

## Аннотация

Учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 Валеология

шифр, наименование дисциплины

По специальности

31.05.01 Лечебное дело

шифр направления подготовки

### Цели изучения курса:

исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека; формирование установки на здоровый образ жизни; сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья через приобщение к здоровому образу жизни; 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. Формирование знаний о первой помощи и принципах ее оказания.
5. Оценка исходного уровня физического состояния и динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленности лиц разного возраста.
6. Способы формирования культуры здоровья
7. Обучение студентов принципам рационального питания:
8. Приобретение студентами знаний о значении физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
9. Обучение студентов принципам индивидуальных гигиенических мероприятий, направленных на сохранение здоровья.
10. Формирование навыков изучения научной литературы и официальных статистических обзоров.
11. Формирование навыков общения с пациентами с учетом этики и деонтологии.
12. Клинико-психологический анализ по вопросам концептуализации методологии психологии здоровья;
13. 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 «Валеология». Определение понятия здоровья
2. Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ
3. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета
4. Первая помощь и принципы ее оказания
5. Психические аспекты здоровья. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе.
6. Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.
7. Простудные и простудно-инфекционные заболевания

8. Инфекции передающиеся половым путем
9. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.

**Учебная дисциплина «Валеология» входит в перечень курсов вариативной части ОП.**

**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 «Валеология»** изучается посредством чтения лекций, проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы.**

**Вид промежуточной аттестации: зачет.**

Разработчик аннотации

Зав. выпускающей кафедрой



Куева Э.М.

М.М.Дударь