике.
4. Оценка исходного уровня физического состояния и динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленности лиц разного возраста.
5. Обучение студентов принципам рационального питания:
6. Приобретение студентами знаний о значении физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
7. Обучение студентов принципам индивидуальных гигиенических мероприятий, направленных на сохранение здоровья.
8. Формирование навыков изучения научной литературы и официальных статистических обзоров.
9. Формирование навыков общения с пациентами с учетом этики и деонтологии.
10. Клинико-психологический анализ по вопросам концептуализации методологии психологии здоровья;
11. Знание клинико-психологических, социально-психологических и этико-деонтологических аспектов взаимодействия в соответствии с концепциями психологии здоровья и видами оказания помощи.

### Основные блоки и темы дисциплины (дидактические единицы):

1. Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни». Определение понятия здоровья
2. Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ
3. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета
4. Основы профилактики вредных привычек
5. Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.
6. Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.

7. Простудные и простудно-инфекционные заболевания
8. Инфекции передающиеся половым путем
9. Понятие о неотложных состояниях,
10. Причины и факторы их вызывающие.

**Учебная дисциплина «Пути формирования здорового образа жизни» входит в перечень курсов вариативной части ОПОП.**

**В результате изучения дисциплины специалист должен обладать следующими компетенциями:**

ПКУВ-5.1. Способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды их обитания

ПКУВ-5.2. Готовностью к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний

ПКУВ-5.3. Готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни

**Знать:**

- ✓ знать основы анатомии, физиологии, клинического мышления, возрастной психологии, теории и практики физического воспитания для работы с людьми различных возрастных групп в области ЗОЖ.
- ✓ знать концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни.
- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- ✓ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**Уметь:**

- ✓ понимать, как увеличить контроль над состоянием здоровья, фокусируя свою деятельность не на болезни, а на здоровье.
- ✓ оценить исходное состояние здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста.
- ✓ уметь составить план индивидуального ведения пациента с учетом его психосоматических проблем и факторов риска заболеваний.
- ✓ иметь доступ к литературе, публикациям, Интернету по ЗОЖ.
- ✓ укреплять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни

**Владеть:**

- ✓ теоретическими и практическими знаниями в области анатомии, физиологии, специальной психологии, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры;
- ✓ основными понятиями, сущностью, задачами и принципами, основными

- средствами, формами и методами адаптивной физической культуры;
- ✓ организаторскими навыками.
  - ✓ владеть методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни

**Дисциплина** «Пути формирования здорового образа жизни» изучается посредством чтения лекций, проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 92 часа, 2 зачетные единицы.**

**Вид промежуточной аттестации:** зачет.

Разработчик аннотации

Зав. выпускающей кафедрой



Кueva Э.М..

М.М.Дударь